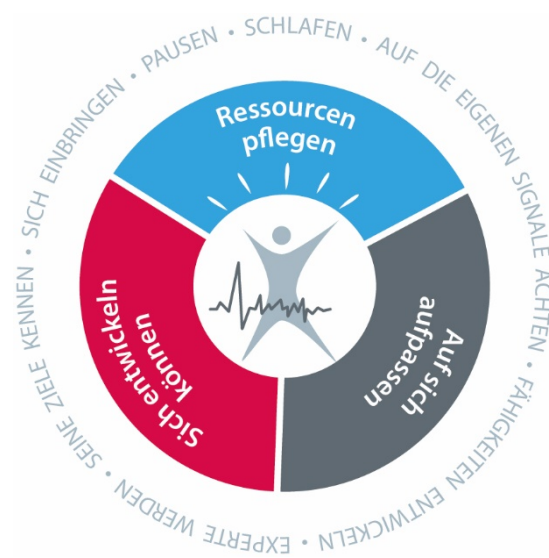


Unternehmerpaare –

wie erhalten sie ihre Gesundheit?

„Wir haben Zeiten gehabt, da haben wir 80 und 100 Stunden in der Woche gearbeitet. Das waren 3 geniale Wochen, wo du Tag und Nacht geschafft hast. Das hat dir so viel gegeben, das war genial! Und dann anschließend geht das Personal in den Urlaub und du fällst in ein totales Loch, weil du nur ausgelaugt bist. Und das sind so die Sachen, worüber man einfach eben vergessen hat darüber nach zu denken, dass man versucht irgendwo wieder Energie rein zu holen. Das war so unser großer Fehler.“ (Inhaberpaar – Fleischerei)



Gesundheit ist ein viel benutzter Begriff. Wir sagen es, wenn jemand niest. Wir wünschen es Familie und Freunden. Aber was heißt Gesundheit eigentlich?

Gesundheit heißt Ressourcenpflege

Gesundheit heißt Pflege von wichtigen Ressourcen, wie eine gute Arbeitsorganisation, Wertschätzung, gegenseitige Unterstützung im Team und in der Familie, sowie auf Erholung zu achten, beispielsweise ausreichend zu schlafen.

Gesundheit heißt „auf sich aufpassen“

Auch als „Chef“ sind, kann man nicht alles kontrollieren und muss sich häufig auf andere Menschen und Gegebenheiten einstellen. Gesundheit heißt, auf die eigenen Bedürfnisse und die persönlichen Ziele aufzupassen. Durchsetzungsvermögen, gute Kommunikation und Organisationstalent sind gefragt.

Gesundheit heißt, sich entwickeln können

Arbeit ist für viele Menschen mehr als nur Existenzsicherung.

Verschiedenste Fähigkeiten werden auf der Arbeit gefordert, die einen wachsen lassen – gerade im Handwerk. Gesundheit ist die Grundlage dafür, dass wir Anforderungen bewältigen, gleichzeitig ist sie auch das Ergebnis. Denn wer Stolz auf die eigene Arbeit ist und sich weiter entwickeln kann, der fühlt sich gesund und hat wieder Energie zur Erfüllung neuer Herausforderungen.

B2: Die Leute sind immer ungeduldiger. Man muss auf 1000 andere Faktoren warten und die kommen selber nicht in die Pötte. Das stresst einen.

B1: Wenn sie möchten, können sie rund um die Uhr arbeiten, erreichen aber nicht mehr, als wenn sie so arbeiten, wie wir jetzt arbeiten. Da haben wir Grenzen gezogen! Ein bisschen eigenes Leben müssen wir uns bewahren und da muss man tatsächlich regelmäßig drauf achten. Das muss man sich erkämpfen.

Inhaberpaar – Bau

B1: Sensibel und achtsam mit sich selber bleiben, das kann ich mitgeben. Spüren, was wollte ich jetzt eigentlich und das auch kommunizieren. Wenn einer, sagt: ‚ich will, ich will, ich will‘ dann nicht gleich sagen: ‚der ist daneben‘.

