

Eine Trennung ist nicht denkbar ...

– Work-Life Balance von Unternehmerpaaren

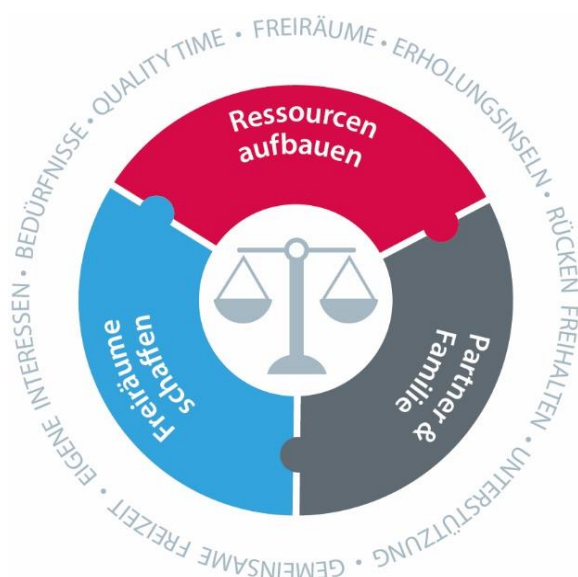


Die Überschneidungen haben eigentlich immer zu gewissen Problemen geführt, man kann das Privatleben nicht von dem Leben hier im Betrieb getrennt halten, ist einfach schwierig.

(sinngemäß; eine Stimme aus unseren Innungsbetrieben)



Bei dem Begriff Work-Life Balance ziehen Unternehmer häufig belustigt die Augenbrauen hoch. Eine Trennung von Arbeit und Leben ist in einem Kleinunternehmen für den Inhaber nicht denkbar. Vor allem dann nicht, wenn das „Leben“ – die Liebe und die Familie – mit Rat und Tat in dem Betrieb involviert sind. Wie gestaltet sich also der Balance-Akt zwischen Betrieb, Freizeit und Familie für Unternehmerpaare?



Bei Work-Life Balance geht es darum, die Waage zwischen Anforderungs- und Erholungsphasen zu halten. Jeder Ihrer Lebensbereiche, nicht nur der Betrieb, stellt gewisse Anforderungen an Sie, bietet aber auch Ressourcen, wie Wertschätzung durch Kunden und durch den Lebenspartner. Erholungssituationen finden sich ebenfalls nicht nur in der Familie, sondern auch im Betrieb. Für eine gute Work-Life Balance ist es notwendig, neben den vielen Anforderungen sich auch der Ressourcen in den verschiedenen Lebensbereichen bewusst zu werden, diese zu pflegen und Erholungsphasen zu gestalten.

Es geht nicht darum, Ihre Arbeitszeit zu reduzieren und ohne Überstunden zum Erfolg zu kommen, sondern vielmehr um einen bewussteren Umgang mit Ihren Ressourcen, wie Zeit und Energie. Das

Wissen darüber, welche Ressourcen Ihnen zur Verfügung stehen und wie Sie ihre Ressourcen gewinnbringend für sich und Ihre Familie einsetzen können, kann Ihnen bereits eine gesündere Balance erleichtern.

Ressourcen – Alles eine Frage des Investments?!

Ressourcen sind wünschenswerte Zustände (Wertschätzung, Liebe, Partnerschaft), Materielles (Haus, Auto, Geld), Zeit und ein gutes soziales Netz. Sie geben uns die Energie und das Werkzeug, um mit den vielen Anforderungen des Alltags nicht nur einigermaßen über die Runden zu kommen, sondern diese als sinnvoll und handhabbar zu verstehen und sie erfolgreich zu meistern. Nur dort, wo Sie Ressourcen investieren, werden Sie auch welche ernten. Investieren Sie Zeit und Energie in die Akquise eines neuen Kunden, werden Sie hoffentlich mit einem großen Auftrag belohnt und erhalten Anerkennung und Geld sowie weitere Aufträge. Falls dies ausbleibt, sind Sie verärgert und enttäuscht. Ähnlich ist es bei Ihren Beziehungen: nur dann, wenn Sie Zeit und Energie investieren, bekommen Sie auch Vertrauen, Liebe, Verständnis und Rückhalt zurück. Wählen Sie daher mit Bedacht, was Ihnen wichtig ist und wo Sie Ressourcen investieren und generieren möchten.

