

## Redaktioneller Artikel

# Work-Life-Balance

Die Quelle für Erfolg und Wohlbefinden



## Work-Life-Balance

Work-Life-Balance ist einer der zentralen Begriffe in Unternehmen, wenn es um das bessere Wohlbefinden der Mitarbeiter, die Steigerung der Produktivität, die Reduktion von Fehlzeiten, die Erhöhung der Bindung zum Unternehmen und der Förderung von Motivation und Engagement geht.

## Was bedeutet Work-Life-Balance?

Laut Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend definiert sich der Begriff wie folgt:

„Work-Life-Balance bedeutet eine neue, intelligente Verzahnung von Arbeits- und Privatleben vor dem Hintergrund einer veränderten und sich dynamisch verändernden Arbeits- und Lebenswelt. Betriebliche Work-Life-Balance-Maßnahmen zielen darauf ab, erfolgreiche Berufsbiografien unter Rücksichtnahme auf private, soziale, kulturelle und gesundheitliche Erfordernisse zu ermöglichen.“

Es geht im Konzept der Work-Life-Balance also darum, Raum für die verschiedenen und sich stets verändernden Anforderungen einer erfüllenden Lebensführung zu schaffen und zu erhalten.

Privates und Arbeit - Wie halte ich aber die Waage zwischen diesen beiden Lebensbereichen? Die Antwort auf diese Frage hat in Unternehmen eine immer größere Bedeutung. Befinden sich Ihre Mitarbeiter/innen in einer unausgewogenen Lebenssituation, überträgt sich dieses Missverhältnis auf die erbrachte Leistung während der Arbeit, sodass das Unternehmen ebenfalls unter diesen Problemen leidet. Hier gilt es, präventiv zu handeln, denn ganzheitliche Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden sind nur möglich, wenn unser Körper, unser Geist und die Umwelt, in der wir leben, im Einklang stehen. Nur dann können wir das energiegelbe, erfolgreiche und glückliche Leben gestalten, das wir uns wünschen.

Vor allem unser Körper bewegt sich aus diesem Gleichgewicht. Der Durchschnitt der Bevölkerung marschiert rückwärts - unsere Leistungsfähigkeit nimmt stetig ab. Im „Zeitalter der Mobilität“ leidet ein Großteil der Bevölkerung unter Bewegungsarmut und deren Folgen. Stimmt aber das Fundament „Körper“ nicht mehr, kommen auch die anderen Säulen unseres Wohlbefindens - Arbeit, Familie, Kultur - ins Schwanken.

Laut Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation belaufen sich die Verluste durch stressbedingte Ausfälle und Fehler am Arbeitsplatz hierzulande auf jährlich mehrere Milliarden Euro. Diese Entwicklung muss nicht als Einbahnstraße verstanden werden und ändert nichts an der Tatsache, dass körperliche Aktivität dazu geeignet ist, die ganzheitliche Leistungsfähigkeit und Lebensqualität über lange Zeiträume aufrecht zu erhalten. Der Kreis der Menschen, die dies erkannt haben und sich bemühen, geeignete Formen von Bewegung in ihren Lebensalltag einzubauen, wird immer größer.

Wir wollen Ihnen und Ihrem Team Anregungen und Impulse geben für ein Mehr an Work-Life-Balance.