

# Die richtige Balance zwischen Arbeit und Leben

**Arbeit macht das Leben sinnvoll und schafft materielle Sicherheit. Meint man. Aber ein Manager, der mindestens 15 Stunden im Büro sitzt oder zu Terminen hetzt, verliert oft das Leben an sich aus den Augen. Immer mehr Menschen versuchen, umzudenken und effektiver mit ihrer Zeit umzugehen.**

ZDF „Mona Lisa - Das Magazin von Frauen nicht nur für Frauen“ 21.08.2003

## Entmülle dein Leben - Ein Schläfchen in Ehren am Arbeitsplatz

Das Rad in der Arbeitswelt dreht sich immer schneller, vieles bleibt auf der Strecke: Projekte werden nicht mehr erfolgreich abgeschlossen, Mitarbeiter sind ausgepowert. Die 3K-Personalberatung coacht unter anderem Manager, damit sie wieder auf sich und ihr Umfeld achten: Denn weniger ist oft mehr, so Kerstin Karuschkat, Geschäftsführerin von 3K: "Es geht heute nicht um die erzielten Ergebnisse, sondern darum, wer am längsten im Büro sitzt. Da muss man lernen, im Geiste einen Hebel umzustellen und zu sagen, nicht der, der erst um 23 Uhr nach Hause geht, sondern der, der um fünf Uhr geht, ist viel effizienter."

## Arbeitsstress macht krank



Man muss die richtige Balance zwischen Arbeit und Privatleben finden. Bei 3K lernen Manager, mit der Zeit effektiver umzugehen. Michael Scharf, Topmanager eines großen Bonner Vereins, ist überzeugt, dass ihm das Coaching etwas bringen wird. Denn Leben war für ihn bislang vor allem Karriere. 15 Stunden verbrachte er täglich im Büro, darunter hat nicht nur er gelitten, sondern auch seine Mitarbeiter und vor allem seine Frau. Michael Scharf will umdenken, um mehr Lebensqualität und Zufriedenheit zu gewinnen. Ausschlaggebend für das Seminar bei 3K waren Unzufriedenheit, Zeitmangel und der Druck von allen Seiten. Da blieb zu wenig übrig für das Privatleben. In Zukunft will er sich nicht mehr selbst unter Erfolgsdruck setzen. Das ist neu, denn gerade unter den Topverdienern ist der Arbeitswahn weit verbreitet. Viele könnten kürzer treten, aber Teilzeit oder gar ein Jahr auszusetzen käme für sie nie in Frage.

## Vollbeschäftigung als Statussymbol

Kerstin Karuschkat kennt die Probleme ihrer Kundschaft aus eigener Erfahrung. Sie arbeitete in der IT-Branche, gehörte zu denen, die wie im Hamsterrad um die Arbeit kreisten, bis spät in die Nacht. Schliesslich kündigte sie völlig erschöpft. Jetzt ist sie ihre eigene Chefin und berät gestresste Manager. Sie ist überzeugt, dass die Menschen frei sind, täglich aufs Neue zu definieren, was sie wollen. Doch das werde allen abtrainiert: "Leute, die Karriere machen, funktionieren, aber sie denken nicht mehr über sich nach. Man muss sie dahin bringen zu verstehen, dass sie täglich neue Entscheidungen treffen können, wenn sie in die Firma gehen."





Die 3K-Personalberatung geht mit gutem Beispiel voran. Hier arbeiten überwiegend Mütter, die als Trainerinnen ausschließlich auf Teilzeitbasis tätig sind. Das hilft ihnen, ihrer Familie und auch die Firma profitiert davon, so Sabine Maas, ebenfalls Geschäftsführerin bei 3K: "Mütter sind viel motivierter. Sie wollen Karriere und Familie vereinbaren. In der Zeit, in der sie arbeiten, sind sie mit ganzem Herzen und vollem Engagement dabei. Sie zeigen Kreativität, sind sehr gut organisiert und strukturiert."

### **Umverteilung bringt neue Arbeitsplätze**

Die Personalberaterinnen coachen nicht nur Manager, auch Arbeitslose werden geschult. Sie lernen, die Phasen ohne Job zu verkraften, sinnvoll zu nutzen und zuversichtlich zu bleiben. Die Ressource Arbeit wird immer knapper. Daraus folgt aber nicht, dass alle weniger arbeiten, sondern immer weniger Menschen arbeiten immer mehr. Kürzer treten? In vielen anderen Ländern wie zum Beispiel Holland arbeiten Manager schon Teilzeit. In Deutschland bislang undenkbar. Sabine Maas ist überzeugt, dass es noch zehn bis zwanzig Jahre dauert, bis auch wir es als selbstverständlich ansehen, dass Arbeit nur ein Teil unseres Leben ist.



Ein Beitrag von Madeleine Schulte Langforth  
Kamera: Gerhard Thiele  
Schnitt: Thomas Kopriva  
Sendetermin: ML Mona Lisa, ZDF, Sonntag,  
24. August 2003, 18.00 Uhr und 3sat, Dienstag,  
26. August 2003, 12.15 Uhr

### **Literaturtipps zum Thema Arbeit und Entschleunigung:**

Axel Braig, Ulrich Renz  
[Die Kunst, weniger zu arbeiten](#)  
Fischer Taschenbuch, Frankfurt, 2003  
ISBN 3-596-15651-3

Axel Braig  
[Warum es sich lohnt, faul, unpünktlich und unordentlich zu sein.](#)  
Das Buch der Tugendlosigkeit  
Argon Verlag, Berlin, 2003  
ISBN 3-87024-576-X