

SCHWERPUNKT MITARBEITERORIENTIERUNG

VOM UNFUG DER WORK-LIFE-BALANCE

von Frank Weber

Wir leben in einer gehetzten Gesellschaft und haben Dauerstress und klagen darüber, keine Zeit zu haben. Eine bessere Work-Life-Balance gilt als Antwort auf all diese Themen.

Ich halte dieses Gerede von einer besseren Balance von Arbeits- und Lebenszeit für Quatsch. Wir arbeiten heute kürzer und bekommen mehr Urlaub als je zuvor. Auch wenn für viele die Arbeit nach der Arbeit weitergeht und wir nach Feierabend E-Mails bearbeiten, so ist festzuhalten, dass die Generation der heute Werkstätigen deutlich weniger Zeit mit dem Broterwerb verbringt als die Generation unserer Großeltern. Spitz formuliert: Die Arbeitszeit und die Menge an Arbeit können es nicht sein, was uns stresst.

Der von Benjamin Franklin in die Welt gesetzte Zeitimperativ „Time is Money“ wird gerne zitiert und in meinen Augen missbräuchlich interpretiert. Wir verstehen darunter vor allem eine Rechtfertigung für Beschleunigung und Tempo. Würden wir mit unserem Money genauso umgehen, wie wir es bei der Time machen, so wären wir bald illiquide und damit bankrott.

Mehr surfen als arbeiten?

Einer jüngeren Umfrage zufolge sind die Deutschen aktuell 40 Stunden in der Woche im World Wide Web unterwegs. Das ist mehr als eine normale Tarifarbeitswoche. Der durchschnittliche deutsche Internetnutzer verbringt täglich rund 90 Minuten mehr im Netz als noch vor einem Jahr. 90 Minuten, die dann bei unveränderten Lebensgewohnheiten fehlen und zu einer Verdichtung des Lebens führen, was dann wieder zu Stress führt. Denn kaum einer hat entschieden, zugunsten des Webkonsums auf 90 Minuten andere Tätigkeiten zu verzichten.

Was wissen wir über unsere Zeitaufteilung? Wir verbringen im Durchschnitt acht bis neun Stunden bei der Arbeit und ca. eine Stunde mit dem Arbeitsweg. Verlängert sich diese Zeit aufgrund eines Staus oder einer Zugverspätung um fünf Minuten, so merken wir das ganz genau und ärgern uns gar darüber, dass uns jemand anderes wieder wertvolle Zeit gestohlen hat.

Wie verteilt sich unsere Zeit?

Fünf Minuten, die wir aber länger im Web oder vor dem Fernseher verbringen, bemerken

wir dagegen gar nicht. Wie sich die gesamte Zeit auf den Tag verteilt, wissen die meisten nicht. Eine ARD/ZDF-Langzeitstudie zur Massenkommunikation vom Oktober 2012 gliedert dieses aber detailliert auf: Sie teilt unseren Tag in gut 40% Freizeit, 30% Arbeit und 30% Regeneration. Sie weiß vor allem, dass wir täglich fast zehn Stunden Fernsehen, Radio, Computer und Co. konsumieren – Tendenz steigend.

Wir arbeiten 30% unserer Zeit und verbringen 70% mit Freizeit und Regeneration. Vergleicht man das mit der Zeitaufteilung früherer Generationen, so ist der Anteil der Regeneration ungefähr konstant. Der Rest der Zeit wurde damals weitgehend von Arbeit bestimmt. Kann es also sein, dass uns vor allem die Gestaltung der freien Zeit stresst? Statt von Work-Life-Balance zu schwadronieren, sollten wir einmal genauer hinsehen, wie wir mit unserer Zeit umgehen.

Und was tun wir?

Im Angelsächsischen gibt es einen Spruch, den man dort gerne Menschen mit auf den Weg gibt, wenn sie Zeit verplempern und Lebenszeit verschwenden: „Get a life!“ Übersetzt würde man dazu sagen: „Lebe Dein Leben.“ Carpe diem als Impuls, etwas Sinnvolles zu tun. Etwas Erfüllendes, unser Leben Bereicherndes. Etwas zu erleben, an das man sich später auch erinnert.

Wenn das zu hoch gegriffen ist, so kann es aber auch eine Bereicherung sein, die Kostbarkeit von Zeit zu entdecken. Man kann Zeit verplempern oder auch bewusst investieren. Es ist hilfreich, ein Zeitgefühl zu kultivieren und zu wissen, wie viel Zeit man mit bestimmten Dingen verbringt. Sinnvoll ist es auch zu akzeptieren, dass der Tag nur 24 Stunden hat und dass sich das Leben mit zunehmenden Zeitinvestments zwangsläufig verdichten muss, was zu Stress führt.

Die folgenden Impulse mögen ein wenig helfen, die Lufthoheit über die eigene Zeit zu bekommen:



Frank Weber

1. Führen Sie eine Woche lang ein Zeittagebuch und verschaffen Sie sich einen Überblick darüber, womit Sie Ihre Zeit verbringen.
2. Schreiben Sie parallel auf, was Sie besonders stresst, und nehmen Sie bewusst Reizfaktoren aus Ihrem Leben.
3. Planen Sie eine halbe Stunde Pufferzeit pro Tag für unerwartete Dinge ein.
4. Sie haben eine Vielzahl von Aufgaben und Dingen zu erledigen – haben Sie ein Gefühl, was davon dringend, wichtig oder beides zusammen ist? Wenn etwas weder wichtig noch dringend ist, lassen Sie es einfach sein. Wenn es dringend, aber nicht wichtig ist, müssen Sie sich eigentlich darum kümmern?
5. Sagen Sie bewusst Nein zu Zeitdieben und Dingen, die Ihnen die Zeit rauben.
6. Lernen Sie, mit Ihrer Zeit genauso penibel umzugehen wie mit Ihrem Geld.

Die Zeit, das zu tun, haben Sie. Lassen Sie heute Abend einfach den Fernseher aus. —

Kontakt:

Frank Weber, www.weber-advisory.com

Frank Weber, Gründer von weber.advisory, konzentriert sich als Unternehmensberater auf organisatorische und persönliche Entwicklungs- und Veränderungsprozesse. Weber ist zudem Hochschuldozent für Change Management, Leadership sowie Organisationskultur.