



Work & Life

Die ManagementOASE – das Kompetenzzentrum für ganzheitlich erfolgreiche, gesunde Menschen & Unternehmen.

Inhalt

Gesprächsthema: LebensBalance als Herausforderung	1
Leitartikel: Work & Life – ein Widerspruch?	2
Blitzlicht: Sebastian Baumer	2
Druckfrisch: Badura, Bernhard: Arbeit und Gesundheit im 21. Jh.	2
Aktuelle Angebote: Coaching. Training. Consulting.	3
SchmunzelEcke: Täuschung? Unentbehrlich! Richtig.	3
PraxisTipps: Die 4 Qualitäten des Lebens	4
HängeMatte: Die Erfahrung der Stille	4

Impressum

Die ManagementOASE –
Schweifer & Partner OG

Grillparzergasse 5,
A-2340 Mödling bei Wien
T 0043 (0)2236 86 99 88-0
F 0043 (0)2236 86 99 88-11
info@managementoase.at
www.managementoase.at

Für den Inhalt verantwortlich:
Brigitte Schweifer-Winkler, MSc, MBA
Mag. Dr. Franz J. Schweifer

Alle Rechte für Bilder und Texte liegen bei
© Die ManagementOASE

[Seite 1 von 4]

LebensBalance als Herausforderung

Das nervöse „Keine-Zeit-Karussell“ scheint sich immer schneller zu drehen und unentwegt neue Lösungen auf den Markt zu spülen. Gegenrezepte zwischen Hyper-Flexibilisierung oder herkömmlichen „9to5“-Modellen taugen nur bedingt. Sie gleichen einer Flucht nach vorne oder enden in Verweigerung.

Ebenso wenig überrascht, dass die perfekte Work-Life-Balance wohl kaum jemand auf die Reihe kriegt. Denn Lebensqualität bedeutet nicht Statusoptimierung auf immer höherem Niveau à la: mehr Karriere, mehr Freizeit, mehr Familie. Das Leben ist kein Fleischladen nach der „More-more-Devise“: Darf's ein bisschen mehr sein?

Auch Work-Life-Integration scheint nicht alle zu beglücken. Irgendwie plausibel, haben doch widersprüchliche Lebensansichten eine lange Tradition: „*Der Mensch ist zur Arbeit geboren wie der Vogel zum Fliegen*“, so Martin Luther. Konterkarierend dazu Sokrates: „*Die Muße ist eine Schwester der Freiheit*.“ Und Zeitforscher Karlheinz Geissler postuliert heute: „*Arbeiten ist leichter als leben*.“

Dieser OaseLetter lädt Sie ein, mit auf die widersprüchliche „Work & Life“-Reise zu kommen. Um dabei mehr über unterschiedliche Lebensentwürfe oder die „*4 Qualitäten des Lebens*“ zu erfahren. Ergänzt durch „*Erfahrungen der Stille*“, Aphorismen, Literaturtipps und aktuelle Angebote.

Mit oase.reichen Grüßen

Brigitte Schweifer-Winkler, MSc, MBA

Mag. Dr. Franz J. Schweifer

Geschäftsführer und Inhaber
Die ManagementOASE

Ausgabe 21 – Herbst 2017

OaseLetter

GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.

www.managementoase.at



BlitzLicht

„Wer hat eigentlich erfunden, dass man in seinem Leben immer ‚weiterkommen‘ muss? Ich würde gerne einmal ankommen.“

Sebastian Baumer

DruckFrisch

Das 2017 erschienene Buch von Bernhard Badura zeigt, welche Bedeutung die Gesundheit für die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit in der künftigen Kopfarbeiter-Gesellschaft hat. Und es beleuchtet den Strukturwandel der Arbeitswelt mit seinen Konsequenzen für Führung, Unternehmenskultur und Wohlbefinden.

Im 1. Teil werden Erkenntnisse aus über 50 Unternehmen und Organisationen theoretisch begründet und zusammenfassend dargestellt. Der 2. Teil greift zentrale Themen wie Präsentismus, Burn-out, Work-Life-Balance und emotionale Mitarbeiterbindung auf und vertieft sie praxisnahe.

