

Ausgeglichen im Leben und am Arbeitsplatz

Foto: shutterstock.com



Es ist ein Missverständnis, zu glauben, man müsse Arbeit und Leben trennen. Nach dem Motto „Work-Life-Balance“ gehören Arbeit und Leben zusammen, verwachsen immer mehr – auch mittels mobiler Medien oder flexibler Arbeitszeiten. Gerade darum ist es wichtig, aus beidem Kraft zu ziehen, den Sinn darin zu sehen, das Positive zu holen und zu genießen. Das richtige Motto lautet „Life-Balance“, sagt Expertin Nicole Siller.

Life-Balance statt Work-Life-Balance

Der Begriff Work-Life-Balance zerteilt das Leben in Sillers Augen zuerst in zwei Teile – auf der einen Seite die (beschwerliche) Arbeit, auf der anderen das (leichte) Leben – um es dann wieder zu vereinen. Nachdem die Grenze zwischen Arbeit und Leben heutzutage vermehrt verschwimmt, kann leicht das Gefühl entstehen niemals abschalten, die Freizeit genießen zu können. „Ich mag den Begriff Work-Life-Balance nicht“, sagt Nicole Siller. Jeder Mensch strebt

- nach einer sinnvollen Tätigkeit in seinem Leben
- danach, etwas zu schaffen, zu erreichen
- danach, gut zu sein, Anerkennung und Lob zu erhalten
- Freude an seiner Arbeit zu haben

„Arbeit ist nicht abstrakt, sondern ein ganz realer und sinnvoller Bestandteil des Lebens“, so Siller. Sie spricht deshalb von der inkludierenden „Life-Balance“.

Abwechslung tut gut

Eine ausgewogene Lebensbalance erreicht man durch Abwechslung. Wie diese aussieht, ist höchst individuell und verändert sich im Laufe des Lebens. Sei es durch eigene Veränderung oder jene des Umfeldes – Umzug, Trennung, Familie, neue Liebe, neuer Job, Führungswechsel, etc. „Nehmen Sie sich Zeit und finden Sie immer mal wieder heraus, was Ihnen persönlich gut tut, woraus Sie Kraft ziehen, privat und beruflich“, rät Siller. Hier ein paar Anregungen:

- Sie sitzen im Job primär im Büro? Bewegung tut Ihnen gut! Sei es ein Spaziergang, ein Tanzkurs oder das Fußballspiel mit den Freunden.
- Sie haben täglich mit vielen Menschen zu tun? Lesen Sie in aller Ruhe ein gutes Buch! Gönnen Sie sich eine Massage! Vollenden Sie ein Werkstück, das Sie schon immer fertigen wollten, sei es ein Pullover oder ein geschnitztes Boot.
- Computer, Handy, E-Mails – Sie hängen ständig an elektronischen Geräten? Auch das laugt aus! Der Fernseher bringt da keine Entspannung. Eine Joggingrunde oder ein Konzert der Lieblingsband viel mehr.

Spaß an der Arbeit, Spaß am Leben

Natürlich gelingt die Abwechslung im Leben nicht immer und nicht jedem. Hat man jedoch Spaß an der Arbeit, kommt der Spaß im Leben gleich mit. „Wenn Sie Spaß haben, sind Sie gut, wenn Sie gut sind, werden Sie besser, haben gute Laune, motivieren andere, sind belastbarer, gesünder, können kreativ sein und sich weiterentwickeln“, sagt Siller. Man gibt in anstrengenden Phasen nicht sofort auf, verkauft mehr!, „Wenn Sie zu lange keinen Spaß haben, kostet es viel Kraft zu arbeiten, es könnten Sie schon kleinere Hindernisse demotivieren, krank machen. Das tut weder Ihnen noch der Firma gut.“ Neben dem Eigenengagement für die Lebens-Balance trägt das Unternehmen mit Anerkennung und Wertschätzung ebenfalls dazu bei. Auch Coachings für die Mitarbeiter fördern das Wohlbefinden. „Oft reichen schon we-

Tipps vom Experten



„Love it, change it or leave it!“ So lautet **Nicole Sillers** Motto. 25 Jahre im Tourismus tätig, davon 15 als stellvertretende Direktorin der DZT, ist Siller seit 2012 selbstständige Unternehmensberaterin mit Fokus auf Arbeitstechniken, Führungskräfte-Coaching und Burnout-Prävention. Gleichzeitig agiert Siller u.a. als Dipl. Mediatorin, Dipl. Coach und Dipl. Lebensberaterin.

www.lebendich.at

nige Stunden, um ganz viel Balance zu bringen. Sagen Sie Ihrem Chef, wenn er in seine (jungen) Mitarbeiter investiert, investiert er in die Zukunft seines Unternehmens“, weiß Siller.

Übung für den Alltag

Für ein bisschen Balance, ganz rasch am Arbeitsplatz oder daheim, hat Siller zwei Tipps parat:

Beruflich: Nehmen Sie sich täglich einige Minuten und sortieren Sie:

- Was ist wichtig und dringend? – Das erledigen Sie sofort!
- Was ist wichtig, nicht dringend? – Dafür fixieren Sie einen Termin.
- Was ist dringend, nicht wichtig? – Das erledigen Sie im Laufe des Tages.
- Was ist weder wichtig noch dringend? – Das wandert in den Papierkorb.

Damit erhalten Sie den nötigen Abstand, um agieren zu können und nicht nur reagieren zu müssen.

Privat: Vereinbaren Sie Dates mit sich selbst, die Sie in den Kalender eintragen. Unverplante, freie Zeit, die Sie spontan genießen können, und so gestalten, wie Sie es in dem Moment brauchen. Etwa

- ruhige Stunden mit guter Musik
- eine Radrunde
- oder schlicht ein kurzes Nickerchen.

Vorschau

Mit der Counterschulungsserie gibt **tip** jungen Reisebüromitarbeitern und -mitarbeiterinnen das Handwerkszeug für den Job mit auf den Weg. Einmal pro Monat informiert ein/e Expert/in zu einem bestimmten Thema. Im September geht es um den direkten Weg zum Verkaufsabschluss.

Ideen, Lob & Kritik zur neuen Serie? E-Post bitte an: office@profireisen.at