

# Liebe Dein Leben und Deinen Job!

Es ist nicht immer einfach, das **Leben in Balance** zu halten und sich selbst und anderen gerecht zu werden. Allerdings ist es möglich, schon mit kleinen Veränderungen Großes im Berufs- und Privatleben zu bewirken.

**I**n der heutigen Zeit macht die moderne Technik es möglich, von überall aus zu arbeiten. Angestellte nehmen ihre Arbeit häufig mit nach Hause, checken ihre Emails auch im Urlaub und stehen den Kunden somit permanent zur Verfügung. Die Konsequenz ist, dass die Grenze zwischen dem Arbeits- und Privatleben immer mehr verschmilzt.

**Alles im Gleichgewicht?** Die Work-Life-Balance ist die englische Bezeichnung für das ausgeglichene Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben vor dem Hintergrund sich wandelnder Rahmenbedingungen. Hiernach sind Geld und Karriere nicht das oberste Ziel, vielmehr sollten private Interessen, das Familien- sowie das Arbeitsleben unter einen Hut gebracht werden. Doch Vorsicht: Das Konzept der

Work-Life-Balance könnte unter Umständen suggerieren, dass Arbeit lebensfeindlich sei – dies ist keineswegs der Fall, bedeutsam für das Gleichgewicht sind die Arbeitsbedingungen sowie die Quantität und die Qualität der Freizeit. Außerdem spielt das Wohlbefinden am Arbeitsplatz eine entscheidende Rolle für die Zufriedenheit im Leben: Die Tätigkeit sollte als sinnvoll empfunden werden, das Verhältnis zu Kollegen und Vorgesetzten entspannt sein und die Arbeit Spaß machen.

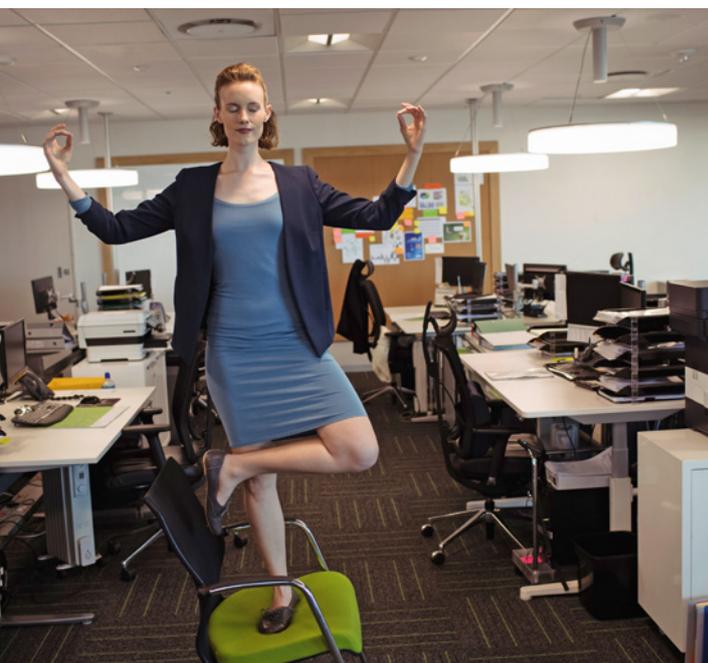
Ist es gelungen, die unterschiedlichen Lebensbereiche erfolgreich zu vereinbaren, wirkt sich dies positiv auf das Individuum, die Organisation und letztlich auch auf die Gesellschaft aus. Die Arbeitgeber profitieren von der erhöhten Identifikation des Arbeitnehmers mit dem Unternehmen und von seiner höheren Einsatzbereitschaft, denn wer Privates und Berufliches in Einklang bringen kann, ist motivierter, produktiver und fehlt weniger am Arbeitsplatz. Ein Ungleichgewicht kann hingegen zu gesundheitlichen Problemen wie Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen oder zu einem Burnout-Syndrom führen.

## Erfolgreiche Maßnahmen

Betriebseigene Kitas, Powernap-Areas oder Telearbeitsplätze stellen Möglichkeiten dar, die Arbeit mit dem Privatleben sinnvoll zu verknüpfen. Das Gleichgewicht lässt sich darüber hinaus durch berufliche Auszeiten, Teilzeitarbeit sowie durch Downshifting erreichen. Letzteres ist der Begriff für eine Reduktion der Arbeitszeit mit dem Ziel, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Die Voraussetzung dafür ist eine hohe Flexibilität des Unternehmens sowie die Anpassungsbereitschaft der Mitarbeiter.

Tipps für Ihre Kunden:

- Regelmäßige Pausen, in denen man zum Beispiel an die frische Luft geht, sind wichtig.
- Jeder sollte sich bewusst Zeit für Dinge nehmen, die ihm Spaß machen.
- Im Urlaub sollten PC und das Diensthandy zuhause bleiben.
- Es ist sinnvoll, sich zum Ausgleich so viel wie möglich zu bewegen: Man könnte die Treppe nehmen statt mit dem Lift zu fahren, in der Pause einen kleinen Spazier-



© Wavebreakmedia / iStock / Thinkstock

gang machen oder Gymnastikübungen in den Alltag einbauen.

