

Work-Life-Balance? Weit gefehlt.

Laut einer aktuellen forsa-Umfrage im Auftrag der Kaufmännischen Krankenkasse fühlen sich insbesondere berufstätige Eltern von der Mehrfachbelastung durch Job, Kindererziehung und Haushalt permanent gestresst, und zwar nicht erst seit Corona.¹ Die größte Herausforderung besteht für sie darin, die verschiedenen Aufgaben und Rollen täglich zu erfüllen, ohne dabei am Rad zu drehen. Darüber hinaus sorgen der Umfrage zufolge insbesondere auch die eigenen hohen Ansprüche, die Mütter und Väter an sich selbst stellen, für negativen Stress, ebenso wie der gefühlte gesellschaftliche Druck, stets alles perfekt im Griff haben zu müssen. Viele ambitionierte Berufstätige, die sich gleichzeitig familiär engagieren wollen, stellen sich die Frage, ob die Vereinbarkeit

verschiedener Lebensbereiche unter den gegebenen Bedingungen überhaupt möglich ist oder ob sie sich vielleicht doch besser nur für das eine oder das andere entscheiden sollten.

Doch nicht nur Eltern mit Kind fühlen sich in unserer Gesellschaft stark belastet, auch viele Berufstätige ohne Kind stehen häufig unter Strom. Denn auch sie haben neben dem bezahlten Job ein Privatleben. Auch sie wollen private Beziehungen pflegen, sich vielleicht sozial engagieren, der Vereinsarbeit oder ihren Hobbys nachgehen. Oft sind auch gerade sie es, die kurzfristig einspringen müssen, wenn in den komplexen Betreuungs-Balanceakten der Kollegen mit Kindern mal wieder irgendetwas schiefgeht.

Ob mit oder ohne Kinder, jeder zweite

Bundesbürger fühlt sich laut Ärzteblatt vom April 2018 vom Burn-out bedroht. Sechs von zehn Befragten klagen über anhaltende Erschöpfung und innere Anspannung, typische Burn-out-Symptome eben. Die Aussicht auf eine gute Work-Life-Balance ist für viele ein zentrales Kriterium bei der Arbeitgeberwahl, was nicht überrascht. In einer 2014 veröffentlichten Studie der Eagle-Hill-Unternehmensberatung in Washington DC² gaben 67 % der 400 befragten Angestellten an, dass eine gute Work-Life-Balance sogar bedeutender für sie sei als die Höhe ihres Gehalts oder ein sicherer Arbeitsplatz. Selbst für erfahrene Führungskräfte ist die Aussicht auf ein harmonisches Verhältnis von Arbeit und Privatleben, neben Aspekten wie »neue Herausforderungen«, »Karrieresprung« und »höheres Gehalt«, ein entscheidender Faktor in Bezug auf einen potenziellen Jobwechsel.³

Wie steht es um dich? Stehst auch du gerade in der Rushhour deines Lebens und fragst dich, wie du »das« eigentlich alles schaffen sollst? Fragst du dich, wie du in deinem Job Höchstleistungen erbringen und trotzdem deine Kinder rechtzeitig von der Kita abholen kannst, ohne hinterher zu kollabieren? Hast du keine Ahnung, wie du Karriere, Familie, Freunde und Hobbys unter einen Hut bekommen sollst, ohne dich permanent gehetzt zu fühlen? Sehnt auch du dich nach der berühmten »Work-Life-Balance« und fragst dich, wie diejenigen, die verschiedene Lebensbereiche erfolgreich und offenbar einigermaßen stressfrei miteinander verbinden, das eigentlich machen?

Wenn du all diese oder einige Fragen mit »Ja« beantwortet hast, dann liegst du mit dem Kauf dieses Buches genau richtig.

Tailor your Life für eine bessere Vereinbarkeit!

Auf der Basis zahlreicher wissenschaftlicher Studien und eigener Erkenntnisse aus Hunderten von Coachings und Interviews mit Menschen, die versuchen, Karriere und Privatleben erfolgreich unter einen Hut zu bekommen, habe ich das Tailor-your-Life-Prinzip entwickelt. Es umfasst zehn konkrete und sofort umsetzbare Strategien für eine bessere Vereinbarkeit deiner verschiedenen Lebensbereiche. Anhand von Fallbeispielen, wissenschaftlich fundierten Modellen aus der Psychologie und diversen Reflexionsaufgaben