

„Wie war Ihr Urlaub?“  
„Schön, schön  
kurz!“ So, oder so  
ähnlich klingt es, wenn die Ur-  
laubszeit zu Ende geht und der  
berufliche „Alltag“ wieder ein-  
setzt.

Wenig Urlaub, wenig Freizeittage  
und Überstunden sind für die ei-  
nen Überlastung per se, für ande-  
re ganz normaler Bestandteil ei-  
ner spannenden Position bzw.  
Aufgabe, die man ganz bewusst  
über einen Zeitraum ausführt und  
einen im besten Falle auch erfüllt.

Handy, PC, Blackberry – immer  
erreichbar; der technische Fort-  
schritt verkompliziert das Ganze  
noch. Sich überfordert fühlen ist  
aber nur Anzeichen dafür, dass  
etwas schief läuft. Das passiert  
genau dann, wenn man sich nicht  
im Klaren darüber ist, was die  
Balance zwischen Arbeit und Pri-  
vatleben für einen selbst heißt:  
eine Wahl zu treffen und mit  
den entsprechenden Konsequen-  
zen zu leben.

Hier gibt es genau zwei Möglich-  
keiten: Entweder bringt man kon-  
stant gute Leistungen oder man  
unterliegt bald der Belastung  
(von einer Überlastung ganz zu  
schweigen) am Arbeitsplatz und  
man individualisiert für sich Ar-  
beitsumfang und Druck zum  
Thema Stress.

Ist es für eine Führungskraft  
überhaupt dauerhaft möglich, Top-  
leistungen zu bringen und den-  
noch ein ausgeglichenes Verhält-  
nis zwischen Arbeit und Privat-  
leben zu erzielen?

Bei dem Schlagwort „Work-Life-  
Balance“ beschäftigt man sich  
also mit dem richtigen Maß, wie  
viel Zeit Sie mit der Arbeit und  
wie viel mit dem Privatleben ver-  
bringen sollen. Sicherlich be-  
grüßen wir alle eine gewisse aus-  
gewogene Aufteilung zwischen  
Arbeit und Privatleben. Manche  
lieben ihre Arbeit so sehr, dass  
für sie das ideale Verhältnis viel  
mehr bei 70 zu 30 liegt. Wieder

## Work - Life - Balance HEUTE SCHON GELEBT?

andere hingegen wollen nur gera-  
de so viel arbeiten, dass es für die  
Finanzierung ihrer Hobbys aus-  
reicht.

### Zwischen Erfolg und Burn-out

Lang die Arbeitstage, kurz die  
Wochenenden. Die Arbeit macht  
Spaß. Ein unerschöpflicher Ener-  
giestrom treibt zu Höchstleistun-  
gen an. Und plötzlich scheint  
jemand den Stecker rauszuzie-  
hen, die Batterie ist leer. Ers-  
chöpfung macht sich breit. Die  
Seele ist Asche. Nichts geht  
mehr: Burn-out.

Treffen kann es jeden, den Politi-  
ker, die Hausfrau und Mutter, den  
Arzt, den Manager. Sie haben die  
Balance zwischen ihren Lebens-  
bereichen verloren.

Meist dauert es mehrere Jahre,  
bis einen die Überforderung im  
Job und/oder Privatleben plötz-  
lich in den Zustand extremer Ers-  
chöpfung katapultiert. Auf dem  
Weg dorthin treten viele Sympto-  
me auf, die nicht ernst genom-  
men werden, wie Schlafstörun-  
gen, Rückenbeschwerden, Tinni-  
tus, Migräne, Magenprobleme,  
geschwächtes Immunsystem,  
Bluthochdruck, Herzprobleme,  
Depressionen, Ängste.

Wen trifft es? Die besonders  
Tüchtigen. Menschen mit ausge-  
prägtem Pflichtbewusstsein.  
Kopfmenschen, die ihre Gefühle  
unterdrücken. Ich-muss-perfekt-  
sein-Menschen, die so lange mit  
ihrem eigenen Leistungsanspruch  
ringen, bis eben nichts mehr geht.