B2: Man kann eine Erwartungshaltung haben aber der andere kann eben nicht sehen, was man denkt.

Inhaberpaar – Bäckerei & Konditorei

Der hier verwendete Gesundheitsbegriff beschreibt folglich mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheit. Eng mit dem Gefühl von Gesund-Sein und Zufriedenheit ist der **Begriff „Work-Life Balance“** verwandt.

Leben in Balance gestalten

„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.“
(Inhaberpaar – SHK)

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.

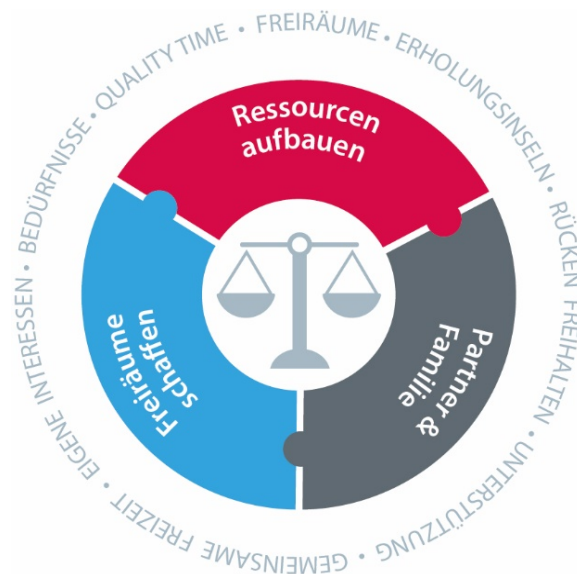
Oft fälschlich verwendet beschreibt der Begriff **Work-Life-Balance** nicht die Aufteilung von Arbeit und Freizeit in zwei entgegengesetzte Bereiche, die zu 50/50 ins Gleichgewicht gebracht werden sollen. Der Begriff Work-Life-Balance beschreibt die Zufriedenheit und eine gesunde, gute Handlungsfähigkeit in verschiedenen Lebensbereichen, die durch eine Balance von Anforderungs- und Erholungsphasen erlebt wird.

Gerade das Handwerk ist eine Branche mit vielseitigen Anforderungen. Lange Arbeitstage, hoher körperlicher Einsatz, ständige Konzentrationsanforderungen und Kundenkontakt verlangen eine Menge Energie. Jeder der Lebensbereiche, nicht nur der Betrieb, stellt gewisse Anforderungen, 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 ein Leben in Balance ist es notwendig, sich der vielen Ressourcen in den verschiedenen Lebensbereichen bewusst zu werden und diese zu pflegen.

Es geht also nicht darum, die Arbeitszeit zu reduzieren und ohne Überstunden zum Erfolg und Zufriedenheit zu kommen, sondern vielmehr um einen bewussteren Umgang mit den vorhandenen Ressourcen, wie Zeit und Energie.

Ressourcen – Alles eine Frage des Investments?!

Ressourcen sind wünschenswerte Zustände (Wertschätzung, Liebe, Partnerschaft), Materielles (Haus, Auto, Geld), Zeit und ein gutes soziales Netz. Sie sind das Werkzeug, um mit den vielen Anforderungen des Alltags gut und gesund zurechtzukommen. Nur dort, wo Ressourcen investiert werden, können auch welche geerntet werden. Investiert man viel Zeit und Energie in die Akquise eines neuen Kunden, wird man hoffentlich mit einem großen Auftrag belohnt und erhält Anerkennung und Geld sowie weitere



Aufträge. Falls dies ausbleibt, ist man verärgert und in finanzieller Not. Ähnlich ist es bei Ihren Beziehungen: nur dann, wenn Zeit und Energie investiert werden, können Vertrauen, Liebe und Rückhalt wachsen. Daher sollte mit Bedacht gewählt werden, was einem wichtig ist und wo Ressourcen investiert und generiert werden sollen. Ein „Ja“ zur Arbeit zieht auch immer ein „Nein“ zu anderen Dingen mit sich.