Ein lesenswertes Fachbuch für alle, die sich mit Fragen über Arbeit und Gesundheit beschäftigen, insbesondere auch im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Badura, Bernhard (Hrsg.): Arbeit und Gesundheit im 21. Jahrhundert. Springer 2017, 209 S.

Work & Life – ein Widerspruch?

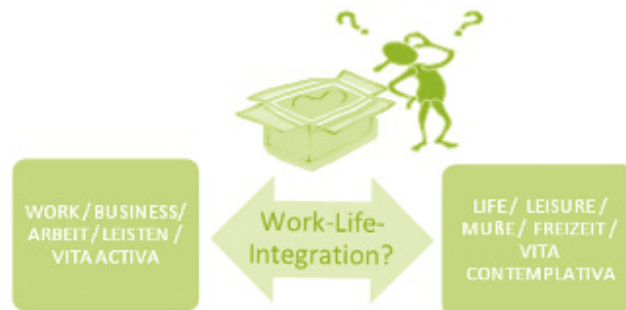
Arbeit und Leistung – freiwillig oder unfreiwillig auf sich genommen – scheinen einerseits elementare menschliche Grundkategorien zu sein. Ob aus purer Notwendigkeit, das (Über-)Leben zu sichern oder um Anerkennung und Status zu erwerben. Andererseits wurde in der Antike (v. a. körperliche) Erwerbsarbeit als etwas betrachtet, das des Menschen unwürdig sei. Zumal sie nur etwas für Hörige und Sklaven, nichts aber für freie Menschen sei.

Aristoteles wiederum differenzierte zwischen einer „vita activa“ und „vita contemplativa“: Erstere als eine Zeit des Arbeitens und Leistens im Sinne eines körperlichen, materiellen Schaffens gemeint. Zweitere als eine Zeit des unentgeltlichen, immateriell ausgerichteten Lebens im Dienste der „polis“ (der Gemeinde) und der Philosophie.

Im Mittelalter gab es noch 190 Feiertage, die freie Zeit galt v. a. der Religion. Hingegen führte die neuzeitliche Entwicklung hin zum „animal laborans“ (dem „arbeitenden Tier“) bzw. zum „homo faber“ (dem „schaffenden Menschen“). Arbeit wurde besonders in Verbindung mit dem Calvinismus zur ehrbaren Pflicht, bedeutete aber auch Dienst an Gott. Der Protestantismus erkor Arbeit und Fleiß zum zentralen Lebenssinn. Der wirtschaftlich-finanzielle Erfolg wurde zum Maßstab für den göttlichen Segen.

Dieses Ideal einer religiösen Arbeitsgesellschaft, gekoppelt mit Fleiß, Disziplin und bescheidener Lebensführung, prägte in säkularisierter Form die nächsten Jahrhunderte. Arbeit wird bis herauf zum industriellen Zeitalter mehr denn je zum vorrangigen Lebenssinn bei gleichzeitiger Verabscheuung der Muße als etwas Unsittliches. Denn „*Muße ist aller Laster Anfang*“. Eine Maxime, die im Turbo-Kapitalismus zusätzlich beflügelt wird. Jetzt quasi gottlos, dafür umso gewinnorientierter.

Und heute? Alles multi, divers, disruptiv. Im diffusen 4.0-Kontext scheinen alte Muster überholt und eindeutige Lebens-, Wertekonzepte passé. Das gilt auch für den widersprüchlichen „Work & Life“-Diskurs. Begleitet von wuchernden Begriffen im smarten Anglo-Jargon: Work-Life-Balance, Life-Energy-Balance, Work-Tide-Balance, Work-Life-Blending, Work-Life-Integration, Work-Life-Dynamik oder Bleisure als Symbiose von Business und Leisure. Flankiert von New Work, Anti-Work, Co-Working, Hard Work, Smart Work, Slow Business, Flexicurity, usw.



