

Work-Life-Balance: Leben und Beruf im Einklang



Frage: Geht es bei der Work-Life-Balance nur um einen Ausgleich zum Job?

Antwort: Darunter versteht man vielmehr die eigene Einstellung zu einer Arbeit, um voll und ganz hinter ihr stehen zu können.

Die Zahl der Betroffenen, die vermehrt unter beruflichem wie privatem Stress stehen und so langsam aber sicher in Burnout-Gefahr geraten, steigt stetig an. Ein Ausweg aus diesem Hamsterrad kann eine ausgeglichene Work-Life-Balance sein. Doch darunter versteht der Volksmund etwas völlig Falsches, erklärt der Bestseller-Autor und Mentalcoach Roman Braun. „Der Begriff Work-Life-Balance bedeutet, dass Arbeits- und Privatleben miteinander im Einklang stehen. Unter solchem Einklang versteht die moderne Forschung aber etwas ganz anderes als Otto Normalverbraucher. Dieses falsche Verständnis trägt sogar zur Verschlimmerung eines Burnout-Syndroms bei!“



Roman Braun
Mentalcoach und Trainer

FOTO: TRINERGY INTERNATIONAL

Work-Life-Balance statt Ausgleich

„Der Volksmund meint fälschlicherweise, dass Work-Life-Balance ein Ausgleich zur Arbeit sein soll. Bei dem Begriff geht es aber eher darum, mich vor allem beruflich nicht verbiegen, meine Werte nicht verraten und mich nicht verstellen zu müssen, um meine Arbeit tun zu können.“ Für den Mentalcoach steht fest, dass sich beim Thema Work-Life-Balance alles um die persönlichen Werte dreht, darauf sollte man sich konzentrieren: „Seine Werte in die eigene Tätigkeit einbringen zu können, ist etwas völlig anderes als in der Arbeit wie eine Maschine funktionieren zu müssen und dann im Privatleben einen Ausgleich zu benötigen.“

Selbstverwirklichung als Ziel

Da genügt dann laut Roman Braun bereits das normale Arbeitsmaß, um nach einigen Jahren die ersten Anzeichen für ein Burnout-Syndrom wie Niedergeschlagenheit oder dauerhafte Müdigkeit zu entwickeln. „Der vielzitierte Ausgleich zum Beruf ist dann einfach nicht genug, wenn ich immer im Kopf habe, dass ich den Großteil der eigenen Wachzeit bei etwas verbringe, das nicht meine Sache ist und von dem ich Ausgleich brauche. Da haben wir das Gegenteil von Selbstver-

wirklichung!“ Für den Experten ist es essentiell, im eigenen Beruf die persönlichen Werte verwirklichen zu können und dadurch einen guten Job zu machen. Dann braucht es auch keinen Ausgleich.

Stress als Freund

„Ein zweiter wichtiger Faktor ist das Thema Stress. Dass Stress gesundheitsschädlich ist, hat man uns auch von wissenschaftlicher Seite jahrzehntelang weisgemacht. Aktuelle Studien zeigen uns aber das genaue Gegenteil. Wenn jemand glaubt, dass Stress gesundheitsschädlich ist, wird er es auch sein. So entsteht eine selbsterfüllende Prophezeiung“, fügt der Mentalcoach an und macht damit klar, dass das Thema Stressmanagement unmittelbar mit einer ausgewogenen Work-Life-Balance zu tun hat. „Das Ausweichen in mehr Freizeit ändert am Kernproblem im Kopf, sprich an der Einstellung zur Arbeit, nichts. Doch genau darum geht's!“

LUKAS WIERINGER
redaktion.at@mediaplanet.com



FOTO: © TRINERGY INTERNATIONAL

FOKUSBERICHT

Shiatsu – Entspannung aus Japan

Viele verschiedene Ansätze tragen zur Besserung eines Burnouts bei. Einer davon ist Shiatsu - eine fernöstliche Körper- und Energiearbeit, die Beschwerden von Körper, Geist und Seele lindert und das Wohlbefinden steigert. In Japan ist es eine anerkannte Therapieform.

Der Wechsel zwischen An- und Entspannung ist die grundlegende Voraussetzung für unseren Körper, um die positive - weil anregende - Seite von Stress zu erleben und produktiv zu nutzen. In diesem Zustand sind wir besonders leistungsfähig, freudvoll und konzentriert. Je seltener aber die Entspannung gelingt und je öfter die Anspannung in allen Lebensbereichen zum Dauerzustand wird, umso wahrscheinlicher ist es, dass Burnout entsteht. Mehr Aufwand für weniger Ergeb-

nis und der Zwang, es sich und den Anderen zu beweisen, führen dazu, dass sich die Spirale weiter abwärts dreht. Die daraus resultierende Erschöpfung macht alles außerdem noch schwerer.

Zusammenhang mit Shiatsu

Die fernöstliche Medizin, das Wissen um Energiebahnen und Körperfunktionen und die Kraft der Berührung durch die Hände bilden die Basis einer Shiatsu-Behandlung - diese gibt Raum für das, was

ist: die Müdigkeit, das Atmen, die Abgrenzung, die Regeneration. Im Shiatsu ist alles neutral, es wird nichts gefordert oder bewertet. Impulse für die Selbstheilkräfte des Körpers helfen, Stress abzubauen. Shiatsu nimmt den gesamten Menschen wahr - auch das, was (noch) gut läuft. Der Körper erinnert sich an den Zustand der Entspannung, wenn es die Gelegenheit dazu gibt. So gelingt es häufig, bei beginnenden Belastungen dem Burnout sogar noch vorzubeugen.

Burnout und Depression werden besonders gut bewältigt, wenn verschiedene Disziplinen zusammenwirken - ärztliche Betreuung, medikamentöse Behandlung, Psychotherapie und Coaching werden durch Shiatsu effektiv begleitet. Eine intensivere Körperwahrnehmung sorgt auch dafür, alltägliche Stressangebote zu erkennen und früher auszusteuern.

HARALD.TRIEBNIG
redaktion.at@mediaplanet.com



Der Österreichische Dachverband für Shiatsu (ÖDS)

Kooperationspartner der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft (SVA) in der Vorsorge.

Qualifizierte Shiatsu-PraktikerInnen und Ausbildungsinstitute:

Telefon: 0043/1/481 07 37

E-Mail: info@oeds.at

Internet: www.oeds.at