

Wenn Arbeit und Freizeit verschmelzen

# WORK-LIFE-FUSION: EIN NEUER LEBENSSTIL

VON URS R. BÄRTSCHI

**Menschen der Moderne wollen mehr: Eine funktionierende Beziehung, einen Job, der den persönlichen Talenten entspricht, sich wohlfühlen in der eigenen Haut, Hobby, ehrenamtliches Engagement und ein geistliches Leben.**

Arbeitsleben und Freizeit gut zu managen, wird in unserem Zeitalter unter einen neuen Stern gestellt. Doch der Tag hat nur 24 Stunden, so wie eh und je. In dieser Zeit sollen alle Erwartungen ihren Platz finden. Damit dies gelingt, experimentieren einige – besonders junge Menschen – mit der Work-Life-Fusion, also dem Verschmelzen von Privat- und Berufsleben.

Die digitale Welt macht es möglich und einige Unternehmen gehen mit. Sie bieten schon heute flexible Arbeitszeiten an und unterstützen die Arbeit in Homeoffices. So können auch am Abend oder am Wochenende E-Mails beantwortet werden. Die neue Arbeitswelt erlaubt mehr Flexibilität und Freiheit. Zugleich fordert sie ein Plus an Selbstdisziplin und Eigenverantwortung.

## **Arbeit und Freizeit verschmelzen: Woher kommt die Idee?**

Im Job treffen sie alle aufeinander – die Baby-Boomer, die GenX und die Millennials. Ihre Erfahrungen könnten kaum unterschiedlicher sein: Während die Baby-Boomer noch mit dem Schwarz-Weiss-Fernsehen aufgewachsen sind, nutzen die Millennials die digitalen Plattformen und Geräte, seit sie denken können.

Die Generationen haben einen unterschiedlichen Zugang zur Frage nach Arbeit und Freizeit. Die Baby-Boomer achten auf eine klare Trennung beider Seiten – hier Arbeit, dort Privatleben. In ihrem Weltbild ist die Waage das passende Symbol für ein gutes Leben. Sind beide Seiten ausgeglichen, ist alles in Ordnung.

Die jüngeren Generationen sind offener für ein Verschmelzen von Arbeit und Freizeit. Ihr inneres Bild unterscheidet sich von dem der Baby-Boomer: In der Work-Life-Fusion steht das Selbst in der Mitte und alle anderen Bereiche gruppieren sich darum herum.

Die heutige Arbeitswelt ist von den Millennials und der GenX geprägt, also den von 1965 bis 1979 Geborenen. Die Baby-Boomer gehen nach und nach in den Ruhestand. Zusammen mit ihnen schwindet die Vorstellung, Arbeit und Freizeit müssten ausbalanciert sein. Die digitalen Generationen bestimmen nun den Alltag. Dies führt dazu, dass die individuelle Zeitbalance neu ausgehandelt wird.

## **Widersprüche im Übergang zwischen gestern und morgen**

Dank der Umgestaltung haben sich die leitenden Fragen verändert: «Was nützt es mir? Verbringe ich meine Zeit gut? Komme ich auf meinem persönlichen Weg voran?» Einfacher ist das Leben damit nicht geworden. Die Optionen sind vielfältig. Alles ist möglich und muss gegeneinander abgewogen werden. Man will überall dabei sein und hat doch das Gefühl, das Beste zu verpassen.

Das Internet hat die Strukturen des Alltags fundamental verändert: Die Kommunikation beeinflusst nicht nur das Leben, sie bestimmt es. Der Fokus auf das Jetzt und die Spontanität rücken in den Vordergrund. Weshalb sich schon heute festlegen? – Es könnte ja noch etwas Besseres kommen!

Und doch: Arbeit und Alltag scheinen ein riesiger Malstrom zu sein, der auch die

stärksten Charaktere einschleift. Ich denke an Jonas, Surfer und Grafiker. Oder umgekehrt. Mehrmals im Jahr ist er unterwegs an den Stränden dieser Welt. Immer mit Brett. So jedenfalls habe ich ihn kennengelernt.