Fazit: Es gibt wohl keine allgemeingültige, „richtige“ Wahrheit. Auch nicht in der goldenen Mitte oder am Rande vermeintlicher Lebenspole. Sie muss im jeweiligen Lebenskontext immer wieder neu ausverhandelt und gesucht werden. Dabei kann eine menschliche Erkenntnis tröstlich wie hilfreich sein: „*You can't make everyone happy – you're not a pizza!*“



Aktuelle Angebote

Für Menschen in Führungsverantwortung, in anspruchsvollen Positionen oder herausfordernden Situationen. Für Unternehmen und deren Verantwortliche in komplexen Veränderungen. Das sind die Zielgruppen und Themen, auf die wir unseren besonderen Fokus legen. Hier ein paar ausgewählte Angebote, die Sie praxisnah, wirkungsvoll und nachhaltig auf Ihrem Weg unterstützen können.

Coaching

Business- & Executive Coaching

Wir begleiten professionell bei individuellen wie organisationalen Veränderungsprozessen. Unverbindliches und kostenloses Erstgespräch zur Orientierung.

Karriere Coaching

Vertraulich. Individuell. Lösungsorientiert. Unverbindliches und kostenloses Erstgespräch.

SelbstCoaching: Träumen – Trauen – Tun

Veränderung konkret angehen & (neue) Ziele, Träume, Visionen realisieren.

Training

Sich selbst meisterhaft managen

SelbstManagement & SelbstFührung als besondere Qualität erleben.

Work-Life-Balance: Zeit für Wesentliches

Leben & Leisten im gesunden Gleichgewicht. Entlastung & Spielräume schaffen.

Burn-out: Heraus aus der Krise – hinein in die Lebensfreude

Im kleinen Kreis entlastende, lösungsorientierte Wege für mehr Lebensqualität entwickeln.

Vorsprung durch gesundes Führen

Gesundheitsorientierte Führung verstehen und erfolgreich umsetzen.

Consulting

Betriebliches Gesundheits- & GenerationenManagement

Personale und organisationale Gesundheit, Leistungsfähigkeit und generationenspezifische Förderung garantieren nachhaltige WertSchöpfung. Wir unterstützen dabei.

Details dazu und weitere Angebote – aus dem Offenen Programm oder maßgeschneidert inhouse – finden Sie unter [AngebotsReich](#) sowie unter [ThemenInseln](#) auf unserer Website. Gerne informieren wir Sie auch im persönlichen Gespräch oder telefonisch unter 0043 (0)2236 86 99 88. Oder schreiben Sie an: office@managementoase.at. Wir freuen uns auf Sie!



SchmunzelEcke

Täuschung?

Seit Anbeginn haben Menschen von einem Leben ohne Arbeit geträumt.

Verbunden mit diesem Traum war die Vorstellung, dass durch die Befreiung von der Mühsal der Arbeit der Mensch ein besserer würde.

Heute kann sich ein großer Teil der Bevölkerung ein solches Leben leisten – freiwillig oder unfreiwillig.

Worin haben sich die antiken Philosophen getäuscht?

[Nach Rolf Dobelli: Wer bin ich? 777 indiskrete Fragen. Diogenes 2007]

Unentbehrlich!

„Ohne ihn war nichts zu machen, keine Stunde hatt' er frei. Gestern, als sie ihn begruben, war er richtig auch dabei.“

Wilhelm Busch

Richtig.

„Lebt man jeden Tag so, als wäre er der letzte, liegt man eines Tages damit richtig!“

Steve Jobs



Die 4 Qualitäten des Lebens

Zunächst ein Präziserungsversuch im Zusammenhang mit dem inflationären, missverständlichen und begrifflich unscharfen Diskurs rund um „Work-Life-Balance“.

HängeMatte

Die Erfahrung der Stille

Zu einem Einsiedler kamen eines Tages Besucher. Sie fragten ihn: „Welchen Sinn siehst du in deinem Leben der Stille?“ Er war gerade mit dem Schöpfen von Wasser aus einer tiefen Zisterne beschäftigt. Er überlegte und sprach: „Schaut in die Zisterne. Was seht ihr?“

Die Besucher blickten in die tiefe Zisterne. „Wir sehen nichts.“ Nach einer Weile forderte der Einsiedler die Leute wieder auf: „Schaut in die Zisterne. Was seht ihr?“ Sie blickten hinunter und sagten: „Jetzt sehen wir uns selbst!“

Der Einsiedler sprach: „Als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig, und ihr konntet nichts sehen. Jetzt ist das Wasser ruhig, und man sieht sich selbst. Das ist die Erfahrung der Stille.“

[Aus: Peter Heintel, Zeitfragen, S. 52]

Die uralte Geschichte gibt es in vielen Versionen. Aber Kernaussagen und mögliche Erkenntnisse daraus bleiben unverändert aktuell wie essentiell. Gerade in Zeiten des widersprüchlichen Ringens um Ruhe und Unruhe, Aktivität und Pause, Tun und Seinlassen.

