



Trennung von beruflichen und privaten Problemen



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Inhalt

- Einführung
- Lernziele
- Primäre Ressourcen für diesen Feind
- Auswirkungen und Gefahren
- Wie man mit diesem Feind umgeht
- Erfolgsbeispiele
- Referenzen





Einführung

Unternehmer:innen haben häufig Schwierigkeiten, ein Gleichgewicht zwischen ihrem Privat- und ihrem Berufsleben zu finden. Auch wenn die Führung eines Unternehmens die gesamte Zeit in Anspruch nehmen kann, ist es wichtig, zwischen privaten und beruflichen Angelegenheiten zu unterscheiden. Den meisten Unternehmer:innen fällt dies sehr schwer und sie entscheiden sich sogar dafür, diese wichtige Tatsache zu ignorieren.

Unternehmenseigentümer:innen, die ihr Privat- und Berufsleben nicht auseinanderhalten, sind jedoch eher zum Scheitern verurteilt. Ziel dieses Leitfadens ist es, Unternehmer:innen nützliche, pragmatische Ratschläge an die Hand zu geben, die ihnen dabei helfen, ein Gleichgewicht zwischen ihren Anliegen herzustellen.

Darüber hinaus unterstreicht er den Wert der Wahrung des Gleichgewichts, zeigt potenzielle Risiken auf und gibt Ratschläge für den erfolgreichen Umgang mit solchen Situationen. Das Handbuch zeigt Lösungsmöglichkeiten für mögliche Probleme auf und dient gleichzeitig als Motivation und Hilfestellung für Unternehmer:innen, um eine solide Basis für ihre Unternehmen zu schaffen.





Lernziele

- ✓ Verstehen Sie das Konzept der Work-Life-Balance und machen Sie sich klar, was Work-Life-Balance bedeutet und warum sie für das allgemeine Wohlbefinden so wichtig ist.
- ✓ Erkennen Sie die negativen Auswirkungen einer unausgewogenen Work-Life-Balance und lernen Sie die Konsequenzen einer unausgewogenen Work-Life-Dynamik kennen. Werden Sie sich der negativen Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit, die Beziehungen und die allgemeine Zufriedenheit bewusst.
- ✓ Identifizieren Sie Strategien für das Setzen von Grenzen und erkunden Sie verschiedene Techniken und Ansätze für die Schaffung von Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben. Dazu gehören Zeitmanagement, Grenzen, Nutzung von Technologie und effektive Kommunikation.





PRIMÄRE RESSOURCEN FÜR DIESEN FEIND

- ✓ Geschäfts- und Selbsthilfebücher, die sich mit der Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben und den damit verbundenen Herausforderungen befassen
- ✓ Artikel und Forschungsarbeiten aus akademischen Zeitschriften, die sich mit der Work-Life-Balance und ihren Auswirkungen auf Unternehmer:innen beschäftigen
- ✓ Fallstudien und Erfolgsgeschichten von Unternehmer:innen, die es geschafft haben, Beruf und Privatleben miteinander zu vereinbaren und ihre persönliche und berufliche Erfüllung zu finden
- ✓ Online-Foren und -Gemeinschaften für Unternehmer:innen, in denen Diskussionen über die Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben und verwandte Themen geführt werden
- ✓ Online-Ressourcen wie Blogs, Videos und Webseiten, die einen Einblick in die Work-Life-Balance geben



AUSWIRKUNGEN UND GEFAHREN



Erhöhter Stresspegel: Wenn Sie arbeitsbedingte Probleme mit nach Hause nehmen, kann es schwierig sein, sich zu entspannen und abzuschalten, was zu einem erhöhten Gefühl von Angst und Stress führt. Dies kann auch zu körperlichen Gesundheitsproblemen wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Müdigkeit führen. Langfristige Stressbelastung kann auch das Risiko erhöhen, ernstere Gesundheitsprobleme wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen zu entwickeln. Ein hohes Maß an Stress kann auch dazu führen, dass man sich überfordert fühlt und nicht in der Lage ist, in der Freizeit völlig abzuschalten und zu entspannen. Wenn man nicht in der Lage ist, Stress abzubauen, kann dies auch zu Unzufriedenheit am Arbeitsplatz führen.