24/7 – Ihre Zeit ist endlich.

Der Tag hat zu wenig Stunden für das, was Sie alles gerne machen möchten! Schaffen Sie sich durch kleine Hilfsmittel (Mailbox, Mitarbeiter als Filter, „Sprechzeiten“) etwas Freiraum, um konzentriert an

Aufgaben zu arbeiten oder in Ruhe Mittag mit Ihrem Lebenspartner zu essen. Feste Termine für Freizeitaktivitäten und gut sichtbare Kalendereinträge geben Ihnen, Ihrem Partner und Ihrem Team Orientierung, welche Termine neben den betrieblichen noch einen festen und bedeutsamen Platz in Ihrem Leben haben und erleichtern die Kommunikation und Koordination. Erinnerungshilfen (Sportschuhe oder Theaterkarten sichtbar platzieren) und feste, regelmäßige Verabredungen mit Freunden oder Ihrem Partner helfen Ihnen, die wichtigen Erholungsphasen oder Zeit mit der Familie auch einzuhalten.

Ihr Partner und Ihre Familie – Das Wichtigste im Leben neben dem Betrieb

„Der Sonntag ist uns heilig“ (*Stimme eines Inhabers, Elektrobetrieb*) – feste Absprachen, Routinen und Regeln zur gemeinsamen Arbeitsteilung im Betrieb und in der Freizeit sind das A & O, damit Sie und Ihr Partner erholsame und ressourcenaufbauende Aktivitäten in Ihren Alltag integrieren können. So wichtig die gemeinsame „Quality-Time“ für Paare auch ist, so spannender wird es doch, wenn jeder auch mal wieder was „Neues“ zu erzählen hat. Im Betrieb halten Sie sich gegenseitig den Rücken frei. In Ihrer Freizeit oder auch im Familienleben ist es ebenso wichtig, dass jeder Partner die nötige Unterstützung zur Verwirklichung seiner eigenen Interessen bekommt. Indem Sie über Ihre Wünsche und Bedürfnisse mit Ihrem Partner sprechen, bauen Sie Nähe und gemeinsame Vorstellungen auf.

Eine Trennung der Lebensbereiche ist für Sie als Unternehmerpaar weder denkbar noch sinnvoll. Kleine abgetrennte Erholungsbereiche sind jedoch möglich und unverzichtbar – für Sie alleine und für Sie als Paar.

Kurzcheck: Wie gestalten Sie Ihre Work-Life Balance?	Einschätzung
1. Ich habe mir Freiräume und kleine Erholungsphasen im Betrieb geschaffen.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
2. Mein Partner und Ich halten uns regelmäßig den Rücken im Betrieb frei.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
3. Ich sage selten private Termine wegen betrieblicher Probleme ab.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
4. Ich muss im Privaten nicht alles entscheiden und kann das „Chef“-Sein auch mal abschalten.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
5. Es gelingt mir gut, wenn ich schlechte Laune im Betrieb habe, diese nicht mit nach Hause zu nehmen.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
6. Ich habe Routinen/Rituale, durch die ich merke, dass nun Feierabend ist.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
7. Mein Partner und Ich halten uns regelmäßig den Rücken für individuelle Freizeitaktivitäten frei.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
8. Mein Partner und Ich haben regelmäßige Zeit für gemeinsame erholsame Aktivitäten.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
9. Ich unterstütze meinen Partner darin, dass er auch eigenen Aktivitäten nachgehen kann.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
10. Ich bin insgesamt zufrieden mit meiner Balance zwischen Anforderungen und Erholung.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%

Sehen Sie noch Verbesserungsmöglichkeiten? Dann wenden Sie sich an Ihre Kreishandwerkerschaft oder an die IKK classic!

Informieren und profitieren

Informationen und Angebote erhalten Sie von Ihrem IKK-Gesundheitsmanager oder der Kreishandwerkerschaft. Informieren Sie sich über die kostenlosen Seminare bei Ihrer IKK classic vor Ort oder schicken Sie eine Mail an: BGF-Team@ikk-classic.de. Weitere Informationen und Angebote rund um den gesunden Handwerksbetrieb finden Sie unter:

<http://www.e-regiowerk.de>

<http://www.IKK-classic.de>

