



## **Trennung von beruflichen und privaten Problemen**

Unternehmer:innen fällt es oft schwer, berufliche Probleme von privaten Problemen zu trennen, weil sie emotional in ihr Unternehmen investiert haben und das Unternehmen sehr anspruchsvoll ist. Die Herausforderungen langer Arbeitszeiten, vielfältiger Verantwortlichkeiten und die Angst vor dem Scheitern machen es schwierig, von der Arbeit abzuschalten und sich auf persönliche Angelegenheiten zu konzentrieren. Darüber hinaus können die hohen Anforderungen der Unternehmensführung, einschließlich langer Arbeitszeiten und vielfältiger Verantwortlichkeiten, wenig Zeit und Energie für das Privatleben lassen. Der Erfolgsdruck und die Angst vor dem Scheitern können die Schwierigkeit, berufliche und private Probleme zu trennen, noch weiter verstärken. Es ist jedoch wichtig, ein Gleichgewicht zu finden. Gelingt es nicht, berufliche und private Probleme zu trennen, kann dies zu erhöhtem Stress, Burnout, angespannten Beziehungen und einem Mangel an Work-Life-Balance führen.

## KOMPETENZEN

- ✓ **Selbstmanagement:** Verbesserung der Selbstmanagementfähigkeiten durch die Entwicklung der Fähigkeit, Aufgaben zu priorisieren, Grenzen zu setzen und die Zeit zwischen Arbeit und Privatleben effektiv einzuteilen.
- ✓ **Emotionale Intelligenz:** Verbesserung der emotionalen Intelligenz durch das Erkennen und Managen von Emotionen sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext, wodurch die Auswirkungen des einen auf den anderen minimiert werden.
- ✓ **Kommunikation:** Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten, um Grenzen, Bedürfnisse und Erwartungen gegenüber Kolleg:innen, Vorgesetzten und Familienmitgliedern klar zum Ausdruck zu bringen und so Verständnis und Unterstützung zu fördern.
- ✓ **Zeitmanagement:** Entwicklung eines effektiven Zeitmanagements, um die Produktivität zu optimieren, das Arbeitspensum zu bewältigen und Zeit für persönliche Aktivitäten einzuteilen.
- ✓ **Problemlösung:** Stärkung der Problemlösungskompetenz, um Herausforderungen zu erkennen und anzugehen, die entstehen, wenn sich berufliche und private Probleme überschneiden und um praktische Lösungen zu finden, die eine Trennung ermöglichen.

## LERNZIELE

- ✓ Ein Verständnis für die Auswirkungen entwickeln, die die Verflechtung von beruflichen und privaten Problemen auf das allgemeine Wohlbefinden und die Effizienz in beiden Bereichen haben kann.
- ✓ Ermutigt werden über die eigenen Erfahrungen nachzudenken und spezifische Herausforderungen zu erkennen, denen man gegenübersteht, wenn es darum geht, berufliche und private Probleme zu trennen.
- ✓ Verschiedene Strategien, Techniken und bewährte Verfahren kennenlernen, um Grenzen zu ziehen und eine Trennung zwischen Arbeit und Privatleben zu schaffen.
- ✓ Lösungen und Ansätze zur Bewältigung von häufigen Auslösern oder Situationen erkunden, in denen die Grenze zwischen beruflichen und privaten Problemen zu verschwimmen droht.
- ✓ Ermutigt werden, die eigenen Fortschritte regelmäßig zu überprüfen, Feedback einzuholen und Anpassungen vorzunehmen, um die Fähigkeit zu verbessern, Arbeit und private Probleme zu trennen.

Dieses Modul enthält mehrere Übungen, die Ihnen helfen,  
berufliche und private Probleme zu trennen:

A1. Erkennen Sie den Unterschied zwischen privaten und beruflichen Problemen

A2. Selbstreflexion & Identifizierung von Auslösern

A3. Grenzen und Routinen

A4. Aktionsplan

A5. Überprüfung und Anpassung

A6. Single-Choice-Frage

A7. Richtig oder falsch?