Verpasste Gelegenheiten: Wenn Sie Arbeit und Privatleben nicht voneinander trennen, verpassen Sie möglicherweise Gelegenheiten, in Ihrer Karriere voranzukommen oder Zeit mit Ihren Liebsten zu verbringen. Wenn Sie in Ihrer Freizeit ständig über Arbeitsprobleme nachdenken, verpassen Sie möglicherweise **Gelegenheiten** zur Entspannung, zur Selbstfürsorge und zum persönlichen Wachstum und zur Entwicklung, z. B. durch die Ausübung von Hobbys oder anderen Interessen außerhalb der Arbeit. Wenn Sie persönliche Probleme mit in die Arbeit bringen und sich nicht auf Ihre Aufgaben konzentrieren können, verpassen Sie möglicherweise Gelegenheiten, in Ihrer Arbeit zu brillieren und Ihre Karriere voranzutreiben.

AUSWIRKUNGEN UND GEFAHREN

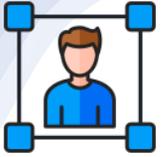


Geringere Produktivität: Wenn Sie zulassen, dass die Arbeit Ihre persönliche Zeit beeinträchtigt, kann sich dies negativ auf Ihre Produktivität auswirken. Eine Verlängerung der Arbeitszeit kann dazu führen, dass Ihre Effizienz sinkt und die Fehlerwahrscheinlichkeit steigt. Wenn Sie sich während der Arbeitszeit mit persönlichen Angelegenheiten beschäftigen, kann dies die Produktivität verringern und die Qualität der Arbeit beeinträchtigen. Mehr zu arbeiten bedeutet also nicht, mehr zu schaffen. Das Gegenteil kann der Fall sein, wenn berufliche Themen in Ihr Privatleben eindringen. Es kann herausfordernd sein, sich auf etwas anderes als die Arbeit zu konzentrieren, so dass es schwierig wird, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben zu halten.



Belastete Beziehungen: Die Kombination von beruflichen und privaten Problemen kann sowohl berufliche als auch persönliche Beziehungen belasten, was zu Konflikten, Spannungen und möglichen negativen Folgen führen kann. Wenn sich arbeitsbedingter Stress und persönliche Probleme überschneiden, kann es schwierig sein, sich voll und ganz auf persönliche Aktivitäten und Beziehungen einzulassen und diese zu genießen. Dies kann zu einer Verringerung der allgemeinen Lebenszufriedenheit führen und möglicherweise persönliche und berufliche Beziehungen beeinträchtigen.

WIE MAN MIT DIESEM FEIND UMGEHT



Legen Sie klare Grenzen fest: Zuallererst ist es wichtig, klare Grenzen für das Privat- und das Arbeitsleben festzulegen. Legen Sie daher bestimmte Arbeitszeiten fest und halten Sie sich vor allem auch daran. Kommunizieren Sie diese Zeiten mit Kolleg:innen und Kund:innen, damit sie wissen, wann Sie verfügbar sind. Sobald diese Zeiten feststehen, sollten Sie es vermeiden, berufliche E-Mails abzurufen oder berufliche Anrufe entgegenzunehmen. Um sicherzustellen, dass Sie Ihre Arbeitskonten nicht abrufen, können Sie Technologien einsetzen.



