A young woman with long brown hair and black-rimmed glasses is sitting cross-legged on the floor. She is wearing a pink and white striped long-sleeved shirt and dark blue jeans. She has her hands clasped together in front of her chin and is smiling warmly. The background is a blurred office environment with wooden shelves and papers.

# → Leben in Balance

**BASICS**  
sicher & gesund arbeiten

 **Universum**  
Verlag



# Inhaltsverzeichnis

1.	Alles unter einem Hut. ....	4
2.	Zeichen fehlender Balance .....	8
3.	Jetzt ist Ihre Zeit, aber welche? .....	14
4.	Echte Erholung: Ihr Kontrastprogramm .....	23
5.	Bewusst entspannen. ....	27
6.	Der Quality-Day: Offline-Zeit genießen .....	30
7.	Sie bestimmen Ihr Leben .....	32
8.	Neinsagen wagen .....	36
9.	So planen Sie Ihr Leben in Balance. ....	39
10.	Was Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber tun können .....	43
11.	Medien .....	46

## Impressum

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, Taunusstraße 54, 65183 Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de), E-Mail: [info@universum.de](mailto:info@universum.de). Vertretungsberechtigte Geschäftsführer: Siegfried Pabst und Frank-Ivo Lube. Die Verlagsanschrift ist zugleich ladungsfähige Anschrift der im Impressum genannten Vertretungsberechtigten des Verlags. • **Text:** Dr. Anne Katrin Matyssek, Köln; Fachliche Beratung: Prof. Dr. Dirk Windemuth, Dresden • **Redaktion:** Catherine Bauer, Judith Grommes, Wiesbaden • **Satz und Gestaltung:** Wiesign, Wiesbaden • **Herstellung:** Alexandra Koch, Wiesbaden • **Druck:** Schweikert Druck, Wieslensdorfer Straße 36, 74182 Obersulm-Eschenau • © Universum Verlag GmbH, 2016, Wiesbaden. • ISSN 0931-7066, ISBN 978-3-89869-428-5, ISBN (PDF): 978-3-89869-429-2, ISBN (ePub): 978-3-89869-430-8



## Life-Balance – mehr als ein Modewort

Stimmt Ihre Lebensbalance? Unsere Großeltern hätten bei dieser Frage noch vor 30 Jahren verwundert dreingeschaut. Die Vorstellung, dass Arbeits- und Privatleben im richtigen Verhältnis zueinander stehen sollten, war noch längst nicht verbreitet. Insofern ist das Thema „Lebensbalance“ tatsächlich modern – aber weit mehr als ein Modethema.

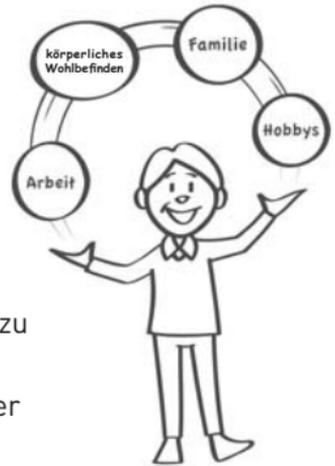
Häufig zu hören ist der Begriff „Work-Life-Balance“, doch dieser sorgt für leichte Verwirrung, schließlich ist die Arbeit („work“) doch Teil des Lebens („life“) – und nicht sein Gegenstück. Inzwischen ist eher die Rede von Life Domains (Lebensbereichen), die miteinander in Einklang gebracht werden sollen – oder einfach von Life-Balance oder Lebensbalance. Die Basics-Broschüre „Leben in Balance“ gibt einen Einblick in das Verhältnis der vier Lebensbereiche Arbeit, körperliches Wohlbefinden, Familie und Hobbys und beschreibt, wie es möglich ist, diese miteinander in Einklang zu bringen.





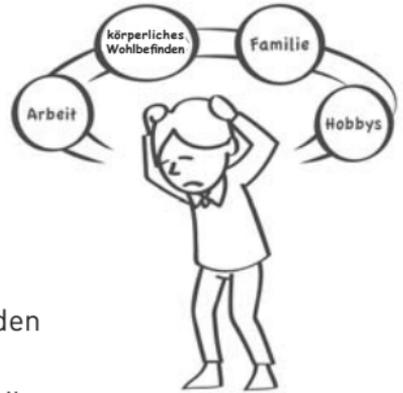
## 1. Alles unter einem Hut

Wenn Sie sich eher in der Figur auf dieser Seite wiederfinden: Herzlichen Glückwunsch! Die meisten Menschen kommen ziemlich ins Trudeln beim Versuch, mit allen Lebensbereichen so zu jonglieren, dass keiner zu kurz kommt. Im wahren Leben fällt immer mal wieder einer der Bälle zu Boden:



- Wenn in der Firma ein neuer Auftrag hereinschneit, wird das private Umfeld vertröstet: „Nächsten Monat wird es ruhiger!“ Aber dann beginnt oft schon ein neues Projekt.
- Verabredungen im Freundeskreis werden abgesagt: „Ist gerade viel los bei mir, ihr versteht schon!“
- Die geplante Fortbildung wird storniert. Dabei wäre es so schön gewesen, endlich wieder Neues zu lernen.

- Zeit für Sport, den Garten, die Familie oder ganz einfach fürs Nichtstun bleibt schon lange nicht mehr.



