

## KARRIERESPOT

### Karriere und Work-Life Balance

Laut aktuellen Umfragen (Gallup 2023) wünschen sich besonders jüngere Menschen kürzere Arbeitszeiten und mehr Freizeit und damit eine bessere *Work-Life Balance* bei gleichzeitig verantwortungsvoller Position und höherem Gehalt, also einer *Karriere*. Doch ist *Karriere und Work-Life-Balance* überhaupt möglich – und wenn ja, wie?

#### (1) Begriffsklärung

Was ist *Karriere*? Was verstehen man unter *Work-Life Balance*? Der Versuch einer Begriffsklärung.

**Karriere:** Umgangssprachlich bezeichnet der Begriff einen beruflichen Aufstieg, einen Weg nach oben, und wird häufig verbunden mit Veränderung der Qualifikation und Dienststellung sowie einem wirtschaftlichen und / oder sozialen Aufstieg. Karriere bedeutet jedoch nicht zwingend einen Aufstieg. Im Wortsinn versteht man unter Karriere die persönliche Laufbahn eines Menschen in seinem Berufsleben und damit jede Stellenfolge einer Person bei einem oder mehreren, aufeinanderfolgenden Arbeitgebern.

**Work-Life Balance:** Umgangssprachlich bezeichnet der Begriff einen Zustand, in dem eine Person die Anforderungen des Arbeitslebens mit denen des Privatlebens in ein gesundes Gleichgewicht bringt. Als Maßeinheit für das Gleichgewicht wird häufig die Zeit gewählt: Die Zeit, die wir für unsere Arbeit einsetzen vs. die Zeit, die uns für unser Privatleben zur Verfügung steht. Zur Aufrechterhaltung einer *Work-Life Balance* spielen Aspekte wie flexible Arbeitszeit und Homeoffice, Autonomie und Sinnerleben eine zunehmend wichtige Rolle.

**Tip:** Die Begriffe *Karriere* und *Work-Life Balance* sind nur schwer allgemeingültig zu fassen. Jeder Übergang von einer Stelle zu einer anderen, gleichgültig, ob es sich dabei um einen Einstieg, Umstieg, Quereinstieg oder Aufstieg handelt, stellt individuell einen Karriereschritt dar. Gleichgültig, wie hoch die Belastung am Arbeitsplatz, z.B. bezogen auf Zeiteinsatz, Anzahl der zu treffenden Entscheidungen, mögliche Konsequenzen einer Entscheidung, Verantwortungsvolumen für Personal oder Finanzen, Komplexität von Aufgabenstellungen, etc. sein mögen, solange die individuelle Belastungssteuerung funktioniert und ein persönliches Sinnerleben vorhanden ist, ist eine *Work-Life Balance* auch bei hoher Belastung möglich.

#### (2) Persönliche Standort-Ziel Klärung

Ein entspannter Job und ein ausgeglichenes Privatleben zwischen Freunden, Hobbys, Sport und Entspannung - rund 61 Prozent der jüngeren Menschen sagen, dass sie keinen Job annehmen würden, der keine ausgewogene *Work-Life Balance* bietet. Ebenso versprechen viele Arbeitgeber im Zuge des Employer Branding in ihren Stellenanzeigen die Aussicht auf eine gute *Work-Life Balance*. Doch wer ist eigentlich für die *Work-Life Balance* verantwortlich? **Brücken bauen:** Sowohl Arbeitgeber als auch Arbeitnehmer stehen in der Verantwortung, wenn es darum geht, Arbeit und Privatleben auszubalancieren.

Arbeitgeber Maßnahmen	Arbeitnehmer Maßnahmen
Flexible Arbeitszeiten	Standort-Ziel Klärung (Was will und kann ich?)
Teilzeitarbeitsmodelle	Klare Tages-, Wochen und Lebensziele setzen
Mobiles Arbeiten (Homeoffice, remote work, ...)	Selbst- und Zeitmanagement
Zuschüsse zu Kitas, Betriebskindergarten, ...	Ausgleich suchen (Sport, Hobbys, Freunde, ...)
Führung, die auf Vertrauen beruht	Selbstverantwortung und -führung übernehmen
Organisation der Arbeit(-sabläufe)	Einen passenden Arbeitgeber wählen
Vereinbarungen zur Erreichbarkeit treffen	Eine passende Arbeitsstelle wählen
...	...

**Tipp:** Work-Life Balance ist kein vollkommener, für immer erreichter Zustand des Gleichgewichts. Über die verschiedenen Lebensphasen und Stationen in unserer Karriere hinweg ist es unmöglich, dass beide Bereiche – Leben und Arbeit – gleich stark verteilt sind oder täglich gleich viel Aufmerksamkeit erhalten. Viel hilfreicher ist es, nach einer ganzheitlichen Lebensbalance zu streben, indem wir die Verteilung unserer Zeit und Energie individuell und bewusst nach unseren Wünschen und Zielen gestalten.

### (3) Aus dem Gleichgewicht

Es ist vollkommen normal, im Laufe seines Berufslebens mehr oder weniger häufig aus dem Work-Life Gleichgewicht bzw. der Lebensbalance zu geraten. Nimmt jedoch das Gefühl überhand, dass das Leben nur noch aus Arbeit besteht, ist es Zeit aktiv zu werden. Ein **Self-Check-in** hilft dabei, Stellschrauben zu erkennen, an denen man drehen kann. Hier ist eine Checkliste mit einfachen Fragen dafür:

Checkliste Lebensbalance	
1. Wie viele Überstunden mache ich pro Woche?	
2. Wie oft halte ich pro Woche den Feierabend nicht ein?	
3. Wie viel Zeit nehme ich mir wöchentlich für meine Familie / Freunde?	
4. Wie oft bewege ich mich pro Woche?	
5. Was sind meine größten Zeitfresser in der Arbeit und auch privat?	
6. Wie groß ist aktuell mein empfundener Leistungsdruck?	
7. Was macht meine Arbeit sinnvoll für mich?	
8. Wie groß ist aktuell mein empfundener Jobfrust?	
9. Wofür wünsche ich mir mehr Zeit und Energie?	
10. Wenn ich könnte, wie ich wollte, dann würde ich ...	

Bestätigt der Self-Check-in das Gefühl, dass die Arbeit überhandnimmt, stehen Veränderungen im aktuellen Job oder vielleicht auch ein Jobwechsel an.

**Tipp:** Regelmäßig zu prüfen, wie es um die eigene Lebensbalance steht ist hilfreich, um nicht zu lange in einer eventuellen Schiefelage zu verharren.

### **Fazit**

Karriere ist nicht nur ein beruflicher Aufstieg und Work-Life Balance ist kein statisches Gleichgewicht. Manche Stationen im Berufsleben erfordern mehr Zeit- und Energieeinsatz als andere. Eine regelmäßige persönliche Standort-Ziel Klärung, wozu auch das Hinterfragen des Jobs zählt, hilft zu erkennen, wenn die Lebensbalance nicht mehr stimmt. Dann ist es Zeit aktiv zu werden und entweder im aktuellen Job etwas zu verändern oder den Job zu wechseln. So werden Karriere **und** Work-Life Balance möglich.

### **Autoreninformation**

Der Diplom-Psychologe Hans-Georg Willmann ist zertifizierter Coach (Berufsverband Deutscher Psychologen) und Mitglied der DGfK e.V.. Er berät Menschen in beruflichen Veränderungssituationen und Krisen weltweit, schreibt Bücher und lebt seit 2016 in Australien.