Jetzt ist er dreissig. Auf seine kreative Arbeit ist man aufmerksam geworden. Er war an der Gründung mehrerer Startups beteiligt und hat Projektausschreibungen gewonnen. Was ist aus seiner Work-Life-Fusion geworden? Sie ahnen es: Die Karriere lässt das Surfen nur noch bedingt zu. Jonas gönnt sich inzwischen nur noch die üblichen Ferienwochen. Ist die Work-Life-Balance doch das bessere Konzept?

Am Widerspruch zwischen Ideal und Wirklichkeit reiben sich nicht wenige auf. Das Netzwerk «Internations» hat Expats danach gefragt, wie zufrieden sie mit der Vereinbarkeit von Job und Freizeit sind. Die Menschen in Dänemark, Bahrain und Norwegen erleben die grösste Zufriedenheit,

während es die Schweiz noch nicht einmal unter die Top Ten schafft. Sie liegt auf Platz 37<sup>1</sup>. Wen wundert es? Mit vielen Themen der Moderne tut sich die Schweiz schwer, wie etwa mit Vaterchaftsurlaub. Endlose politische Debatten bremsen die Fortentwicklung der Schweizer Arbeitslandschaft.

*Das Internet hat die Strukturen des Alltags fundamental verändert. Die Kommunikation beeinflusst nicht nur das Leben, sie bestimmt es.*

## **Natürliche Freude am Tun weiter auf dem Rückzug**

Wo ist die kindliche Ungezwungenheit geblieben? In der Kindheit der Baby-Boomer durften die Kleinen noch spielen, einfach so aus Spass und Vergnügen. Mit dem sechsten Lebensjahr fing die Schule an und damit «der Ernst des Lebens». Die

Pflicht zog in den Alltag ein. Als Schüler lernten sie, dass viele Dinge notwendig sind und gemacht werden müssen. Die Hausaufgaben zum Beispiel. Einfach war der Übergang nicht. Oft mussten die Eltern die Kinder an ihre Pflicht erinnern. Je älter die Kinder wurden, umso weniger spielte die Freude am Tun eine Rolle. Die schönen Dinge wurden auf das Wochenende und die Ferien verschoben. Zum Ende der Schulzeit hatten sich die Dinge umgekehrt: Nicht mehr der Spass stand an erster Stelle, sondern die Pflicht. Ab da war Freizeit dann, wenn ein Zeitfenster vorhanden war.

Heute werden Kinder noch viel früher in ein Korsett von Pflichten und Terminen geschnürt. Schon die Kleinsten werden mit Fremdsprachen oder naturwissenschaftlicher Früherziehung auf ihr Berufsleben vorbereitet. Den Erwachsenen ergeht es nicht besser. Die «Frei-Zeit» ist alles andere als frei: Auch im Privaten hat man eine To-Do-Liste. «Eigentlich müsste ich mal wieder Sport machen» oder «ein gutes Buch lesen, das wäre schon was».

**Was moderne Menschen lernen müssen**  
Das Lebenstempo hat sich zuletzt um das

x-Fache gesteigert. Wird eine Zeiteinheit frei, wird sie gleich mit einer neuen Tätigkeit belegt. Zeitnot, Zeitdruck und Zeitmangel sind Alltag. Über einen Leerlauf ist der Mensch geradezu erstaunt. Langeweile ist für viele ein schrecklicher, unausstehlicher Gedanke. Man will seine Zeit aktiv nutzen.

Die Steigerungslogik des Berufslebens übertragen wir ins Private. So wie jährlich die Umsätze steigen sollen, soll sich auch die Leistung im Halbmarathon entwickeln. So war es schon im Jahr zuvor. Und im Jahr davor. Wann ist es gut? Auch im Privaten



wollen die Menschen ständig besser und schneller werden und vorankommen.