Selbst wenn wir uns doch zu Verabredungen aufrufen, zur Fortbildung fahren oder ein paar Stunden für uns selbst freischaufeln: Wir können die Zeit nicht genießen, weil wir in Gedanken bei der Arbeit oder anderen drängenden Aufgaben sind. Zwar werden Themen wie Dauerstress oder Burn-out zunehmend offen diskutiert. Dennoch vermitteln uns die Medien oft den Eindruck, dass alle anderen es prima schaffen, sich um sämtliche Lebensbereiche gleichermaßen zu kümmern – und dabei wie Superman oder Superwoman mal eben noch die Welt retten.

Leben ist mehr als Arbeit und ein bisschen Freizeit: Wir wollen uns entfalten und weiterentwickeln, Ziele erreichen, Bestätigung erfahren, die Partnerschaft und Freundschaften pflegen, uns um die Familie kümmern, Karriere machen, Hobbys nachgehen – und so weiter. Der Lebensführungsexperte Professor Lothar Seiwert nennt vier Lebensbereiche, die wir unter einen Hut bekommen müssen.

### **Körper und Fitness**

Körperliche Gesundheit, Arbeits- und Leistungsfähigkeit gehören untrennbar zusammen. Bewegung – gerade, wenn wir vorwiegend im Sitzen arbeiten – in Form von Ausdauer- oder Muskeltraining hält fit und stärkt die

Belastbarkeit. Auch gesunde Ernährung zählt zu diesem Bereich, angefangen bei der Regel, genug Wasser zu trinken, sich Zeit fürs Frühstück und weitere Essenspausen zu nehmen – auch wenn wir uns das angesichts von Zeitdruck schwer vorstellen können. Zur vollständigen Gesundheit zählt zudem das psychische und soziale Wohlbefinden. Hier kommen folgende Lebensbereiche ins Spiel.



↑ (Lothar Seiwert, 2013: Zeit ist Leben – Leben ist Zeit)

### Sinn und Kultur

Dieser Bereich umfasst alle Fragen der Selbstverwirklichung. Was macht Ihr Leben sinnvoll? Spiritualität, Religion, die Beschäftigung mit Zukunftsfragen sowie Liebe können dazu gehören. Momente des Zusehens und der Reflexion ermöglichen persönliche Entfaltung, ebenso wie musisch-kulturelle Betätigung und sonstige

Hobbys. Die Seele kommt zur Ruhe, der Mensch ist ganz bei sich. Er schöpft in dieser „Ich-Zeit“ Kraft und hat im Idealfall Erlebnisse, die mit Glücksempfinden einhergehen.

### Familie und Kontakt

Hierzu zählen alle Quellen der Zuwendung, Zuneigung und Anerkennung: Die Partnerschaft, die Familie, der Freundes- und Bekanntenkreis, die Nachbarschaft, der Verein – alles, was Ihr soziales Netzwerk ausmacht. Fühlen Sie sich gut sozial eingebunden? Freundschaften

sind in mehrfacher Hinsicht gesund: Sie bieten Unterstützung in Form von Hilfe, emotionaler Entlastung („offenes Ohr“) und bestätigen uns bei der emotionalen Bewertung von Sachverhalten. Sie liefern einen Spiegel und Feedback, woraus wir lernen und persönlich wachsen können.

Freundschaften müssen gepflegt werden, damit sie andauern. Gemeint ist vor allem der „Live-Kontakt“, also persönliche Treffen. Telefongespräche, Facebook, WhatsApp oder SMS können solche Verabredungen nicht ersetzen, sondern höchstens ergänzen.

### **Arbeit und Leistung**

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Beruf und dem, was Sie leisten? Im Idealfall ist unsere Arbeit ein Quell von Anerkennung und Zufriedenheit. Freude am Beruf, Erfolg, finanzielle Sicherheit und Ansehen prägen diesen Bereich. Nicht zuletzt ist die Arbeit selbst ein Gesundheitsfaktor. Sie ermöglicht die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und hilft bei der Selbstwert-Definition. Sie schafft Möglichkeiten zum sozialen Austausch, zur persönlichen Weiterentwicklung und strukturiert den Alltag.

### **Erfolgreiches Leben = eine bunte Mischung**

Gelingendes Leben – ein Leben in Balance – ist nach diesem Modell eine gute Mischung aus allen Bereichen – wir tragen viele bunte Lebenshüte, würde Professor Seiwert sagen.

**In dieser Reihe  
außerdem erhältlich:**

Absturzsicherungen

Arbeit am Bildschirm

Brandschutz

Ergonomie

Erste Hilfe – Was tun  
im Notfall?

Gefahrstoffe

Grundregeln

Hautschutz

Heben und Tragen

Hygiene in Küchen

Hygiene in der Pflege

Lärm

Ladung sichern

→ **Leben in Balance**

Leitern, Tritte, Kleingerüste

Persönliche

Schutzausrüstungen

Rückengesundheit

Sicherheitsbeauftragte

Sicherheitszeichen

Start in den Beruf

Stolpern – Rutschen –  
Stürzen

Umgang mit  
elektrischem Gerät

**Mehr Infos zur Reihe:  
[www.universum.de/basics](http://www.universum.de/basics)**

**[www.universum.de](http://www.universum.de)**