

Beruf und Privatleben in Einklang bringen

Balance finden

Sie fühlen sich wie ein Hamster im Laufrad, frustriert und erschöpft? Ändern Sie das! Finden Sie Ihre Work-Life-Balance. **FORMAT** sagt wie, nennt die größten Stressoren im Job und zeigt die Gegenkonzepte der Unternehmen. Plus: Wie ausgeglichen sind Sie? – Der große Balance-Check.

Seine gewöhnliche 70-Stunden-Arbeitswoche endete meist abends auf dem Flughafen einer fremden Stadt. „Da rief ich dann einen meiner letzten verbliebenen Freunde an, um ihm vom jüngsten Meeting oder von der neuesten Change-Management-Strategie zu berichten. Etwas anderes, abseits vom Business, spielte sich in meinem Leben ja nicht mehr ab“, erzählt Harald Firlinger, 34. Seine Karriere als Unternehmensberater bei namhaften Consultingfirmen wie Strametz & Partner oder Cap Gemini Ernest Young verlief viel versprechend: Hohes Engagement und Ehrgeiz wurden mit satten Gehältern entlohnt. Ein anspruchsvolles Projekt jagte das nächste. Das Privatleben blieb dabei freilich immer mehr auf der Strecke.

Eines Tages kam dann die Erkenntnis: Das pralle Gehaltskonto konnte die persönlichen Verluste und „Opfer“ nicht mehr aufwiegen. „Ich wollte schließlich beides: Erfolg und Anerkennung im Beruf genauso wie ein erfülltes Privatleben“, so

Firlinger, der beschloss, sein Leben „selbst in die Hand zu nehmen“. Heute ist er Chef seines eigenen Consultingunternehmens und glücklicher Familienvater (siehe Bild rechts unten) „Außerdem gönne ich mir zwecks Regeneration jedes Jahr eine dreimonatige Auszeit vom Job.“ Die restlichen neun Monate berät Harald Firlinger andere gestresste Manager bei der Bewältigung ihrer „Work-Life-Balance“.

Anleitung zum Glücklichein. Die gebräuchliche Auslegung von Work-Life-Balance (WLB) als „Ausgewogenheit zwischen Berufs- und Privatleben“ führt leicht zu Missverständnissen. Über Jahre wurde das Thema auf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf und in Stunden >>

60% der Arbeitnehmer haben gesundheitliche Probleme EU-Studie

57% von Österreichs Managern leiden unter Stress & Überlastung WdF-Studie

3 Stunden Maximum pro Tag macht das persönliche Zeitbudget von Managern aus Hernstein-Studie

44 Wochenstunden Minimum bedeuten Platz eins für Österreich im EU-weiten Arbeitszeit-Ranking OECD-Studie

50% der österreichischen Manager geben an, dass ihr Privatleben zu kurz kommt WdF-Studie

4% der Führungskräfte nutzen Personal Coaching zur Selbstreflexion Hernstein-Studie



Die positiven Effekte von Work-Life-Balance (WLB)

1 Arbeitnehmer: Mehr Motivation & Leistung

Ausgeglichenheit und Zufriedenheit im beruflichen wie im privaten Leben sorgen auf Arbeitnehmerseite für:

- gesteigerte Arbeitsmotivation und Leistungsfähigkeit sowie verstärkte Weiterbildungsbereitschaft
- höhere Stressresistenz und Verringerung des Burnout-Risikos
- verbesserte Rahmenbedingungen zur Familiengründung

2 Unternehmen: Höhere Produktivität

WLB-orientierte Personalpolitik (von Arbeitszeitflexibilität bis hin zu Kinderbetreuungsangeboten) erhöht die Arbeitnehmerzufriedenheit. Die Effekte für Unternehmen laut Prognos-Studie:

- geringere Fehlzeiten und Fluktuation
- höhere Produktivität pro Erwerbstätigenstunde (Steigerung um 1,6 %)
- stärkere Frauen-Erwerbsbeteiligung
- Imagegewinn für das Unternehmen

3 Gesellschaft: WLB als Wirtschaftsmotor

Volkswirtschaftliche Effekte von WLB-Konzepten sind laut Prognos-Studie:

- höhere Erwerbsbeteiligung und damit höhere Haushaltseinkommen (BIP-Steigerung bis 2020 um 1,3 %)
- optimale Ausschöpfung des Arbeitskraftpotenzials und damit höhere Wettbewerbsfähigkeit der Unternehmen
- Anstieg der Geburtenrate durch „familienfreundliche“ Arbeitsbedingungen



JÄHRLICHE AUSZEIT: Harald Firlinger, 34, verzichtete zugunsten seiner WLB auf die Karriere. Heute ist er selbständig und nimmt sich jährlich drei Monate Auszeit – fürs Familienleben.

