

# Neue Energie für Job und Leben

Eine internationale Befragung\* von Managern und Managerinnen kommt zu dem Ergebnis, dass sich der typische Arbeitsalltag von Führungskräften durch Bewegungsmangel, unzureichende Sauerstoffzufuhr und zu wenige Pausen für Essen auszeichnet. Weniger als 30 Minuten verbringt diese Personengruppe täglich im Freien und auch für sportliche Abendaktivitäten bleibt kaum Zeit. Berücksichtigt man dann noch die psychischen Belastungen, die mit einer anspruchsvollen und verantwortungsvollen Tätigkeit einhergehen, ist leicht einzusehen, dass die Gesundheit bzw. das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit schnell beeinträchtigt werden können.

Zentraler Betrachtungsgegenstand des Work-Life Balance-Ansatzes ist das psychische Befinden. Es steht in Wechselbeziehung zu den Bereichen Arbeit, Familie/Freizeit/Partnerschaft und Gesundheit. Gesundheit wird dabei als Fähigkeit zur Problemlösung und Gefühlsregulierung durch die ein positives psychisches und körperliches Befinden erhalten oder wiederhergestellt wird, verstanden. Das psychische Befinden wird maßgeblich durch die alltäglichen Erlebnisse und Anforderungen im Beruf und in der Freizeit beeinflusst und wirkt seinerseits auf diese Lebensbereiche zurück.

So beeinflussen Konflikte z.B. im familiären Bereich mittelbar auch die eigene Arbeitsleistung und den physischen Gesundheitszustand, was dann letztendlich wieder auf die Familie negativ zurückfällt. Im Rahmen der Personalpolitik gibt es in größeren Unternehmen Anstrengungen mittels unterschiedlicher Modelle dieser Negativspirale entgegen zu wirken, bislang jedoch mit mäßigem Erfolg.

Wie wichtig Bewegung ist zeigen Untersuchungen in den USA und Finnland: Bereits 3-mal pro Woche Sport stärken danach nicht nur die Fähigkeiten des Gehirns insgesamt, sondern fördern die Produktion neuer Gehirnzellen bis ins hohe Alter. Hier setzt das Personal-Health-Coaching von David Spoden an. Der bislang vernachlässigte Bereich der physischen Gesundheit wird durch das altchinesische Gesundheitssystem Tai Chi Chuan positiv und dauerhaft gestärkt. Gleichzeitig helfen diese Übungen, Stress auf körperlicher Ebene zu verarbeiten und abzubauen. Diese positiven Effekte führen nach einiger Zeit zu einer höheren Leistungs- und Kommunikations- sowie Konfliktfähigkeit im beruflichen wie auch privaten Bereich.

\*Work-Life Balance von Führungskräften – Ergebnisse einer internationalen Befragung von Top-Managern 2002/2003, Anke Hunziger und Mathias Kesting (2003). In Fehlzeiten-Report 2003. Herausgegeben von Bernhard Badura, Henner Schnellschmidt und Christian Vetter, 2004.