

# Stimmt meine Work-Life-Balance?

## DAS THEMA

Zu der Standardfrage «Was machst du beruflich?» hat sich eine neue Frage gesellt: «Wie viel Prozent arbeitest du?» Immer weniger Menschen in Westeuropa arbeiten Vollzeit. Es ist eine Reaktion – diese Vermutung stammt von Arbeitspsychologen – auf zunehmenden arbeitsbedingten Stress (bis hin zum Burnout), auf die wachsende Zahl Alleinerziehender, auf die fortschreitende Emanzipierung von herkömmlichen Geschlechterrollen und auf fehlende Sozialsysteme. Manche wollen nicht, andere können schlicht nicht mehr Vollzeit arbeiten, weil sie Kinder, kranke oder alte Menschen betreuen. Besonders bei Jungfamilien aus dem Bürgertum ist zudem der Wunsch zu beobachten, Hausarbeit und Erwerbsarbeit aufzuteilen. Die Idee der Work-Life-Balance stammt aus der Mitte des 19. Jahrhunderts, als man begann, Kinderarbeit einzuschränken. Populär wurde der Begriff im Zuge der Frauenbewegung.

## DER TEST

Zwei Fragen sind relevant: Wie misst man den Grad an Stress? Und wie misst man das Zusammenspiel zwischen Berufs- und Privatleben? Als Standard für die Messung der Erschöpfungsdepression hat sich das «Maslach Burnout Inventory» (MBI) durchgesetzt. Die Überprüfung der Work-Life-Balance hingegen ist schwieriger, weil sich der Untersuchungsgegenstand verändert: Vor zwanzig Jahren bezeichnete die Work-Life-Balance das Gleichgewicht zwischen Job und Freizeit, zwischen An- und Entspannung – also letztlich die Fähigkeit, im Privaten den Akku fürs Berufliche aufzuladen. Heute meint Work-Life-Balance die Orientierung im Bermudadreieck der modernen Verantwortung: Job – Haushalt – Privatleben. Völlig neue Fragen werden verhandelt: Verbaue ich mir Karrierechancen? Wie ist meine Employability, also: Welcher Arbeitgeber akzeptiert meine Bedingungen? Wozu sage ich Nein? Und nicht zuletzt: Wer macht was im Haushalt?

## BEANTWORTEN SIE DIE FRAGEN MIT BLICK AUF DIE LETZTEN SECHS MONATE.

1. Fühlen Sie sich durch Ihre Arbeit so erschöpft, dass Sie Schwierigkeiten haben, sich emotional auf Familie und Freunde einzulassen?  ja  nein
2. Beeinträchtigen private Sorgen Ihre Leistungsfähigkeit?  ja  nein
3. Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Privatleben Sie daran hindert, Zeit in den Beruf zu investieren, was für Ihre Karriere hilfreich wäre?  ja  nein
4. Falls Sie in einer Partnerschaft leben: Haben Sie das Gefühl, dass die Aufgaben im Haushalt ungerecht verteilt sind?  ja  nein
5. Vermeiden Sie bei der Arbeit den persönlichen Kontakt mit Mitarbeitern, weil der Austausch Sie anstrengt?  ja  nein
6. Lassen Sie sich durch ankommende E-Mails oder Störungen leicht ablenken – und kommen Sie schwer wieder rein in die Arbeit?  ja  nein
7. Wachen Sie morgens erschöpft auf?  ja  nein
8. Müssen Sie sich überwinden, zur Arbeit zu gehen, funktionieren aber gut, wenn es im Arbeitsalltag wieder zur Sache geht?  ja  nein
9. Erleben Sie das Büro als Erholung von Ihrer Familienarbeit?  ja  nein
10. Fühlen Sie sich nach der Arbeit rastlos? Lässt dieses Gefühl nach, wenn Sie online sind?  ja  nein

Der Test erhebt keinen diagnostischen Anspruch. Aber wenn Sie mehr als drei Fragen mit «Ja» beantwortet haben, sollten Sie eine Beratung in Erwägung ziehen.



Mikael Krogerus & Roman Tschäppeler: **Das Testbuch**. 2014, Kein & Aber. Geb. S. 208., Fr.27.90 / € 16.90