Flexible Arbeitszeit: Job und Familie abstimmen

Mit Flexibilität und Top-Organisation bringt sie alles unter einen Hut: Susanna Frech ist Operation-Managerin in der IBM-Geschäftsleitung, Mitglied im Austrian Women's Leadership Forum, Mentorin, Yogini – und Mutter von zwei Kindern. Bis vor kurzem war sie in einer internationalen Managementfunktion tätig und nutzte jahrelang die Möglichkeit des Telearbeitens, um durch freie Zeiteinteilung Job- und Privatleben optimal aufeinander abzustimmen – ohne ihren Karriereweg verlassen zu müssen. „Das funktioniert allerdings auch nur dann, wenn man Freude hat mit dem, was man tut.“ **Arbeiten von zuhause aus sei heute längst** nicht mehr nur Thema für „Rückkehr-Mamis“, so Frech, die vor allem auch Väter zum „Home-Office“ ermutigt. „Telearbeit ermöglicht es, die Arbeitszeit nach traditionellen Rollenmodellen zu überwinden. Denn: Auch für Frauen ist die Verwirklichung im Job ein wesentlicher Faktor für eine gute Work-Life-Balance.“



„Arbeitszeitflexibilität via Telearbeit hat meine Selbstverwirklichung ermöglicht.“

Susanna Frech, 47
IBM Österreich, Geschäftsleitung

>> gemessene Freizeit reduziert. Und vor allem berufstätigen Müttern zugeordnet. Mittlerweile ist allerdings klar, dass das (Un-)Gleichgewicht beide Geschlechter betrifft – mit und ohne Familie – und von einer Vielzahl von Faktoren abhängig ist. Für den Psychologen und Coachingexperten Michael Schmitz, der für FORMAT-Leser einen WLB-Check zur persönlichen Orientierung zusammengestellt hat (Seite 105), sind für eine gute Balance drei Fixpunkte entscheidend:

„Erstens ein Beruf, der herausfordert und Anerkennung bietet, zweitens Beziehungen – zu Partnern, Freunden, Kindern –, um sozial und emotional nicht zu verarmen. Und drittens: eigene Wünsche und Ambitionen.“ Als Alarmsignal gilt: „Wenn Sie das Gefühl haben, zu sehr auf Erwartungen von anderen reagieren zu müssen.“ Kurz: In Balance zu sein bedeutet, ein selbst bestimmtes Leben zu führen, und Zufriedenheit – im Beruf und im Privatleben gleichermaßen.

Raus aus der Stressfalle: Die ersten Schritte in Richtung Ausgewogen- und Zufriedenheit

Selbstverantwortung übernehmen! Verbessern Sie Ihren Joballtag! Tipps vom Coachingduo Madhu und Bernhard Einsiedler:

- **Richtig Prioritäten setzen:** Privattermine haben oft nur Prio 2. Ändern Sie das! Was macht Ihnen Spaß? Lange schlafen, Sport treiben? Nehmen Sie sich einen Tag pro Woche, an dem Sie genau das als Termin eintragen: Zwei Stunden, die Sie für sich fix reservieren – und einhalten wie ein Business-Meeting.
- **Richtig delegieren:** „Wenn ich's nicht selber mache, wird's nix G'scheits.“ Tja, Zeit diese Überzeugung über Bord gehen zu lassen. Fragen Sie Ihre Mitarbeiter, was sie brauchen, um die Dinge so zu tun, damit Sie zufrieden sind.

- **Quality-Time = volle Aufmerksamkeit!** Tun Sie das, was Sie tun, ganz. Setzen Sie sich einen Zeitrahmen, und halten Sie ihn ein. In dieser Zeit sind Sie nur für die Sache da, die Sie sich vorgenommen haben. Funktioniert auch bei 5-Minuten-Slots.
- **Privates Erwartungsmanagement:** Was erwartet Ihr Partner von Ihnen, was erwarten Sie? Welchen Stellenwert hat die Arbeit? Wie viel Zeit werden Sie mit der Familie verbringen? Klären Sie die Fragen offen und ehrlich – vielleicht auch zuerst mit sich selber. Für weniger Frust und mehr gemeinsames Gestalten.



