

## Lebensbereiche balancieren

*Neben der Arbeit und dem Privatleben gibt es weitere relevante Lebensbereiche, die es in Einklang zu bringen gilt. Die Life-Domain-Balance ist dabei die konzeptuelle Erweiterung des gängigen Begriffs der Work-Life-Balance.*

**VON SABINE CLAUS  
UND SEBASTIAN HAAS\***

Die Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben verwischen angesichts der stetigen Zunahme von Individualisierung, Digitalisierung und Globalisierung zusehends. Mit Hilfe einer verbesserten Life-Domain-Balance können individuelle und gesundheitsförderliche Synergien erschlossen werden. Dafür braucht es eine breite Massnahmen-Palette, die Techniken der Stressbewältigung und Methoden des Selbstmanagements einschliesst. Die PRISM-Methode ermöglicht dabei eine hilfreiche Visualisierung der persönlich relevanten Lebensbereiche wie Arbeit, Beziehungen, Gesundheit und Sinn (inkl. Hobbys). Mit Hilfe von PRISM+ können die wichtigen Lebensbereiche individuell identifiziert und in Beziehung zum Individuum (Ich) gesetzt werden (vgl. Abb.).

**In zwei Schritten zur gewünschten Lebenssituation.** In einem ersten Schritt erfassen die Befragten selber ihre derzeitige Lebenssituation und deren Bedeutung mit Hilfe der farbigen Symbolscheiben. Anschliessend wird die gewünschte Lebenssituation visualisiert. Falls der Lebensbereich Arbeit in der Ist-Situation eine unerwünschte – beispielsweise zu dominante – Position einnimmt, bieten sich unter anderem Arbeits- und Zeitplantechniken an, um Entlastung im Arbeitsleben herzustellen:

- > Sich auf seine beruflichen Ziele besinnen und diese konsequent verfolgen
- > Single-Tasking statt Multi-Tasking – eine Tagesplanungs-Routine erarbeiten und den Fokus auf wenige wichtige Punkte legen
- > Das Tempo drosseln – jede Aufgabe gelassen und konzentriert angehen
- > Zeit für Pausen zwischen Aufgaben und Terminen einplanen
- > Sich vor permanenten Störungen schützen
- > Besprechungen mit Zeitplänen und Vorbereitung effektiver und kürzer gestalten
- > Mut zur Delegation und zum Nein-Sagen entwickeln

**Dem Arbeitssoj widerstehen.** Die Erfahrung aus Coaching und Beratung zeigt, dass diese bekannten Techniken nur dann konsequent angewandt werden, wenn der Person klar ist, wofür sie dies tut. Sonst schleicht sich rasch die bisherige Routine ein. Es hilft, sich Ziele zu setzen, bei deren Erreichen man positive Emotionen wie Freude oder Stolz als Gewinn erfährt – auch bei kleineren Projekten wie einem Lauftreff oder dem Anlegen eines Kräutergartens. Über die konsequente Anwendung von Arbeits- und Zeitplantechniken ist es möglich, dem Arbeitssoj zu widerstehen. Sobald der Lebensbereich Arbeit besser ausbalanciert werden kann, entstehen Freiräume für Gesundheit, Beziehungen und Sinnfragen.



**SABINE CLAUS**  
B.Sc. MAS ZFH  
Unternehmens-  
beraterin und  
Coach  
[www.sabineclaus.ch](http://www.sabineclaus.ch)



**SEBASTIAN HAAS**  
Dr. med., MHA, Stv.  
Ärztlicher Direktor  
Privatklinik Hohenegg,  
[sebastian.haas@hohenegg.ch](mailto:sebastian.haas@hohenegg.ch)

Die Privatklinik Hohenegg in Meilen ist eine Spezialklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik.

**Eine ausgewogene Life-Domain-Balance lohnt sich.** Ziel einer ausgewogenen Balancierung der Lebensbereiche ist, dass Mitarbeitende bei der Arbeit gesund bleiben und über lange Zeiträume gute Arbeit leisten können. Neben der Vielfalt der Massnahmenpalette ist hierbei auch deren Abstützung auf die Interessen der Beschäftigten und des Betriebs ausschlaggebend. In einer Studie zur «Zukunft der Arbeit im Jahr 2020» von PwC hoffen beispielsweise 36 Prozent der Befragten, dass sie in der kommenden Dekade ein ausgewogeneres Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben haben werden. Flexible Arbeitsmodelle gehören zu den am meisten geschätzten Werten der modernen Arbeitswelt. Dafür spricht, dass eine konsequente Förderung der individuellen Life-Domain-Balance eine Investition ist, die sich für alle lohnt: für die Beschäftigten, für die Betriebe und nicht zuletzt für die Volkswirtschaft.

### LITERATUR

- > Ulich, E. & Wiese, B. S. (2011). Life Domain Balance: Konzepte zur Verbesserung der Lebensqualität. Wiesbaden: Gabler.
- > PricewaterhouseCoopers International (2010): Managing tomorrow's people: Future of work to 2020.

**PRISM+**  
Pictorial Representation of  
Illness and Self Measurement  
+ (Further Areas of Life)

**Abb.: Eruiung des Stellenwerts  
verschiedener Lebensbereiche  
mittels PRISM+.**