Setzen Sie Technologien vernünftig ein: Der richtige Einsatz von Technologien kann Ihnen sehr dabei helfen, Arbeit und Privatleben zu trennen. Daher empfiehlt es sich, getrennte Konten und wenn möglich sogar getrennte Geräte zu verwenden. So können Sie die Ablenkung begrenzen, indem Sie Ihr Gerät ausschalten oder stummschalten. Auf diese Weise können Sie vermeiden, dass Sie in Ihrer Freizeit durch arbeitsbezogene E-Mails und Benachrichtigungen abgelenkt werden, was dazu beiträgt, die Trennung zwischen Ihrem Arbeits- und Privatleben zu verstärken. Wenn Sie Probleme haben, sich zu konzentrieren, können Sie außerdem die Benachrichtigungen ausschalten, was Ihnen helfen wird, fokussiert zu bleiben.

WIE MAN MIT DIESEM FEIND UMGEHET

Schaffen Sie einen eigenen Arbeitsbereich: Ein eigener Arbeitsbereich kann Ihnen helfen, Arbeit und Privatleben gedanklich zu trennen. Vor allem in der heutigen Zeit, in der das Arbeiten von zu Hause aus gang und gäbe ist, sollten Sie Unterschiede zwischen Ihrem Arbeits- und Ihrem Privatbereich schaffen. Die Einrichtung eines eigenen Arbeitsbereichs ist ein wirksames Mittel, um eine physische Grenze zwischen Ihrem Arbeits- und Privatleben zu ziehen. Dabei kann es sich um einen separaten Raum, eine bestimmte Ecke in Ihrem Wohnbereich oder auch nur um einen bestimmten Schreibtisch oder Tisch handeln. Das Wichtigste ist, dass Sie einen Raum schaffen, der ausschließlich für arbeitsbezogene Aufgaben und Aktivitäten bestimmt ist. Das hilft Ihnen, mental in den Arbeitsmodus zu wechseln, wenn Sie sich in diesem Raum aufhalten, und wieder in den persönlichen Modus zu wechseln, wenn Sie ihn verlassen. Und schließlich sollten Sie versuchen, Ihren Arbeitsplatz frei von persönlichen Gegenständen oder Ablenkungen zu halten, z. B. von Hausarbeitsaufgaben oder Unterhaltungsprogrammen.



Erfolgsbeispiele

Mit dem Wissen um die Nachteile, die mit einer fehlenden Trennung von beruflichen und privaten Problemen verbunden sind, sowie mit den Strategien zu deren Abmilderung, können Sie nun Ihr persönliches Konzept entwickeln.

Zum Beispiel:

- ✓ Legen Sie zwei Konten auf Ihrem Telefon an, zwischen denen Sie wechseln können, je nachdem, ob Sie gerade arbeiten oder nicht
- ✓ Verringern Sie die Zeit, die Sie für Arbeit von zu Hause aus aufwenden oder richten Sie sich einen speziellen Arbeitsplatz ausschließlich für arbeitsbezogene Aufgaben ein.
- ✓ Kommunizieren Sie Ihre Arbeitszeiten klar mit Freund:innen, Familie und Kolleg:innen.



Referenzen

Collatz A., Gudat K. (2011) Work-Life-Balance. Hogrefe Verlag GmbH & Company KG

Lockwod N. (2003) Work/Life Balance Challenges and Solutions. SHRM Research. HR Content Expert.

Kaiser, S., Ringlstetter, M. J., Eikhof, D. R., & Pina e Cunha, M. (2011). Creating Balance. Heidelberg: Springer Berlin.

Crosbie, T., & Moore, J. (2004). Work-life Balance and Working from Home. Social Policy & Society, 3(3), 223-233. DOI: 10.1017/S1474746404001733.

Teamly. Separate Work from Personal Life. <https://www.teamly.com/blog/separate-work-from-personal-life/>

Forbes Human Resources Council. (2022). The Importance of Separating Work and Personal Life in a Remote Environment. Forbes. <https://www.forbes.com/sites/forbeshumanresourcescouncil/2022/01/18/the-importance-of-separating-work-and-personal-life-in-a-remote-environment/?sh=7e28e39646c8>

Confident Life. 5 Ways to Separate Work and Home Life. Confident Life. <https://www.confidentlife.com.au/5-ways-separate-work-home-life/>
