

Life work balance

Wie Sie die Balance im Job halten

Heute möchte Ihnen ein weiteres Beispiel aus dem Report „Copenhagen Balance“ vorstellen. ATP ist ein bedeutender Pensions-Fonds in Dänemark mit etwa 2.000 Mitarbeitern. Dabei ist bemerkenswert, dass ATP seit Jahren in Wettbewerbsvergleichen überdurchschnittlich gut abschneidet und gleichzeitig nicht nur als einer der besten Arbeitgeber Dänemarks, sondern 2010 auch als zweitbesten Arbeitgeber Europas ausgezeichnet wurde.

Dies gelingt ATP indem den Mitarbeitern Angebote unterbreitet werden, sowohl ihren Körper als auch ihr Denken und ihre Emotionen weiterzuentwickeln. Hier wird Balance als eine Balance unterschiedlicher Körper- und Lebensbereiche mit großem Erfolg gelebt. Darüber hinaus wird die Individualität jedes Mitarbeiters in den Vordergrund gerückt und entsprechend individuelle Maßnahmen und Unterstützung werden bereitgestellt.

Hierbei muss ich an den Ausdruck „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“ denken. Dieses Sprichwort ist ja richtigerweise höchst umstritten und nichts liegt mir ferner als jemandem zu nahe zu treten.

Allerdings halte ich es für ebenso falsch, prinzipielle Denkverbote aufzustellen. Vielmehr bin ich der Überzeugung, dass es einem hilft, mit beruflichen Anforderungen besser zurechtzukommen, wenn man auf seinen Körper achtgibt. Dies bezieht sich durchaus auf unterschiedliche Aspekte, von der Ernährung über die allgemeine Fitness bis hin zu konkreten Maßnahmen, wie zum Beispiel regelmäßige Übungen zur Vorsorge gegen Verspannungen.

Sicherlich gibt es viele Menschen, die meine Meinung hier teilen, allerdings glaube ich, dass es ebenso viele gibt, welche, obwohl sie diese Überzeugung haben, diesbezüglich nichts für sich tun. Vielleicht kann es hierbei hilfreich sein, einfach einmal darüber nachzudenken, wie viele Stunden man tagaus tagein abends nach der Arbeit vor dem Fernseher verbringt.

Sicher, nichts ist verständlicher, als nach einem langen Tag nach Hause zu kommen und sich endlich die verdiente Auszeit zu gönnen. Häufig ist nichts schwieriger, als sich jetzt noch einmal aufzuraffen und zum Beispiel zum Sport zu gehen ... und doch wissen wir eigentlich, dass wir uns „danach“, also nach dem Laufen, dem Fitnessstudio, dem Salsa-Kurs, wesentlich frischer und fitter fühlen als vorher

...

Hier gilt es den inneren Schweinehund zu überwinden, denn im Endeffekt wird uns das um vieles besser tun als jede noch so lange „passive“ Erholung in Form von Fernsehen oder „Nichts tun“, was hin und wieder natürlich auch sein sollte!

Ein weiterer Aspekt, der mir in der Beschreibung von ATP aufgefallen war, war der ganzheitliche Ansatz: es wird aus meiner Sicht völlig richtig nicht unterschieden zwischen Beruf- und Privatleben! Denn ohne Frage ist der Beruf Teil des Lebens und entsprechend lässt sich beides kaum trennen. Ein Zitat einer Mitarbeiterin hat meiner Philosophie vom Zeitmanagement aus der Seele gesprochen. Die besagte Mitarbeiterin sprach davon, dass ihr manchmal Lösungen zu ihren beruflichen Aufgabenstellungen beim Kochen einfallen. Sie würde dann diese Gedanken auf einem Stück Küchenrolle notieren und am nächsten Tag mit in die Arbeit nehmen.

Diese Konsequenz finde ich persönlich großartig, nämlich die Arbeit dann und dort „zu machen“, wo es einem am leichtesten fällt. Dabei geht es nicht darum, ständig an die Arbeit zu denken oder ständig verfügbar zu sein. Ganz im Gegenteil, sollte man sich bewusst Freiräume schaffen, allerdings ohne dabei dogmatisch zu werden und sich damit unter Stress zu setzen, dass man jetzt nicht an die Arbeit denken „darf“.

Andererseits sind wir in der heutigen Zeit dank moderner Technik quasi immer erreichbar. Deshalb ist es, wie ich schon in vielen Artikeln aufgezeigt habe, ganz besonders wichtig, sich auch abzugrenzen und bewusst Pausen von der Arbeit zu machen.

Wichtig dabei ist ein dritter Aspekt, welcher bei ATP herausgestellt wird. Das ist die Tatsache, dass es auch Zeit braucht, sich selbst auf neue Vorgehensweisen und Philosophien, wie man am besten mit seiner Arbeit umgeht, einzulassen. Diese Zeit sollten auch Sie sich nehmen und in dem für Sie richtigen Tempo einen Schritt nach dem anderen machen.

Wie sagt man so schön „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“ andererseits aber auch „Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt.“

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg der beruflichen Entwicklung.