Viele fühlen sich innerlich getrieben. Fragt man sie, weshalb sie sich diesen Dauerstress antun, sagen sie: «Ich habe doch keine andere Wahl» oder «>Meine Firma verlangt das von mir». Das klingt einleuchtend: Vielbeschäftigt zu sein und durch den Tag zu hetzen ist normal – wenn nicht gesellschaftliche Norm. Oder würden Sie am Montag in der Kaffeepause von Ihrem herrlich langweiligen Wochenende erzählen: «Ich habe nichts gemacht. Rein gar nichts. Das war toll. Das mache ich so schnell wie möglich wieder.»

Ein Teil des Stresses ist durchaus hausgemacht – ein Ergebnis der Persönlichkeit und innerer Überzeugungen. Den Rest übernehmen die so wahrgenommenen Standards in der Arbeitswelt. Doch die Folgen sind fatal: Entfremdung zwischen Ehepartnern und in den Familien. Vernachlässigte Freundschaften. Einsamkeit. Stresserkrankungen bis zum Burnout. Mehr muss ich nicht sagen: Sie kennen das.

Nur mit Hilfe der Selbsterkenntnis und Reflexion können Menschen einen neuen Umgang mit Anspannung und Entspannung erlernen. Einkehr und Achtsamkeit sind heute die elementaren Stichworte für eine gesunde und Glück verheissende Lebensgestaltung.

### **Pause! Auch wenn man die Arbeit liebt**

Manche gehen den Weg nur zur Hälfte. Sie fokussieren auf den Business-Lifestyle nach dem Motto: «Gehe nach dem, was du liebst.» So verbinden sich das Berufliche und das Private. «Wer tut, was er liebt, muss nie wieder arbeiten», sagen sie. Arbeit und Freizeit vermischen sich konstant und auf Dauer.

Pause braucht der Mensch trotzdem. Momente, in denen er zur Ruhe kommt. Wer sich

vor lauter Arbeitseuphorie keine Auszeiten gönnt, gefährdet sich. Und noch ein Problem tritt auf den Plan: Zu ihrer Berufung finden die meisten Menschen erst in der zweiten Lebenshälfte. In den Jahren davor ist das Bild noch nicht so klar. Jüngere machen sich Vorwürfe und haben das Gefühl, etwas falsch zu machen. Dabei stellen sie die Frage nach der Berufung einfach zu früh.

### **Mitarbeiter sind moderner als ihre Unternehmen**

Die Arbeitsbedingungen sind längst nicht so flexibel, wie man es sich wünschen würde. Wer in den Stellenausschreibungen nach Hinweisen auf Work-Life-Balance, flexible Arbeitszeitmodelle und Homeoffices recherchiert, kann lange suchen. Alltag in Schweizer Firmen ist vielmehr, dass der Zugriff auf Social-Media-Accounts mit dem Firmenrechner gesperrt ist.

Der Ruf nach Freiheit und Flexibilität ist mehr als nur eine Lifestyle-Idee jüngerer Generationen. Die Arbeitswelt des 21. Jahrhunderts verlangt nach einem Mehr – mehr

Kreativität, Vernetzung, Austausch und Ideen. Sie sind stolz auf Ihren Berufsabschluss? Moderne Kreativarbeiter haben gleich mehrere: Grafik-Design und Webentwicklung, Soziologie und BWL, Journalistin und Coach – eine solche Mischung ist keinesfalls abwegig. Motor ist der Wunsch nach Selbstverwirklichung. Dabei wird das Hobby schnell zur Arbeit umgewidmet. Flexible Gestaltung und Veränderungsbereitschaft sind im Business gefragt – und vorhanden. Und wo stehen die Unternehmen?

### **«Übe die Pause» statt «Nutze den Tag»**

Globalisierung, Beschleunigung, Vernetzung – neue Ideale vom Leben und Arbeiten: Mit all dem müssen wir uns unausweichlich beschäftigen. Doch wie gelingt die Transformation? Stand heute haben wir es mit einem erschreckenden Ausmass an Stress zu tun. «Wir haben jetzt schon Kinder mit Burn-out», sagt der Arzt Remo Largo<sup>2</sup>.