... Und der Weg aus dem Burn-  
out ist ebenfalls ein langwieriger  
und schwierig zudem. Erst müs-  
sen die körperlichen Symptome  
gelindert werden. Und dann  
braucht die Seele Hilfe. Behan-

delt wird das Syndrom u.a. mit  
Schulmedizin, Homöopathie,  
psychotherapeutischen Metho-  
den, Yoga, autogenem Training  
und nicht zuletzt Bewegung.

Die Betroffenen müssen ihre ei-  
genen seelischen und körperli-  
chen Interessen wieder ent-  
decken. Nein zu sagen, um Hilfe  
zu bitten, den Perfektionismus  
abzulegen. Und sie lernen, das  
eigene Tempo neu zu bestimmen.

### Ein Tag für die Phantasie

Einen Schutz gegen das Burn-out  
Syndrom haben Menschen, die es  
schaffen, sich auf ihre Wohlfühl-  
Zeitinseln zurückzuziehen. Sie  
können zwar 16 Stunden durch-  
arbeiten, suchen aber immer wie-  
der ihre kleinen Inseln auf, wo  
sie sich wieder „aufladen“:  
abends beim Wein mit Freunden  
oder beispielsweise beim verlän-  
gerten Wochenende in den Ber-  
gen. Sie spüren sich, ihre Emotio-  
nen, ihre Bedürfnisse, den  
Sinn des Lebens.

Nehmen Sie sich in jedem Fall  
immer mal wieder einen freien  
Tag zur Regeneration – einen Re-  
laxtag. Machen Sie Urlaub vom  
Alltag, kein Telefon, keine E-  
Mail – Abschalten, Abtauchen.  
Nach einer Weile verändert sich  
Ihr Zeitgefühl, die inneren Rhyth-  
men Ihrer Phantasie siegen über  
die äußeren Zeitgeber.

Was ich damit sagen will, ist:  
Das richtige Gleichgewicht kann  
nur jeder für sich selbst heraus-  
finden. Seine Entscheidung muss  
sich darauf gründen, was er für  
richtig hält – und zwar mit dem  
Maßstab, was er vom Leben er-  
wartet, privat und beruflich. Eine  
solche Entscheidung bringt dann  
auch die entsprechenden Conse-  
quenzen mit sich.



Dipl.-Kfm. Andreas Erbenich,  
Personalberater

Wenn Sie sich dafür entscheiden,  
80 Stunden die Woche zu arbei-  
ten, dann bedeutet das gleichzei-  
tig die Entscheidung für weniger  
Zeit mit der Familie – soweit  
(noch) vorhanden. Wenn Ihre  
Wahl hingegen darauf fällt, maxi-  
mal 40 Stunden die Woche zu ar-  
beiten, um mehr Zeit für die Fa-  
milie zu haben, dann treffen Sie  
damit die Entscheidung, die  
Überholspur auf dem Weg zum  
gehobenen Management zu ver-  
lassen.

Dabei gibt es kein „richtig“ oder  
„falsch“. Die Antwort ist also: Es  
ist möglich, eine erfolgreiche  
Führungskraft zu sein und eine  
„Work-Life-Balance“ zu errei-  
chen. Die meisten Führungskräf-  
te haben bereits eine Entschei-  
dung getroffen – bei ihnen hat  
die Arbeit einen sehr hohen Stel-  
lenwert. Dennoch ist ihnen ihr  
Talent dabei behilflich, auch  
außerhalb ihres Büros ein erfüll-  
tes Leben zu leben, eben mit  
ihrem ganz persönlichen Maß an  
Ausgewogenheit.

In diesem Sinne zitiere ich Pablo  
Picasso: „Nichts zu tun erschöpft  
mich, wenn ich arbeite, entspan-  
ne ich mich.“

Ihr

Andreas Erbenich  
www.andreasernenich.de