Überhaupt die Wahl zu haben, in welchen Bereichen mehr investieren werden soll, hängt stark davon ab, wie gut die Abgrenzung gelingt und wie starr die Grenzen sind. Die Abgrenzung fällt besonders schwer, wenn der Betrieb direkt am Wohnhaus ist oder das Geschäftstelefon dauerhaft „am Mann“ ist. Gibt es einen Punkt an dem die Arbeit aufhört und die Freizeit beginnt?

B1: Bei uns ist ja auch der Betrieb direkt am Haus dran. Das haben wir deswegen gemacht, weil wir damals Prioritäten auf unsere Kinder und unser Familienleben gesetzt haben. Wir haben gesagt, okay, wir werden viel arbeiten, das war uns schon von Anfang an klar, aber dann wollen wir zumindest, wenn die Kinder nach Hause kommen, auch hier sein, zusammen Mittag essen, um wenigstens einen Anteil an Familienleben aufrecht zu erhalten. Das haben wir eigentlich auch ganz gut, also meiner Meinung nach jedenfalls, ganz gut geschafft.

Inhaberpaar – Gas, Wasser, Heizung

B2: „Gibt es nicht, man ist immer präsent, außer, wenn ich mich abmelde bei den Mitarbeitern, dass ich sage, ich bin jetzt 2 Stunden weg. Ich melde mich bewusst ab, sie können mich nicht erreichen. Aber es ist sehr schwierig sich abzugrenzen, das können wir generell ganz schwer, weil wir wohnen über dem Geschäft und das Büro ist auch oben noch direkt über uns.“ (Inhaberpaar – Bäckerei & Konditorei)

Die einen schätzen die Flexibilität, die sie aufgrund der Nähe zum Betrieb haben. Fahrtzeiten werden reduziert und Haushalt und Kinder lassen sich besser unter einen Hut bringen. Manche mögen jedoch stärkere Grenzen und brauchen die klare Trennung, damit sie wirklich auch den mentalen „Ausschalter“ drücken können und auch die Stimmung sich aufs „Zuhause“ einstellen kann.

B2: „Dann fliegen hier halt mal die Fetzen und dann stolpert man da drei Schritte bis nach Hause und dann kann man ja natürlich nicht sagen: ‚Hallo Schatz, wie war dein Tag?‘, das funktioniert ja nicht. Und gleichzeitig haben wir ja auch nicht wirklich etwas zu erzählen, weil wir wissen ja was bei dem anderen passiert ist. Also das war am Anfang, schon so ein bisschen komisch.“ (Inhaberpaar – SHK)

Beides hat Vor- und Nachteile und hängt stark von der dazugehörigen Bewertung ab, was für Vorteile (Ressourcen) mir dieses Verhalten bringt und welche Kosten ich dafür eingehe. In jedem Fall ist eine Absprache und Abwägung mit Familie und Partner sinnvoll, wie die Ressourcen, wie Zeit, Energie oder Leidenschaft, in der Arbeitszeit und Freizeit verteilt werden.

Die Prioritätensetzung ist ebenso entscheidend. Auch hier lohnt es sich im regelmäßigen Austausch zu bleiben, in welchen Bereichen viele Ressourcen vorhanden sind und welche davon auch wirklich viel wert sind.

B1: „Es ist einfach so, wie es ist, in einer Partnerschaft hilft dann auch schon mal, wenn der andere sagt: ‚rege dich nicht so drüber auf, das ist es nicht wert‘. Manchmal braucht man einfach

außenstehende Hilfe, nur ein paar Sätze oder Worte wo man dann merkt: ‚bist auf dem falschen Trip‘, also komme wieder runter. Das ist eben der Vorteil, wenn man so zusammenarbeitet, wie wir das tun.“

B2: „Wir machen viel Blödsinn manchmal, um uns dann von den Sachen wirklich runter zu holen. Weil letztendlich ist es nichts Lebensbedrohliches, wenn was schiefgeht. Ist nicht gut, aber nichts lebensbedrohlich. Man muss es relativieren.“ (Inhaberpaar – Bau)

24/7 – Ihre Zeit ist endlich.

