

Nürnberger Nachrichten, 05.02.2008

## **Arbeit und Privates in der Balance halten**

**Personalentwicklerin Bohn: „Hart arbeiten und trotzdem ein erfülltes Leben führen“ — Der Körper als Coach**

VON ANGELA GIESE

**Siegeszug eines Modebegriffs: In allen Lebensbereichen heißt es heute, die „Balance halten“, in der Gesellschaft ebenso wie in Bezug auf den Stoffwechsel, und sogar Tees tragen den Namen. Was aber bedeutet „Work-Life-Balance“? Wir sprachen darüber mit Beraterin und Coach Susanne Bohn.**

Was dahinter steckt, existierte schon lange, bevor dann der Begriff vor etwa einem Jahrzehnt aus den USA kam. Er meint im Wesentlichen, private und berufliche Lebensbereiche unter einen Hut zu bekommen. Die Nürnberger Unternehmensberaterin und Organisationsentwicklerin Susanne Bohn beschäftigt sich seit Langem damit professionell. Entsprechend viele Tipps zur Bewältigung des Alltagsstresses und zum Managen des chronischen Zeitmangels hat sie auf Lager.

### **„Schuffen wie wahnsinnig“**

Man kann hart arbeiten und trotzdem ein erfülltes Leben führen, sagt Beraterin Bohn. „Manche Leute schuffen wie wahnsinnig, kennen kein Ziel und kein Ende“, weiß die 41-jährige Mutter zweier Töchter, beruflich aktiv als Coach für Führungskräfte ebenso wie in der bundesweiten Initiative „Bündnis Familie und Beruf“. Doch es rächt sich, wenn der Job auf Dauer alles andere verdrängt: Die Gesundheit bleibt auf der Strecke und wichtige Beziehungen brechen auseinander.

Work-Life-Balance wird gern in Bezug auf das Thema Vereinbarkeit von Beruf und Familie verwendet. Arbeitgeber berücksichtigen mit flexiblen Arbeitszeiten bis hin zu eigenen Kinderkrippen. Doch diese Vermischung führt aus Bohns Sicht zu Verwischungen. „Die Strukturen im Betrieb können es dem Mitarbeiter einfacher machen, für ein Gleichgewicht zu sorgen. Doch für Lebenskonzepte gibt es kein allgemein gültiges Raster, die sind absolut individuell zu sehen.“ Die Unternehmensberaterin und Buchautorin macht vier „Säulen der Lebensbühne“ aus: Arbeit und Leistung, Familie und Beziehungen, Körper und Gesundheit sowie Lebenssinn und Werte. Im Idealfall sind alle Bereiche im Gleichgewicht, jedes Bedürfnis kommt auf seine Kosten. Im Alltag gelte es, alle vier Säulen in Schuss zu halten. Das Ergebnis schildert Bohn so: „Da, wo ich bin, bin ich mit einem guten Gefühl.“

### **Körpersignale ernst nehmen**

Umgekehrt macht sich ein Ungleichgewicht ebenfalls bemerkbar, wenn der Mensch hin- und hergerissen ist: Ein schlechtes Gewissen, mal gegenüber der Familie, mal gegenüber dem Arbeitgeber zu haben, kann sehr belasten. Oder der Körper schreit laut, wenn er missachtet wird und zu kurz kommt. „Der Körper ist der wichtigste Work-Life-Balance -Coach.“ Daher sollte man seine Signale sehr ernst nehmen.

Auch immer mehr Betriebe erkennen die Bedeutung des Gesundheitsmanagements, weiß die Nürnbergerin. Yoga und Massage am Arbeitsplatz, Joggen und Entspannung stehen höher im Kurs als früher. Bohn: „Der Mitarbeiter kann nur dann kreativ sein, wenn er zwischendurch abschalten kann.“ Nicht für jeden sei allerdings das Modell das beste, bei dem Mitarbeiter untertags Tennis spielen oder Joggen dürfen, und dafür abends länger bleiben müssen.

Aber: Muss das sein, auch am Wochenende von daheim aus alle beruflichen Mails zu beantworten? „Das hängt davon ab, was der Chef vorlebt.“ Und welches Engagement erwünscht ist, um einen guten Ruf in der Firma zu genießen.

Bisweilen empfiehlt sich ein Innehalten: „Passt der Erwartungsdruck in meine Vorstellung von einem guten Leben?“ Sich diese Frage zu stellen, sei umso wichtiger, als sich die vorgegebenen Ziele immer schneller ändern und das Business insgesamt ein „irres Tempo“ vorlegt. Niemandem bleibe es erspart, eigene Prioritäten zu setzen.

### **Auf die Pausen kommt es an**

Innehalten und tief Durchatmen empfiehlt die Beraterin, direkt in den Tagesablauf einzubauen. Die Pause könne ein Spaziergang bieten oder eine Tasse Tee in ansprechender Umgebung. Gerade Mittelständler, so Bohn, bemühen sich, Erholungsinseln für die Mitarbeiter zu schaffen.

Körper und Geist müssen sich regenerieren können. „Je mehr Pausen ich übergehe, desto mehr Nachholbedarf sammelt sich an.“ Wer dann abends so kaputt ist, dass er nur noch aufs Sofa fällt, habe nicht mehr die Kraft, den Tag mit etwas Schönerem zu beschließen.

Nürnberger Nachrichten, 05.02.2008

**Strategien überdenken**

Innehalten möglichst auch einmal im Jahresverlauf. Manche gestressten Führungskräfte ziehen sich in einer Berghütte zurück, um wieder auf den Boden und zur Besinnung zu kommen. Andere gehen für eine Woche ins Kloster oder wandern auf dem Jakobsweg.

Bohn: „Wichtig ist, die eigene Lebensstrategie zu betrachten.“ Am besten aus der Vogelperspektive, etwa vom Hubschrauber aus. „Nur wenn ich weiß, wo's im Großen langgeht, kann ich im Kleinen richtig entscheiden.“



Die Nürnbergerin Susanne Bohn: „Work-Life-Balance“, Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie Coaching von Führungskräften sind ihre Themen. Foto: oh

Copyright (c)2008 Verlag Nürnberger Presse, Ausgabe 05.02.2008