Laut Market-Institut ist für 61 Prozent der Österreicher die Verwirklichung im Job ein wesentlicher Glücksfaktor. Nicht verwunderlich also, dass das Schlagwort Work-Life-Balance in Zeiten der Konjunkturlaute und verschärfter Bedingungen am Arbeitsmarkt immer mehr an Bedeutung gewinnt. Immerhin stehen 1,1 Millionen Österreicher kurz vor dem Burnout, die Zahl der Krankenstandstage aufgrund psychischer Probleme stieg in den letzten 15 Jahren um alarmierende 79 Prozent. Vor allem Führungskräfte leiden verstärkt unter den steigenden Anforderungen: 57 Prozent der heimischen Manager klagen über Stress und Überlastung, 50 Prozent geben an, dass ihr Privatleben zu kurz kommt.

Wirtschaftsmotor Work-Life-Balance. Die Unternehmen haben die Bedeutung von Lebens- und Arbeitszufriedenheit hinsichtlich der Leistungsfähigkeit der Beschäftigten bereits erkannt und bieten sogenannte Balancing-Programme an, um den Arbeitsplatz schmackhaft zu machen und das Personal fit zu halten (siehe Kasten rechts). Die Palette reicht von flexiblen Arbeitszeitmodellen über betriebsinterne Kinderbetreuungsplätze, Fitness- und Coaching-Angebote bis hin zu Serviceleistungen zur Organisation des Privathaushalts – ganz nach dem Vorbild des US-Suchmaschinen-Betreibers Google, der seinen Mitarbeitern sogar Textilreinigung und Fahrdienste anbietet. Die nachhaltig positiven Effekte von WLB für Arbeitnehmer, Unternehmen sowie die gesamte Volkswirtschaft bestätigt auch die jüngsten WLB-Studie des Wirtschaftsberatungsunternehmens Prognos (Seite 101).

Wolfgang Lalouschek vom Institut für Burnout & Stressmanagement warnt allerdings vor Blauäugigkeit: „Arbeitszeitflexibilität kann auch die Entgrenzung von Arbeit und Leben vorantreiben und die

Sabbatical: Auszeit vom Job – zur Weiterbildung und Reflexion

Fünf Tage pro Woche im Hotel zuhause, von einem Flughafen zum nächsten jetten, die Firma ist Arbeitsplatz, Familie und Freundeskreis gleichzeitig: Christa Madhu und Bernhard Einsiedler, bis 2000 Topmanager beim internationalen Consultingkonzern Accenture, surfen „jahrelang auf der Adrenalin-Welle“. 1999 nahmen sich die beiden erstmals eine **dreimonatige Auszeit** – zur Weiterbildung. Nach ihrer Rückkehr in die Firma kam das große Umdenken. Christa Einsiedler: „Ich war völlig erschöpft, Bernhard stellte fest, dass sich seine Ziele und jene der Firma auseinanderent-

wickelt hatten.“ Beide kündigten, zehn Monate später machten sie sich als Unternehmensberater selbständig und achten seither genau auf ihre Balance. **Der Weg dorthin** war allerdings nicht einfach. Bernhard Einsiedler: „Nach dem Job-Ausstieg fiel alles weg, worüber wir uns bislang identifiziert hatten – Firma, Job, Gehalt, Titel. Es gab auch keine Strukturen mehr, an denen man sich normalerweise anhängt.“ Es folgte eine Zeit der intensiven Selbstreflexion. Die wichtigste Erkenntnis: „Bei Work-Life-Balance geht es in erster Linie um Authentizität und Selbstbestimmung.“

„Bei Work-Life-Balance geht es in erster Linie um Authentizität und Selbstbestimmung.“

Madhu, 41, & Bernhard, 40, Einsiedler, Coaching & Consulting

permanente Zugriffsmöglichkeit der Unternehmen auf ihre Beschäftigten fördern.“ Fitness- und Gesundheitsprogramme als Anti-Stress-Maßnahme würden oft nur als „Feigenblatt“ missbraucht, wenn eigentlich Veränderungen innerhalb der Unternehmensstrukturen an-

stünden. Denn: Abgesehen von einer mengenmäßigen Überlastung sind laut Arbeitspsychologin Susanne Schubert-Lustig mangelnde Anerkennung und zu wenig Handlungsspielraum, Wertekonflikte so wie Probleme mit den Vorgesetzten die größten Stressoren im Job.

Die Verantwortung tragen, so Wolfgang Lalouschek, allerdings alle: „Die einzelnen Unternehmen, die Politik, die ein gesellschaftliches Klima schaffen muss, in dem Work-Life-Balance und Burnout-Prävention überhaupt möglich sind. Vor allem aber der Arbeitnehmer selbst, der zur Eigeninitiative greifen muss.“

Gleich vorweg: Ein allgemein gültig- >>

Vorbildlich: Wie heimische Arbeitgeber „Work-Life-Balance“ forcieren

Von betrieblicher Gesundheitsförderung bis hin zu Personal Coaching – was Firmen ihren Arbeitnehmern heutzutage bieten.