- Erstrebenswert ist eine gesunde Balance: Eine Überlastung darf für eine gewisse Zeit in Kauf genommen werden, allerdings ist danach eine ausreichend lange, entspannte Zeit notwendig.
- An „normalen“ Arbeitstagen sind Überstunden tabu.
- Zum Wochenbeginn oder zum Anfang des Tages ist es ratsam, die Aufgaben und Pflichten zu überdenken und Unwichtiges von der To-do-Liste zu streichen.
- Berufstätige sollten sich nicht um jede Aufgabe reißen und auch freundlich, aber bestimmt „Nein“ sagen können.
- Wenn das Meeting gut lief oder ein Projekt abgeschlos-

sen wurde, dürfen die kleinen Erfolge im Alltag ruhig einmal belohnt werden.

### Flexibilität ist entscheidend

Ende 2016 hat die Initiative Gesundheit und Arbeit (IGA) eine Studie durchgeführt, in der sie etwa 2000 Selbstständige, Beamte und Angestellte befragten. Flexible Arbeitszeiten stellten sich dabei als entscheidender Faktor für eine gesunde Work-Life-Balance heraus. 64 Prozent der Berufstätigen ohne feste Arbeitszeiten gaben an, die Arbeit und das Privatleben gut miteinander vereinbaren zu können. Personen, die ohne flexible Arbeitszeiten und in Vollzeit beschäftigt waren, gelang dies weniger gut. Hier stellte sich nur bei 45 Prozent der Personen eine Zu-

friedenheit ein. Diese Quote lag bei Teilzeitkräften ohne flexible Arbeitszeiten in einem ähnlichen Bereich (47 Prozent).

### Diagnose Burnout-Syndrom

In einer Überdosierung kann ein stressreicher Job krank machen. Der Begriff „Burnout“ stammt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „ausbrennen“. Ursache dafür kann beispielsweise eine zu hohe Stressbelastung sein. Hans Selye, ein österreichisch-kanadischer Mediziner, definierte den Begriff Stress folgendermaßen: „Ein Reaktionsmuster, das Tiere und Menschen als Antwort auf eine erhöhte Beanspruchung durch bestimmte Reize (Stressoren) zeigen.“

Im ICD-10 (Internationales Klassifikationssystem für me-

dizinische Diagnosen) ist das Burn-out-Syndrom „lediglich“ als Zusatzdiagnose unter Z73 „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“ aufgeführt. Personen mit Burnout-Syndrom leiden unter chronischer körperlicher und seelischer Erschöpfung. Dazu gehören unter anderem Anzeichen wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Gefühle der inneren Leere, Stimmungsschwankungen oder eine verminderte Leistungsfähigkeit. Bis die Diagnose gestellt wird, vergehen aufgrund der unspezifischen Symptomatik, die einer Depression ähnelt, oft Wochen oder sogar Jahre. ■

Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin

Anzeige

www.multilind.de

## Immer für Mama da: Multilind® und ich!



### Multilind® Heilsalbe

- Die Nr. 1 in der Arztverordnung<sup>1</sup>
- Bei wunder Haut, Hautreizungen oder Hautentzündungen
- Auch bei Dekubitus oder bei Windeldermatitis durch Inkontinenz



Erhältlich mit 25 g, 50 g  
oder im Dosierspender mit 100 g für den größeren Bedarf

**Multilind®** Hilft der Haut.

STADA

Nicht  
vergessen!

- 25 g Multilind® Heilsalbe
- 50 g Multilind® Heilsalbe
- 100 g Multilind® Heilsalbe im Dosierspender

Aus der Apotheke!

Multilind® Hilft der Haut.

<sup>1</sup>Nr. 1-Verordnung bei Wundheilungsmitteln und dermatologischen Antimykotika IMS VIP 06/2017

**Multilind® Heilsalbe mit Nystatin 100.000 I.E./200 mg/1 g Paste z. Anwendung auf d. Haut. Zus.:** 1 g enth.: 100.000 I.E. Nystatin, 200 mg Zinkoxid. **Sonst. Bestandt.:** Dickfl. Paraffin, Polyethylen, Parfümöl Citrus-Rose. **Anw.:** Entzünd. der Haut u. Schleimhaut, durch mech. Reizung bedingtes Wundsein („Wolf“), rote, juckende u. brennende Herde in den Körperfalten, im Gesäß- u. Brustbereich u. zw. den Oberschenkeln, z.B. Windeldermatitis. Hautschäden, die zunächst durch mech. Reizung hervorgerufen wurden, können später durch Bakt. u. Pilze infiziert werden. Der Wirkst. Nystatin dient zur Vorbeug. u. Beh. von Infekt. d. Haut m. Hefepilzen (z.B. Candida albicans). Der Wirkst. Zinkoxid eignet sich z. Behandl. entzündl. u. nässender Hautveränd. m. od. ohne bakt. Infekt. **Gegenanz.:** Überempf. gg. d. Wirkst. od. e. d. sonst. Bestandt. **Anw.-beschränk.:** Nicht geeignet z. Behandl. v. Mykosen d. Haut durch Tinea u. system. od. ophthalmolog. Infekt. **NW:** Hautausschlag, Juckreiz; allerg. Reakt. gegen Bestandt. Angaben gekürzt – Weitere Einzelheiten entnehmen Sie bitte d. Fach- bzw. Gebrauchsinformation. Stand: Oktober 2013. STADA GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel

Seit über  
**40**  
Jahren  
bewährt bei wunder Haut