Der Tag hat zu wenige Stunden für das, was wir alles gerne machen möchten! Kleine Hilfsmittel (Mailbox, Mitarbeiter als Filter, „Sprechzeiten“) schaffen etwas Freiraum, um konzentriert an Aufgaben zu arbeiten oder in Ruhe Mittag mit dem Lebenspartner zu essen. Feste Termine für Freizeitaktivitäten und gut sichtbare Kalendereinträge geben einem selbst, dem Partner und dem Team Orientierung, welche Termine neben den betrieblichen noch einen festen und bedeutsamen Platz im Leben haben und erleichtern die Kommunikation und Koordination. Erinnerungshilfen (Sportschuhe oder Theaterkarten sichtbar platzieren) und feste, regelmäßige Verabredungen mit Freunden oder dem Partner helfen, die wichtigen Erholungsphasen oder Zeit mit der Familie auch einzuhalten.

B1: „Früher haben wir keine Mittagspause in dem Sinn gehabt. Haben das Telefon immer bei uns gehabt. Das machen wir schon seit Jahren nicht mehr, weil wir uns wenigstens 3/4 Stunde die Ruhe nehmen müssen, wollen, bewusst, weil früher hat mein Mann beim Essen telefoniert, das kann man vergessen, das ist Lebensqualität und auch bewusst mal zu sagen die können uns alle mal gerne quer und dann gehen wir mal eine Runde drehen an der frischen Lust und ein bisschen frische Luft schnappen und sagen jetzt runter kommen und überlegen, was der Tag uns morgen bringt.“

Inhaberpaar – Bau

B2: „Durch feste Termine. Ist ja bekannt, wann wir unseren gemeinsamen Tanz haben und das war eben auch mit ein Ziel meines Einstiegs ins Unternehmen, dass ich nicht mehr so viel arbeite. Deshalb nur noch Teilzeit. Dann kann man das mit dem Sport natürlich gut ergänzen. Ich gönne mir auch immer wieder mal verlängerte Wochenenden. Wo ich zum Beispiel auch die Enkelin besuche. Für mich als Großmutter ist das schon was ganz Elementares, dass ich sie regelmäßig sehe.“ (Inhaberpaar – Bau).

Ihr Partner und Ihre Familie

B1: „Wir haben uns mal irgendwann gesagt: ‚so, ab 19:00 Uhr sprechen wir nicht mehr darüber‘. Ja, klare Regeln und das war natürlich hilfreich in den Anfangszeiten. Irgendwann dann sagte meine Frau so kurz vorm Einschlafen: ‚Ach, im Übrigen, der hat auch noch angerufen‘. Da war ich sauer und ich sagte zu meiner Frau: ‚Hör mal, ich kann jetzt sowieso nichts dran tun und morgen früh ist die gleiche Situation und erst dann kann ich reagieren‘. Dann hätte ich nicht noch vielleicht grübeln müssen und dann kommt man nicht in den Schlaf oder sowas. Also man muss da schon eine Regel treffen.“ (Inhaberpaar – Elektro, Heizung, Sanitär)

Feste Absprachen, Routinen und Regeln zur Arbeitsteilung sowie zur Kommunikation im Betrieb und in der Freizeit sind das A & O, damit erholsame und ressourcenaufbauende Aktivitäten im Alltag integriert werden können. Hier können unterschiedliche Bedürfnisse aufeinanderprallen.

B1: „Wir haben glaube ich einfach über die Jahre eine Strategie entwickelt zusammen, wie können wir das hinkriegen, die Erholung, das Abschalten von der Arbeit. Mit der 19.00 Uhr Regelung haben wir da eine Strategie entwickelt. Wenn der eine runterfährt und der andere noch auf 180 ist gerade – kann das dann zum Stress in der Familie werden. Und so haben wir eine Art Paarberatung gemacht und die war sehr sehr gut. Es ist jetzt einfach zu sagen: ‚du musst dich jetzt erholen und abschalten‘, aber das alleine das reicht nicht. Ich glaube, es ist nötig eine gewisse Strategie zu entwickeln, meistens sehr individuell, das ist kein Schema F. Es ist harte Arbeit als Ehepaar und ich glaube, dass so eine Arbeit nur gelingen kann, wenn beide auch bereit sind sich in dem Bereich auch zu öffnen und zu investieren, sonst funktioniert es nicht.“ (Inhaberpaar – Schreinerei)

