



Remote  
Health

# Kursunterlagen

## Work Life Balance



## Inhalt

- Was ist Work-Life-Balance?
- Warum brauche ich eine Work-Life-Balance?
- Wie kann ich eine Work-Life-Balance erreichen?

## Was ist Work-Life-Balance?



**Work-Life-Balance bedeutet, dass wir all diese  
Aspekte in unser Leben integrieren können:**

**Heim und Familie  
Gesundheit und Wohlbefinden  
Gemeinschaft  
Beruf**

**Auf eine Art und Weise, die nützlich und  
produktiv ist.**

## Warum brauche ich eine Work Life Balance?



## Warum brauche ich eine Work Life Balance

- **Der Corona-Virus hat die Art und Weise verändert, wie die Welt zur Arbeit geht.**
- **Vielleicht haben Sie angefangen, von zu Hause aus zu arbeiten.**
- **Die häusliche Umgebung war ein Ort, an dem der Arbeitsstress abflaute und die Arbeitnehmer die Zeit mit der Familie abseits von Arbeitsdruck und Aktivitäten genießen konnten.**
- **Das häusliche Umfeld hat sich in einen Ort verwandelt, an dem wir auch arbeiten.**
- **Dadurch sind die Grenzen zwischen diesen beiden Orten unklar geworden, Das kann zu mehr Stress und schwierigen Grenzen führen.**

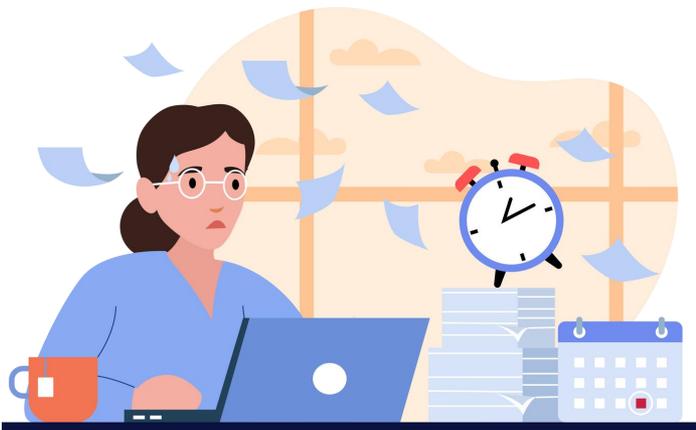


## Warum brauche ich eine Work Life Balance

**Vielleicht arbeiten Sie weiterhin außer Haus.**

**Da jedoch so viele Unternehmen aus Spargründen Stellen abbauen, kann Ihre Arbeitsbelastung zunehmen.**

**Und vielleicht haben Sie das Gefühl, länger arbeiten zu müssen, um die drohenden Entlassungen auszugleichen, oder Sie oder Ihre Familie haben Angst, krank zu werden.**



Wie sieht eine Work Life Balance aus?



## Wie sieht eine Work Life Balance aus

**Das ist bei jedem anders.**

**Treten Sie einen Schritt zurück, halten Sie inne und fragen Sie sich...**

**Was verursacht bei mir derzeit Stress, Unausgeglichenheit oder Unzufriedenheit?**



## Wie sieht eine Work Life Balance aus

**Wie wirken sich diese Umstände darauf aus, wie ich meine Arbeit ausführe?**

**Wie wirken sie sich auf mein Privatleben aus?**

**Welche Prioritäten setze ich?**

**Was opfere ich?**

**Was geht dabei verloren?**

## Wie sieht eine Work Life Balance aus

**Erst wenn Sie eine Denkpause einlegen und sich dieser Herausforderungen bewusst werden, können Sie sie in Angriff nehmen.**

**Denken Sie daran, die oben genannten Aspekte im Auge zu behalten.**

**Heim und Familie**

**Gesundheit und Wohlbefinden**

**Gemeinschaft**

**Beruf**

## Wie kann ich eine Work Life Balance erreichen?



## Wie kann ich eine Work Life Balance erreichen

### **Zeitmanagement:**

- **Jetzt, wo Sie wissen, was Ihre Prioritäten sind, nutzen Sie Ihre Zeit auf die beste Weise.**
- **Überprüfen Sie, wie Sie derzeit Ihre Zeit verbringen, und suchen Sie nach Möglichkeiten, Ihren Zeitplan nach Möglichkeit anzupassen.**
- **Sie können Ihre Zeit "einteilen", um sich auf einen Bereich zu konzentrieren, oder ein System verwenden, um Ihre Prioritäten festzulegen, wenn unerwartet neue Aufgaben auftauchen.**

**Ihr Ziel ist es, Ihre Produktivität und Ihr Wohlbefinden zu steigern.**

## Wie kann ich eine Work Life Balance erreichen

**Schauen Sie sich die Anforderungen im Haushalt und in der Familie an, können diese umverteilt werden?**

**Können Sie diese Aufgaben an jemand anderen delegieren oder um Unterstützung bitten?**

**Geben Sie alle Aktivitäten auf, die Sie nicht unterstützen.**



## Wie kann ich eine Work Life Balance erreichen

**Bauen Sie Auszeiten in Ihren Zeitplan ein.**

**Fügen Sie etwas Zeit zum Spielen ein**

**Zeit mit Freunden und Familie**

**Zeit für die Natur**

**Zeit für Bewegung**



**Selbst 10 oder 15 Minuten können Sie auftanken!**

## Wie kann ich eine Work Life Balance erreichen

**Setzen Sie Grenzen.**

**Für Sie selbst, Ihre Mitarbeiter und Ihre Familie.**

**Legen Sie klar fest, welche Aufgaben Sie wann übernehmen werden.**

**Lassen Sie jeden wissen, wo diese Grenzen liegen.**

**Und halten Sie sich an sie. (Auch für Sie selbst!)**



## Wie kann ich eine Work Life Balance erreichen

**Reflektieren, Verfeinern, Wiederholen.**

**Welche Maßnahmen Sie auch immer ergreifen, um eine gute Work-Life-Balance zu schaffen, Sie können sich der Tatsache bewusst sein, dass Sie sie wahrscheinlich im Laufe der Zeit weiter verfeinern müssen.**

**Da Veränderungen im Leben Zeit brauchen, sind die Reflexion Ihres Ansatzes und seine regelmäßige Verfeinerung wahrscheinlich ein wesentlicher Bestandteil des Prozesses.**



## Quellen:

1. <https://hbr.org/2021/01/work-life-balance-is-a-cycle-not-an-achievement>
2. <https://academic.oup.com/policyandsociety/article/41/1/155/6512154>
3. <https://www.forbes.com/sites/maurathomas/2022/07/26/what-does-work-life-balance-even-mean/?sh=44b82ae02617>



Remote  
Health



Co-funded by  
the European Union

©Remote Health EU, 2023, gefördert von Erasmus+

Autor & Design: Sarah B Gruver, The Joy lab

Editorial: Lulu Jiang, Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Übersetzung: Lilli Elias, Studentin der Gesundheitswissenschaft  
Technische Universität München

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

[www.remote-health.eu](http://www.remote-health.eu)