



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.**

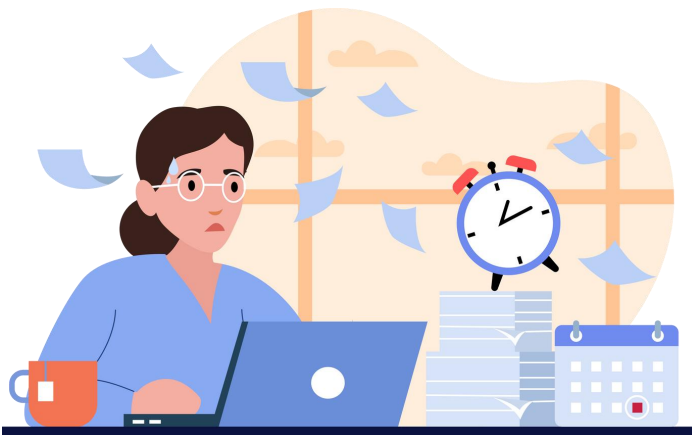


Warum brauche ich eine Work Life Balance

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.

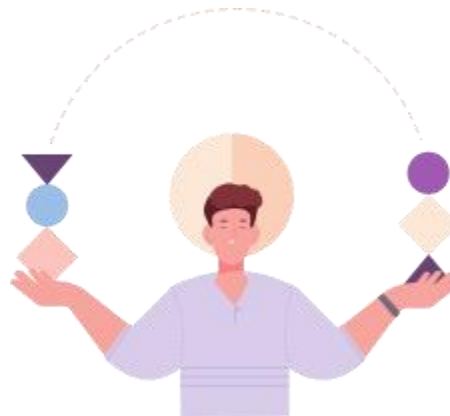
Heim und Familie

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