## Anweisungen

Legende der im Modul verwendeten Symbole je nach Art der Übung oder anderer Informationen:



1. *Multiple-Choice-Fragen / Wahr-Falsch-Fragen*

2. *Drag & Drop*

3. *Markieren Sie die Wörter*

4. *Den Text verschieben*



*Inspirierende Ideen, Tipps und Lösungen*



*Ein empfohlenes Video*



*Zusätzliche Informationen*



*Schreiben Sie Ihre Antworten*

## Tätigkeit 1

### Erkennen Sie den Unterschied zwischen privaten und beruflichen Problemen

- ✓ Private Probleme: Bei privaten Problemen geht es in der Regel um Angelegenheiten, die Ihr persönliches Leben betreffen, z. B. Beziehungen, Gesundheit, Gefühle oder persönliche Ziele. Diese Probleme konzentrieren sich auf Ihr persönliches Wohlbefinden und haben möglicherweise keinen direkten Bezug zu Ihren beruflichen Aufgaben.
- ✓ Berufliche Probleme: Berufliche Probleme sind speziell mit Ihrer Arbeit oder Ihrer beruflichen Rolle verbunden. Dazu können Herausforderungen im Zusammenhang mit Aufgaben, Projekten, Terminen, Arbeitsbeziehungen oder organisatorischen Fragen gehören. Diese Probleme entstehen im Zusammenhang mit Ihrem beruflichen Umfeld.



Denken Sie daran, dass sich private und berufliche Probleme manchmal überschneiden oder überlagern können, da die Grenzen zwischen diesen Bereichen nicht immer starr sind. Es ist wichtig, jede Situation einzeln zu bewerten und dabei den spezifischen Kontext, die Auswirkungen und die geeigneten Lösungsansätze für jede Art von Problem zu berücksichtigen.

### Auswirkungen auf verschiedene Bereiche:

- ✓ Private Probleme: Private Probleme betreffen in erster Linie Ihr Privatleben und Ihr Wohlbefinden außerhalb der Arbeit. Sie können Ihre Stimmung, Ihre Beziehungen, Ihr allgemeines Glück und Ihre Fähigkeit, sich auf die Arbeit zu konzentrieren, beeinflussen.
- ✓ Berufliche Probleme: Berufliche Probleme wirken sich direkt auf Ihre Arbeitsleistung, Ihre berufliche Entwicklung und Ihre arbeitsbezogenen Interaktionen aus. Sie können Ihre Produktivität, Ihre Arbeitszufriedenheit und Ihre Fähigkeit, die Erwartungen an die Arbeit zu erfüllen, beeinträchtigen.

### Ansatz zur Lösung:

- ✓ Private Probleme: Private Probleme erfordern oft ein persönliches Nachdenken, Selbstfürsorge und die Suche nach Unterstützung durch Freund:innen, Familie oder Fachleute außerhalb des Arbeitsumfelds. Möglicherweise müssen Sie Ihr persönliches Wohlbefinden in den Vordergrund stellen und Ihren Lebensstil ändern, um diese Probleme anzugehen.
- ✓ Berufliche Probleme: Berufliche Probleme erfordern oft eine Problemlösung, Kommunikation und Zusammenarbeit in Ihrem beruflichen Umfeld. Sie können

Gespräche mit Vorgesetzten, Kolleg:innen oder der Personalabteilung erfordern, um Lösungen zu finden, Prozesse zu verbessern oder zugrundeliegende Bedenken zu beseitigen.

## Tätigkeit 2

### Selbstreflexion und Identifizierung von Auslösern

#### Selbstreflexion:

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre aktuellen Herausforderungen und Situationen nachzudenken, in denen sich berufliche und private Probleme miteinander vermischt haben.

1. Wie wirken sich berufliche Probleme auf Ihr Privatleben aus und umgekehrt?
  - ✓ Überlegen Sie, wie sich Probleme bei der Arbeit auf Ihr Privatleben auswirken. Beeinträchtigen beispielsweise arbeitsbedingter Stress oder Konflikte Ihre Stimmung, Ihre Beziehungen oder Ihre Fähigkeit, sich zu entspannen und private Aktivitäten zu genießen?
  - ✓ Überlegen Sie, wie private Probleme oder Sorgen Ihre Arbeitsleistung oder Ihr Engagement beeinflussen. Lenken private Probleme Sie ab, beeinträchtigen sie Ihre Motivation oder Ihre Fähigkeit, sich auf Arbeitsaufgaben zu konzentrieren?
  
2. Vor welchen besonderen Herausforderungen stehen Sie, wenn es darum geht, berufliche und private Probleme zu trennen?
  - ✓ Ermitteln Sie die spezifischen Schwierigkeiten oder Hindernisse, auf die Sie bei der Trennung von beruflichen und privaten Problemen stoßen. Fällt es Ihnen beispielsweise schwer, von der Arbeit abzuschalten, wenn Sie zu Hause sind? Beschäftigen Sie sich während der Arbeitszeit häufig mit privaten Problemen?
  - ✓ Untersuchen Sie alle Herausforderungen im Zusammenhang mit der Einhaltung von Grenzen, dem Setzen von Prioritäten oder dem effektiven Management Ihrer Zeit und Energie zwischen Arbeit und Privatleben.
  
