

Work-Life-Balance – Modewort oder ernstes Thema?

Wörtlich übersetzt heißt Work-Life-Balance: „Arbeit-Leben-Gleichgewicht“. Können diese drei Worte überhaupt miteinander harmonieren? Ein Betriebliches Gesundheitsmanagement hilft dabei.

Die meiste Zeit des Tages verbringen wir in der Firma und gehen zum Teil mehr als 8 Stunden unserer Arbeit nach. In der Regel reservieren wir 40 Stunden pro Woche für unseren Job. Ist es mal stressiger, können das auch 50-60 Stunden pro Woche werden. Wo bleibt da denn noch die Zeit zum Leben? In diesem Zusammenhang stellt sich eine ebenfalls wichtige Frage, wenn ich nur arbeite und dadurch kaum lebe, kann ich dann überhaupt die Balance finden? Zwei sehr wichtige Fragen, die heutzutage eine immer größere Rolle spielen und für Diskussionsstoff sorgen.

Jetzt mal ehrlich! Jeder von uns kennt diese Situation: Abends nach getaner Arbeit sitzen wir fix und fertig am Tisch und stellen fest, dass der Tag schon wieder vorbei ist und man nur geschuftet hat und noch nicht einmal zum Essen gekommen ist. Ein Termin jagte den Nächsten. Wenn solche Situationen häufig bzw. regelmäßig stattfinden, meldet sich zwangsläufig irgendwann unser Körper und stellt uns die Frage, wann bin ich eigentlich wieder mal dran? Die Folgen sind hierzu allen bekannt: Stresssymptome wie Reizdarm, Schlafstörungen, innerliche Unruhe, Gewichtszunahme und sogar starke Rückenbeschwerden sind in diesem Fall keine Seltenheit. Die Problematik ist offensichtlich.

Wie schafft ein Arbeitnehmer zusätzlich zum Berufsalltag eine positive Lebensqualität zu entwickeln, damit er in Balance bleibt bzw. wieder kommt? Studien belegen, dass nur die wenigsten Menschen in der Lage sind, aufgrund ihrer eigenen Einstellung und ihrer intrinsischen Motivation regelmäßig etwas für sich und somit für ihre Balance zu tun. Die Menschen, die es alleine nicht schaffen ausgeglichen zu sein, brauchen externe Unterstützung sowie Rahmenbedingungen, die es ihnen ermöglichen etwas für ihre sogenannte Work-Life-Balance zu tun. Direkt am Arbeitsplatz sind dies Maßnahmen, die zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) gezählt werden. Flexible Arbeitszeiten, Wiedereingliederungsmaßnahmen, Stressmanagementseminare und Gesundheitspräventionsangebote in Form von Betriebssport sind hier gefragt. Um den Mitarbeitern den Weg zu einer guten Work-Life-Balance zu ermöglichen, müssen solche Maßnahmen zwingend im Unternehmen implementiert und von den Führungskräften gelebt werden.

Mit Sportangeboten innerhalb der Firma können die Mitarbeiter gezielt etwas für Ihren Bewegungsapparat tun, eine kleine mentale Auszeit zwischendurch einlegen und zu guter Letzt noch das Zusammengehörigkeitsgefühl durch Sport in der Gruppe erhöhen. Durch Bewegung am Arbeitsplatz wird ebenfalls der Stressfaktor verringert, im Privatleben noch einen zusätzlichen Termin zur sportlichen Betätigung frei zu schaufeln. Dies sorgt im Ergebnis wieder für ausgeglichene, gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter.

Über die Autorin: Jennifer Filz hat als Diplom Fitnessökonomin verschiedene Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in einer Industriefirma mit 1000 Mitarbeitern eingeführt und gründete 2013 die Firma [Just Functional](#), mit der sie ein neues Betriebssport Konzept entwickelte.