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 hält man sich gegenseitig den Rücken frei. In der Freizeit oder auch im Familienleben ist es ebenso wichtig, dass jeder Partner die nötige Unterstützung zur Verwirklichung seiner eigenen Interessen bekommt. Indem über Wünsche und Bedürfnisse gesprochen wird, wird auch Nähe und gemeinsame Vorstellungen aufgebaut.

B2: „Also du willst natürlich gerne, dass wir ununterbrochen zusammen sind, wie sich das eigentlich jeder wünscht, der wenig Zeit hat. Aber ich habe das halt so mitgebracht, du hast mich so kennengelernt. Und wenn wir unterwegs waren, ich mehr als er, bringe ich immer viele Geschichten mit und das hält ganz viel die Spannung.“ (Inhaberpaar – Elektro)

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!

Das Erfolgsrezept für (junge) Unternehmerpaare

Die Beantwortung der Frage, was ein Erfolgsrezept im Zusammenleben gesehen wird bzw. was einem jungen Unternehmerpaar geraten werde würde, möchte ich besonders hervorheben. Die Antworten zielten einstimmig auf folgende zwei Bereiche ab:

Arbeitsteilung und Unterstützung im Betrieb und in der Freizeit

B1: „Aber ansonsten ist es tatsächlich so ein bisschen, dass jeder seinen Bereich hat und wir haben natürlich einige Schnittmengen und nur über die Schnittmenge brauchen wir eigentlich sprechen.“

(Inhaberpaar – Elektro)

Unternehmerpaare sind in der besonderen Situation, dass Sie sich zu 100% aufeinander verlassen können und zudem einen sehr fähigen Reflexions- und Diskussionspartner mit am Frühstückstisch sitzen haben, mit dem sie gemeinsam Entscheidungen treffen können. Dazu ist es hilfreich, wenn jeder sowohl im Betrieb, als auch zuhause seine Aufgaben kennt und für die Erledigung wertschätzt wird – dazu gehört auch, dass man akzeptiert, dass der Partner die Aufgaben auf andere Art und Weise erledigt.

B2: „Ja und das ist genau der Knackpunkt! Delegieren ist nicht das Problem! Also ich kann es gut, wirklich! Aber man muss halt damit klarkommen, dass es dann halt anders gemacht wird! Es ist nicht das Problem, solange das Ergebnis passt.“ (Inhaberpaar – SHK)

Eine wichtige Ressource ist die Arbeitsteilung und dass man sich als Geschäfts- und Lebenspartner gut in jeder Lebenssituation ergänzen. Um dies zu erreichen sind offene Gespräche über Ihre Herausforderungen, aber auch über die kleinen Erfolge im Alltag und wofür man dankbar ist zielführend. Bei schwierigeren Aufgaben oder unvorhergesehen Zwischenfällen ist es wichtig, dass die Unterstützung stimmt.

B1: „Wir führen da kein Buch drüber. Wann hat er wen unterstützt. Ich finde das es wichtig ist, dass man das generell macht einfach und man muss halt immer was Geben und was Nehmen. Das Sprechen, das in den Arm nehmen, das einfach Zuhören, vielleicht auch sagen: ‚Reg dich nicht auf, ist alles halb so schlimm und wir sind gesund, wir haben uns, alles ist gut‘.“

B2: „Einfach ein bisschen, ja tröstende Wort hört sich jetzt blöd an, aber ja letzten Endes manchmal geht man ja so ab, wie ein HB-Männchen, wenn irgendwie eine Kleinigkeit gewesen ist, wo der andere sagt: ‚Hey, was regst du dich darüber auf, ist doch alles gar nicht schlimm‘.“ (Inhaberpaar – Elektro)