3. Welche Folgen hat es, wenn die beiden Bereiche nicht wirksam voneinander getrennt werden?
  - ✓ Untersuchen Sie die möglichen negativen Folgen einer unzureichenden Trennung von beruflichen und privaten Problemen. Wie wirkt sich die Vermischung dieser Bereiche beispielsweise auf Ihr allgemeines



## Identifizierung von Auslösern

Ermitteln Sie Auslöser und Situationen, die Sie persönlich erleben und die dazu führen, dass die Grenze zwischen beruflichen und privaten Problemen verschwimmt. Überlegen Sie, welche Umstände Ihre Fähigkeit beeinträchtigen, die beiden Bereiche effektiv zu trennen. Indem Sie diese Auslöser erkennen, können Sie proaktiv an Strategien arbeiten, um ihre Auswirkungen abzuschwächen und die Trennung zwischen Arbeit und Privatleben zu verbessern.

Hier sind einige gängige Beispiele:

Auslöser oder Situation	Beruflich oder privat?	Auswirkungen auf die Trennung
Ständiges Abrufen von Arbeits-E-Mails	Beruflich	Macht es schwierig, sich von der Arbeit zu trennen
Arbeit mit nach Hause nehmen	Beruflich	Verwischt die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit
Privater Stress beeinträchtigt die Arbeitsleistung	Privat	Verringert die Konzentration und Produktivität bei der Arbeit
Übermäßiges Engagement für persönliche Verpflichtungen	Privat	Beeinträchtigung der zugeordneten Arbeitszeiten



Denken Sie über Ihre eigenen Probleme nach und füllen Sie die Lücken mit Ihren eigenen Beispielen!

Auslöser oder Situation	Beruflich oder privat?	Auswirkungen auf die Trennung

# Tätigkeit 3

 Klare Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben zu ziehen, ist wichtig, um ein gesundes Gleichgewicht zu wahren und die Arbeit von privaten Problemen trennen zu können.

## Grenzen und Routinen

Die folgenden Fragen sollen Ihnen helfen, Handlungen und Routinen zu erkunden, die eine Trennung ermöglichen:

1. Welche konkreten Maßnahmen oder Routinen können Sie einführen, um eine Trennung zwischen Arbeit und Freizeit zu schaffen?
  - ✓ Welche Maßnahmen können Sie ergreifen, um Ihren Arbeitsbereich physisch von Ihrem persönlichen Bereich zu trennen?
  - ✓ Wie können Sie Ihren Tagesablauf so strukturieren, dass Sie klar festlegen können, wie viel Zeit Sie für Ihre Arbeit und Ihre persönlichen Aktivitäten benötigen?
  - ✓ Wie können Sie Grenzen für die Nutzung von Technologien festlegen, um zu vermeiden, dass die Arbeit in die persönliche Zeit eindringt?
  - ✓ Welche Aktivitäten oder Rituale können Sie einbauen, um den mentalen Übergang zwischen Arbeit und Privatleben zu erleichtern?

 Schreiben Sie Ihre Antwort hier auf:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Tätigkeit 4

### Aktionsplan

#### Jetzt ist es an der Zeit zu handeln!

- ✓ Reflektieren Sie die Erkenntnisse:
  - ✓ Überprüfen Sie die Erkenntnisse, die Sie beim Ausfüllen des Arbeitsblatts gewonnen haben.
  - ✓ Ermitteln Sie die wichtigsten Bereiche, in denen berufliche und private Probleme miteinander verknüpft sind und die Herausforderungen, die sich bei der Trennung dieser Bereiche ergeben.
  
- ✓ Setzen Sie Prioritäten bei den zu verbessernden Bereichen:
  - ✓ Bestimmen Sie die spezifischen Bereiche oder Gewohnheiten, die am meisten Aufmerksamkeit und Verbesserung benötigen.
  - ✓ Konzentrieren Sie sich auf die Aspekte, die sich am stärksten auf die Trennung zwischen beruflichen und privaten Problemen auswirken werden.
  
- ✓ Entwickeln Sie Aktionsschritte:
  - ✓ Unterteilen Sie jedes Ziel in umsetzbare Schritte.
  - ✓ Bestimmen Sie, welche Maßnahmen ergriffen werden müssen, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.
  