*Heute werden  
Kinder noch viel  
früher in ein Korsett  
von Pflichten und  
Terminen geschnürt.*

Druck und Stress machen auf Dauer unzufrieden und krank. Dauerstress ist pures Gift! Er lässt die Leistungsfähigkeit sinken und zieht einen Rattenschwanz an gesundheitlichen Problemen nach sich.

Nur wer begreift, dass er nicht alles haben kann und sich klug beschränkt, kann dem selbst gemachten Freizeitstress und den unerfüllbaren beruflichen Erwartungen entgehen. Regelmässige Stopps, um zu reflektieren und Energie zu tanken, sind unabdingbar. Und sich an den eigenen Freizeit- und Entspannungsplan zu halten, ist jeden Tag eine Herausforderung. Doch jeder Mensch muss Rücksicht auf sich nehmen und zwar individuell: Je nach Persönlichkeit, Prägung und Erfahrung

*So wie jährlich die Umsätze steigen sollen, soll sich auch die Leistung im Halbmarathon entwickeln.*



reagieren Menschen auf Stress unterschiedlich.

Wenn Ihnen etwas im Nacken sitzt und es ihnen auf den Magen schlägt, wird es Zeit, innezuhalten. Zur Ruhe zu kommen wird in einer ruhelosen Gesellschaft zum dringlichen Thema.

#### Ein Gebot zum Entspannen

«Sechs Tage sollst du arbeiten, am siebten Tag sollst du ruhen.» Ein geniales Gebot. Es enthält den Befehl zum Nichtstun. Das Wort «sabbath» bedeutet «aufhören» und «nachlassen». Nach rabbinischer Auslegung beinhaltet das Wort: Ruhe, Gelassenheit, Heiterkeit und Frieden. «Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser», aus Psalm 23 Vers 2. Gemeint ist eine Ruhe, die Glück, Stille und Harmonie erlaubt.

Gönnen Sie sich die Frische auch für Ihre Seele? In diesem Sinne wünsche ich Ihnen den Mut zur Entschleunigung und zu kraftvollen Erfahrungen.



#### 👤 ZUR PERSON | URS R. BÄRTSCHI

Urs R. Bärtschi, Coach mit eidg. Diplom, unterrichtet den zehntägigen Studiengang für angewandtes Coaching und bildet zum «Betrieblichen Mentor FA» aus.  
**coachingplus.ch**

1 <http://www.20min.ch/finance/news/story/In-diesen-Laendern-gibts-die-beste-Work-Life-Balance-15755569>  
2 <https://www.tagesanzeiger.ch/sonntagszeitung/Wir-haben-jetzt-schon-Kinder-mit-Burnout/story/23186798>

## FINDEN SIE IHRE STRESSOREN

In meiner Coachingpraxis haben sich folgende Fragen bewährt, um den Alltag zu analysieren:

- A Überlegen Sie, in welchen Momenten Sie Stress empfinden.** Denken Sie an Situationen und Tage, an denen Sie besonders erschöpft waren. Was war der Grund? Halten Sie eine typische Situation, in der Sie Stress empfunden haben, schriftlich fest. Notieren Sie den Ort, Zeitpunkt, Beteiligte und andere Charakteristika.
- B Wenn Sie Stress erleben, nehmen Sie diese Situation bewusst wahr** – anstatt sie zu verdrängen und einfach weiterzumachen. Notieren Sie Ihre Gedanken dazu.
- C Welche Reaktionen nehmen Sie bei sich wahr?**
- D Was können Sie ändern?** Hören Sie hin, entschleunigen Sie, bremsen Sie sich. Ihrer Gesundheit zuliebe!

Die Balance finden

# IST MEIN LEBENSSTIL AUSGEGLICHEN?

In hektischen Lebensabschnitten lohnt es sich besonders, wenn man sich darüber im Klaren ist, wohin die zur Verfügung stehende Energie fließt. Um für die Zukunft mit all ihren Aufgaben und Herausforderungen gerüstet zu sein, sollten Mann und Frau auch ihre persönlichen Energiefresser erkennen und benennen. Nur dann kann der Alltag neu und sinnvoll strukturiert werden.