Erholunginseln schaffen – Gemeinsame und individuelle

B1: „Dass man dann auch mal sagen könnte: ‚Hey, komm, jetzt können wir auch mal raus, das Auto holen und fahren irgendwohin‘. Und das ist auch wichtig, dass man eben diese Freiräume sich schafft.“ (Inhaberpaar – Raumausstattung)

Der zweite erfolgskritische Punkt, der immer wieder in den Interviews genannt wurde, waren die kleinen Erholungsinseln im Alltag für sich finden. Erholungsinseln können entspannende Aktivitäten sein, gemeinsame Spaziergänge mit dem Hund oder aber auch Freiräume zum konzentrierten Arbeiten.

B2: „Mein Mann müsste öfters seine Zeitkontingente klarer definieren. Er ist zu Kunden manchmal zu großzügig mit seiner Zeit. Dann mal zu sagen: ‚Ich bin jetzt mal zwei Stunden nicht zu sprechen‘, das wäre gut, wenn er das öfters in Anspruch nehmen würde. Das würde ihm manches erleichtern.“ (Inhaberpaar – Bau)

Um sich diese Freiräume nehmen zu können, gehört einerseits eine gute Abgrenzung und Planung dazu, sowie andererseits die tatkräftige Unterstützung des Partners, der den Rücken freihält.

B2: „Und dann, wenn dann die Leute anrufen, sage ich: ‚Da können Sie mich jetzt volllabern, wie Sie wollen und mir alles erzählen. Sie kriegen keine Antwort von mir. Ist nicht mein Aufgabengebiet‘. Und dann kann ich abblocken. Und ihn kann ich vorwarnen und kann sich auch etwas Gedanken darübermachen. Genauso gebe ich keine Handynummer heraus oder verbinde nicht aufs Handy, wenn es nicht wirklich brennt.“ (Inhaberpaar – Schlosserei)

Eine starke Abgrenzung zwischen den Lebensbereichen ist für Unternehmerpaare weder denkbar noch sinnvoll. Kleine abgetrennte Erholungsbereiche in denen Genuss und Entspannung stattfinden kann, sind jedoch möglich und unverzichtbar – für jeden allein und für die Partnerschaft.

B1: „Dass sie vielleicht auch früher schauen und nicht nur den Betrieb im Kopf haben. Natürlich klar in den ersten Jahren da will man nur vorwärts und Vollgas geben - ist ok. Aber das man vielleicht doch sagt, man braucht einen Ausgleich.“ (Inhaberpaar – Bäckerei & Konditorei)



Romana Dreyer, M. Sc.

Arbeits- und Organisationspsychologie

Von-Melle-Park 5 - 20146 Hamburg

Tel. +49 40 42838-4783

Fax +49 40 42838-2650

romana.dreyer@uni-hamburg.de

www.e-regiowerk.de

E-RegioWerk dankt allen Paaren sehr herzlich, die sich Anfang des Jahres 2017 Zeit genommen haben, um an einem Interview teilzunehmen. Sie haben mit ihren Informationen maßgeblich dazu beigetragen, dass passgenaue Seminar-Angebote entwickelt werden können (z.B. ein Coaching für Paare zum Thema Leben in Balance oder ein Training zur Teamentwicklung für Beschäftigte). In den Interviews haben die Paare ihre Sicht zu den Themen Stress, Gesundheit und Freizeit geschildert.

Aktuell wird ebenfalls zu den Interviews eine wissenschaftliche Publikation angefertigt.

Wer hat teilgenommen?

An den Interviews haben insgesamt 18 Paare aus verschiedensten Gewerken teilgenommen.

	Alter	Arbeitszeit pro Woche	Anzahl Kinder	Ehedauer in Jahren	Betriebszugehörigkeit in Jahren	Betriebsführung in Jahren	Als Paar gemeinsam im Betrieb in Jahren	Anzahl Beschäftigte
Alle	55,1	51,7	2,2	27,7	29,4	25,7	23,5	11,9
Mann	56,3	60,2			39,6	26,3		
Frau	53,9	43,2			24,0	21,0		

GEFÖRDERT VOM

BETREUT VOM