- ✓ Änderungen umsetzen:
  - ✓ Beginnen Sie mit der Umsetzung der in Ihrem Plan festgelegten Aktionsschritte.
  - ✓ Üben Sie konsequent und engagiert neue Routinen ein, setzen Sie Grenzen und teilen Sie anderen Ihre Bedürfnisse mit.
  
- ✓ Effektiv kommunizieren:
  - ✓ Teilen Sie Kolleg:innen, Vorgesetzten und Familienmitgliedern Ihre Grenzen und Erwartungen klar mit.
  
- ✓ Fortschritte überwachen:
  - ✓ Bewerten Sie regelmäßig Ihre Fortschritte bei der Erreichung der Ziele und der gewünschten Ergebnisse.
  - ✓ Halten Sie alle Herausforderungen und Erfolge fest, auf die Sie auf Ihrem Weg gestoßen sind.

- ✓ Anpassen und Einstellen:
  - ✓ Seien Sie flexibel und bereit, Ihren Aktionsplan bei Bedarf anzupassen.
  - ✓ Wenn bestimmte Strategien nicht wie erwartet funktionieren, erkunden Sie alternative Ansätze oder suchen Sie Unterstützung bei Mentor:innen, Kolleg:innen oder Fachleuten.

## Tätigkeit 5

### Überprüfung und Anpassung

- ✓ Bewerten Sie Ihre Fortschritte:
  - ✓ Überlegen Sie, welche Fortschritte Sie bei der Trennung von beruflichen und privaten Problemen seit der Umsetzung Ihres Aktionsplans gemacht haben.
  - ✓ Überlegen Sie, inwieweit es Ihnen gelungen ist, Grenzen zu ziehen und die Trennung aufrechtzuerhalten.
  
- ✓ Ermitteln Sie, was funktioniert:
  - ✓ Erkennen Sie die Strategien und Maßnahmen, die sich bei der Trennung von Arbeit und Privatleben bewährt haben.
  - ✓ Ermitteln Sie die spezifischen Gewohnheiten oder Routinen, die Ihnen geholfen haben, ein gesünderes Gleichgewicht zu halten.
  
- ✓ Werten Sie Herausforderungen aus:
  - ✓ Nennen Sie alle Herausforderungen oder Hindernisse, auf die Sie bei der Aufrechterhaltung der Trennung gestoßen sind.
  - ✓ Überlegen Sie, ob es bestimmte Auslöser oder Situationen gibt, bei denen die Grenze zwischen beruflichen und privaten Problemen immer noch verschwimmt.
  
- ✓ Passen Sie Strategien an:
  - ✓ Passen Sie auf der Grundlage Ihrer Bewertung und des erhaltenen Feedbacks Ihre Strategien und Aktionsschritte nach Bedarf an.
  - ✓ Ermitteln Sie neue Ansätze oder Techniken, die Ihnen bei der Bewältigung der Herausforderungen helfen können, auf die Sie gestoßen sind.



Denken Sie daran, dass die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ein kontinuierlicher Prozess ist. Wenn Sie Ihre Strategien regelmäßig überprüfen und anpassen, können Sie Ihren Ansatz verfeinern und langfristigen Erfolg sicherstellen.

- ✓ Bleiben Sie engagiert:
  - ✓ Bekräftigen Sie Ihr Engagement für die Aufrechterhaltung einer gesunden Trennung von Beruf und Privatleben.
  - ✓ Erinnern Sie sich daran, wie wichtig dieses Gleichgewicht ist und welche Vorteile es für Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Effektivität in beiden Bereichen bringt.

## Tätigkeit 6



### Single-Choice-Frage

Wie können Sie die Technologie effektiv nutzen, um arbeitsbezogene Themen von privaten Problemen zu trennen?

- Teilen Sie private Probleme mit Kolleg:innen.
- Legen Sie zwei verschiedene Konten an oder trennen Sie sogar private und berufliche Geräte.
- Überprüfen Sie ständig Ihre Arbeits-E-Mails, um eine sofortige Antwort zu ermöglichen und so Probleme zu vermeiden.

## Tätigkeit 7



### Richtig oder falsch?

1) Die Trennung von Privat- und Berufsleben ist wichtig, um ein ausgeglichenes und weniger stressiges Leben zu führen.

Wahr

Falsch

2) Die Trennung von Arbeit und Privatleben hat keine Auswirkungen auf das berufliche Fortkommen oder die Qualität der Zeit mit den Liebsten.

Wahr

Falsch