Nehmen Sie sich etwas Zeit für Ihre persönliche Momentaufnahme.

## 1. Evaluation meiner Lebenszufriedenheit

In diesem Lebensbereich bin ich	<b>Gemeinschaft</b> Freundschaften Beziehungen Nachbarschaft Vereine Kirche	<b>Arbeit</b> Tätigkeit Ehrenamtliches Vorgesetzte Mitarbeiter	<b>Liebe</b> Ehe/Partnerschaft Sexualität Kinder Eltern	<b>Selbst</b> Selbstannahme Selbstmanagement Körper/Fitness Entspannung Gesundheit/Ernährung	<b>Spiritualität</b> Glaube Philosophie Sinn Zukunftsfragen Umwelt
erfüllt, weil ...					
zufrieden, weil ...					
frustriert, weil ...					
Ihre Zufriedenheit in %					

Maximale Zufriedenheit innerhalb einer Säule = 100 %.  
Ein zufriedenes und ausgeglichenes Leben braucht zwei bis drei stabile Säulen. Das heisst, Werte über 60 %.

## 2. Gegenwärtige Verteilung

Wohin fließt meine Energie:



Wenn Sie sich mit der Verteilung Ihrer Energie beschäftigen wollen, ist es hilfreich, die verschiedenen Lebensaufgaben im Gesamtbild zu betrachten. Für das Gesamttotal aller Aktivitäten und Aufgaben haben Sie nur 100 % Energie zur Verfügung. – Diese Aufteilung variiert nach Umständen. Sie ist deshalb im Wandel.

Um eine Momentaufnahme zu machen, müssen Sie sich überlegen, welche Bedeutung die einzelnen Lebensbereiche (Säulen) für Sie haben. Und wieviel Zeit und Energie Sie dafür aufwenden wollen.

Tragen Sie die aktuelle Aufteilung in die Kreisform ein, indem Sie die einzelnen Bereiche entsprechend in kleine und grosse «Tortenstücke» zuteilen. Sie können dazu auch mit den unterschiedlichen Farben der Säulen arbeiten.

## 3. Zukünftige Wunschverteilung

Wie soll mein Energiehaushalt künftig aussehen:



Wenn Ihnen die gegenwärtige Verteilung nicht gefällt oder Sie sogar darüber erschrocken sind, dann gilt es, Überlegungen zu einer Neuverteilung anzustellen.

Teilen Sie die «Torte» nun so auf, wie Ihre Energieverteilung zu einem bestimmten zukünftigen Zeitpunkt aussehen soll.

Vermutlich müssen Sie dazu andere Dinge, Aktivitäten oder Ansprüche loslassen. Machen Sie sich Gedanken dazu, woran Sie erkennen können, dass die Zufriedenheit in einzelnen Lebensbereichen erfüllt ist. Notieren Sie Stichworte.

**Es lohnt sich, die persönlichen Zeit- und Energiefresser zu finden, deren Ursachen zu ergründen und brauchbare, einfache und nachhaltige Schritte zu gehen. Genauso lohnend ist es, nach den persönlichen Energiebringern zu forschen.**

## 4. Reflexion

Aus welchen Quellen beziehen Sie Ihre Energie? Wo wohnen Ihre Energiefresser? Nachfolgend finden Sie Fragen, die Klarheit schaffen.



Woher kommt die positive Energie?

Suchen Sie diese Energiequellen aktiv und bewusst geplant auf – oder sind es eher Ereignisse, die «zufällig» passieren?

In welchen Lebensbereichen sind Energiefresser aktiv?

In welchen Zusammenhängen stehen Ihre Energiefresser?

Wo können Sie diese verändern oder reduzieren?

Wie gestalten Sie Ihre Erholungsphasen? Wo sehen Sie Defizite?

Wo können Sie etwas verändern? Wer kann Ihnen helfen? Welche Hürden sind zu überwinden?

Erkennen Sie Schwerpunkte und Einseitigkeiten?