



UNIVERSALJOB
Top-Stellen!

- Bau
- Chemie
- Gewerbe
- Informatik
- KV
- Pharma
- Spedition
- Technik

www.universal-job.ch

Das ganze Leben ins Gleichgewicht bringen

Wir dürfen uns von der Arbeit nicht auffressen lassen – und auch nicht von der Freizeit

ELIAS KOPF

Arbeit, Partnerschaft und Hobbys sollen sich ergänzen. Der richtige Mix ist individuell verschieden. Doch oft hapert es bei den Schlüsselkompetenzen.

Burnout war das Modewort der Boomjahre. Gemeint ist die totale seelische und körperliche Verausgabung im Job. Doch nun rollt eine Rezession auf uns zu, die den Leistungsdruck noch verstärkt. «Angst um den Job ist angesichts der aktuellen Wirtschaftsentwicklung ein Phänomen, das keineswegs nur ältere Arbeitnehmer betrifft», diagnostiziert Alex Felder, Managing Partner des Instituts für angewandte Psychologie IAP in Basel.

Für die Betroffenen steht dabei nicht nur der Lohn auf dem Spiel: «Arbeit ist mehr als Geld. Es geht vor allem auch um Prestige, Status und Lebenssinn», betont Felder. So sei es etwa für gewisse Leute völlig unvorstellbar, dass auf ihrer Visitenkarte eines Tages nicht mehr «Vize-Direktor» stehen könne. Hier stellt sich die Frage, ob sich ein gutes Selbstwertgefühl nicht auch durch Erfolge in der Freizeit erreichen lässt. Denn wer langfristig Gesundheit und Zufriedenheit erreichen will, sollte eine ausgeglichene Work-Life-Balance anstreben.

STRESS KANN GUT SEIN. Wenn man allerdings Zurücksetzungen am Arbeitsplatz durch mehr Leistung im Privatleben zu kompensieren versucht, läuft man Gefahr, erst recht unter die Räder zu kommen. «Gerade die jüngere Gene-



Balance. Durchatmen, Körper und Seele spazierenführen. Das hilft. Foto Colourbox

ration stellt auch in der Freizeit enorme Ansprüche an sich selbst», weiss Beat Hiltbrand, Inhaber der Beratungsfirma Hiltbrand Consulting GmbH in Bern. Das Problem sei, dass Leistung generell positiv bewertet werde. «Wer am Montag ins Büro kommt und von einem hirn-rissigen Gebirgstrekking erzählt, bekommt Anerkennung. Doch auf die Dauer fehlt ihm womöglich die Energie für den Job – und am Ende droht ein Burnout.» Setze man sich auch in der Freizeit ständig unter Druck, sei dies kein Ausgleich zur Arbeit. Hiltbrand: «Es braucht im Leben auch Platz für Ruhe und Entspannung.» Allerdings kann der richtige Mix von Mensch zu

Mensch ganz unterschiedlich aussehen. «Viele arbeiten sehr hart und sind trotz wenig Freizeit zufrieden», betont Alex Felder. In diesen Fällen spreche die Arbeitspsychologie von Eustress, also Stress, der positiv erlebt wird.

WALDSPAZIERGÄNGE. Felder betrachtet die Work-Life-Balance deshalb primär als Energie-Balance: «Man sollte sich klarmachen, wo man im Leben Energie schöpfen kann und wo man sie investieren will.» Dazu muss man sich fragen, was man mit sich allein anfangen kann, wie es um Partnerschaft und Familie bestellt ist und wie es mit dem Kollegenkreis und Vereinsmitgliedschaften steht.

Wenn man viel Kraft in den Job stecken will, muss man in der Freizeit regelmässig auftanken können. Der Weg dazu ist individuell. Felder: «Wer introvertiert ist, aber im Job häufige Sozialkontakte hat, empfindet lärmige Bars und Vereinsrummel eher als zusätzlichen Stress.» Hier bringt ein Waldspaziergang mit dem Hund mehr Erholung als ein Abend unter Menschen.

SCHLÜSSELKOMPETENZEN. Leistungs-ideale zu hinterfragen und in der Freizeit bewusst Energie zu schöpfen, reicht allerdings nicht immer aus, um eine gute Work-Life-Balance zu erreichen. Denn oft besteht das Problem gar nicht darin, dass zu wenig Zeit vorhanden ist oder dass man übertriebene Anforderungen an sich selbst stellt. «Überforderung entsteht auch dann, wenn es bei den sogenannten Schlüsselkompetenzen hapert wie Veränderungsbereitschaft, Entscheidungsfähigkeit, Frustrationstoleranz, Kritik- und Konfliktfähigkeit», erklärt Beat Hiltbrand.

Schlüsselkompetenzen sind Verhaltensmuster, die man am besten schon als kleines Kind erlernt und deren Fehlen den Arbeitsalltag rasch in Dauerstress verwandeln kann. Hiltbrand: «Stellen Sie sich einen Facility Manager in einem grossen Schulhaus oder einem internationalen Hotel vor. Wenn dieser Mensch Ausländer generell ablehnt und keine kulturelle Offenheit entwickelt, wird er trotz bester fachlicher Qualifikation scheitern. Die Work-Life-Balance

wird nie stimmen.» Vorgesetzte sollten ihre Mitarbeiter bei der Entwicklung von Schlüsselkompetenzen unterstützen, so Hiltbrand: «Doch leider thematisieren die Betriebe dieses Problem viel zu selten.»

IMPRESSUM

Stellefant – eine Beilage der Basler Zeitung, Neuen Fricktaler Zeitung, Volkstimme Sissach, Die Oberbadische, Markgräfer und der Weiler Zeitung
 Verantwortlich: Chefredaktor Basler Zeitung, Matthias Geering
 Leiter Werbemarkt, Harry Zaugg
 Anzeigenleiterin, Alexandra Heinger
 Verlag, Hochbergerstrasse 15, 4002 Basel
 Tel. 061 639 11 11, Fax 061 631 19 59, verlag@baz.ch
 Inserate Basel: Basler Zeitung Medien Werbe AG
 Hochbergerstrasse 15, 4002 Basel
 Telefon 061 639 10 50
 Telefax 061 639 10 20
 stellefant@baz.ch
 Inserate Liestal: Basler Zeitung Medien Werbe AG
 Kasernenstrasse 16/Postfach,
 4410 Liestal
 Telefon 061 927 13 45
 Telefax 061 921 28 48
 stellefant@baz.ch
 Annoncenpreis: Fr. 4,84 s/w oder farbig, exkl. MwSt.
 Inserateschluss: Mittwoch, 10 Uhr

ANZEIGE

CONCEPTA
 CLASSIC SEARCH AG
Scheeni Fasnacht!
conceptasearch.ch
 Transparenz für Kunden,
 Kader und Fachspezialisten