Ein bewusster Blick ab und an in die „persönliche Zisterne“ kann erhellend sein, uns quasi als innerer Coach wertvolle Botschaften widerspiegeln. Und etwa daran erinnern, dass es Zeit ist für – ja, wofür?

Apropos: Angenommen, Sie würden in Ihre persönliche Zisterne schauen. Was „sagt“ sie Ihnen?

1 Der Begriff „Work-Life-Balance“ (kurz „WLB“) mag strittig sein. Weil er einerseits vordergründig suggeriert, es würde sich um den notwendigen Ausgleich von Gegensätzen handeln. Begleitet von Kommentaren wie: „Leben tun wir ja doch immer!“ oder „Lebe ich etwa nicht, wenn ich arbeite?“ Und weil er andererseits teils unzulässig verkürzt wird, etwa auf Fragen der Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Dabei wird übersehen, dass WLB je nach Ziel-/Altersgruppe auf ganz anderen Parametern beruhen kann.

2 WLB ist nicht als unversöhnliches Gegensatzpaar zu verstehen, das nur aus „Arbeit“ und/oder „Leben“ besteht. Vielmehr weist der Begriff auf die Notwendigkeit bzw. Sinnhaftigkeit eines dosierten Ausgleichs hin. Etwa dort, wo Gesundheit oder Beziehungen aus dem Ruder laufen, weil „Leben“ nur noch aus „Arbeit“ besteht. Es geht um **Work and Life**, nicht um **Work versus Life**. WLB lässt sich nicht auf Dualitäten wie „Arbeit – Leben“ oder „Arbeit – Freizeit“ reduzieren. Sie ist weit differenzierter. „LebensBalance“ könnte deshalb zutreffender sein.

3 WLB kann z. B. auch ein gelungenes Verhältnis der Lebenssphären von Erwerbsarbeit und Nicht-Erwerbsarbeit bzw. außerberuflicher Aktivität abbilden. Oder von Be- und Entschleunigung („Bentschleunigung“). Ebenso spielt wohl nicht nur die rein quantitative Zeitdimension eine Rolle, sondern v. a. die Qualität des subjektiven Erlebens bzw. Gestaltens.

Der persische Arzt Nossrat Peseschkian hat schon vor vielen Jahren ein bis heute brauchbares Modell entwickelt. Die Lebensbereiche stehen laut ihm nicht in Konkurrenz zueinander, sondern bilden ein wechselseitiges Kontinuum. Für ihn bestanden die „4 Qualitäten des Lebens“ aus den Bereichen:

■ „Leistung“
(Beruf, Arbeit, materieller Wohlstand, etc.)

■ „Körper“
(Gesundheit, Erholung, Ernährung, etc.)

■ „Kontakt“
(Beziehungspflege, Familie, Freunde, etc.)

■ „Phantasie“ (Bereiche, die über unmittelbar materielle Dimensionen hinausgehen, Sinnfragen, Selbstverwirklichung, etc.).



In der Praxis kann das „LebensBalance“-Modell eine wertvolle Reflexionskrücke sein. Zur Anregung ein Beispiel, das die subjektive **Zufriedenheit** im Fokus hat: Wenn Sie die 4 Qualitäten betrachten, wie zufrieden sind Sie mit den einzelnen Lebensbereichen? 0 = überhaupt nicht, 10 = total zufrieden.

Eine alte persische Lebensweisheit mag Anreiz sein, dort erste oder weitere Schritte zu setzen, wo es nützt: „Es ist nie zu früh oder zu spät, es ist immer nur höchste Zeit.“ Apropos: Wofür ist es bei Ihnen „höchste Zeit“?