„Balance ist notwendig, um nachhaltig Höchstleistung erbringen zu können.“

Christian Arbeiter
SAP-Personalchef

| Unternehmen | Maßnahmen des Betriebs | Erfolgsbericht |
|--|--|---|
| IBM Österreich 1.975 Mitarbeiter | <ul style="list-style-type: none"> ● Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF): hausinterne „Wellbeing-Services“ wie Yoga, Tai-Chi und Meridian-Stretching-Kurse sowie Massage in den Randzeiten, Gesundheitschecks, Diätmenüs in der Kantine und anonyme, externe Sozialberatung. Kein Betriebskindergarten, aber Abkommen mit dem Kindergarten Alt Wien. ● Coaching: Stressmanagement-, Work-Life-Balance-Seminare sowie regelmäßige Mitarbeitergespräche. ● Flexible Arbeitszeitmodelle: Telearbeit (E-Place-Konzept), Gleitzeit (Durchrechnungszeitraum von einem Jahr), Job-Sharing und drei- bis zwölfmonatige Sabbaticals (rund 35 Prozent des Gehalts werden weiter bezahlt). | <ul style="list-style-type: none"> ● Rund zehn Prozent Rückgang bei den Krankenständen. ● Auslastung der „Wellbeing-Services“ von 80 bis 100 Prozent. ● Knapp 1.300 Mitarbeiter nutzen zwischen 1 bis vier Tagen pro Woche die Möglichkeit des Telearbeitens. ● Gesteigerte Arbeitszufriedenheit und Verbesserung des Betriebsklimas. ● Als 1. Wiener Firma von der WGKK mit dem „Gütesiegel für betriebliche Gesundheitsförderung“ ausgezeichnet. |
| Erste Bank 4.500 Mitarbeiter | <ul style="list-style-type: none"> ● BGF: „Work Health Center“ u. a. mit Gesundheitschecks, Mentaltraining-Kursen und Rückenschule. ● Coaching: „Work Life Center“ mit Beratung zum Thema Vereinbarkeit Berufs-/Privatleben, Burnout-Prävention. ● Flexible Arbeitszeitmodelle: Vertrauensarbeitszeit, Telearbeit, Teilzeitmodelle, Sabbaticals, Gleitpension. | <ul style="list-style-type: none"> ● Verbesserung des körperlichen und mentalen Wohlbefindens der Mitarbeiter. ● Hohe Arbeitnehmerzufriedenheit. ● Starke Mitarbeiterbindung u. a. durch „Familienfreundlichkeit“ des Unternehmens. |
| SAP 460 Mitarbeiter | <ul style="list-style-type: none"> ● BGF: Gesundheitschecks, Physiotherapie, Aktionen zur Raucherentwöhnung und Gewichtsreduktion, Vitalmenüs. ● Coaching: Ressourcen- und Time-Management-Seminare, WLB-Workshops für Führungskräfte. ● Flexible Arbeitszeitmodelle: individuelle Modelle bei Familiengründung für Frauen und Männer, Sabbaticals. | <ul style="list-style-type: none"> ● Gesteigerte Zufriedenheit und Arbeitsmotivation. ● Verringerung der Krankenstände und „gesunde“ Fluktuationsraten. ● Teilnahme an Wettbewerben wie etwa „Beste Arbeitgeber Österreichs“. |

Jobwechsel: Lebensqualität hat Vorrang

Markus Billig schien prädestiniert für die übliche Managerlaufbahn. Der Erfolg gab ihm Recht: Innerhalb weniger Jahre avancierte er bei DHL zum Topmanager im Marketing- und Sales-Bereich. Allerdings: Von Zufriedenheit war keine Spur. „Ich machte meinen Job nicht aus vollem Herzen und fühlte mich längst ausgebrannt“, so Billig, der trotzdem noch eine neue Stelle als CEO von Lift International in New York annahm. **Eines Tages kam alles anders:** Ein Freund erzählte, dass ein Geschäftslokal im 9. Bezirk inklusive zwei Pastamaschinen zum Verkauf stünde. Billig zögerte nicht lange, kündigte und verwirklichte 2001 seinen Lebens Traum: das italienische Spezialitätenrestaurant „La Pasteria“.



„Es ist nie zu spät, einen neuen Lebensweg einzuschlagen. Der Jobumstieg brachte mir Zufriedenheit und damit echte Lebensqualität.“

Markus Billig, 50
Exmanager, Gastronom

„Stress baue ich mit Sport ab. Meine tägliche Laufeinheit ist genauso wichtig wie ein Business-Termin.“

Katrin Stricker, 30
Managerin, Ueberreuter-Druck

sich etwa schon einmal gefragt, wieso Sie immer wieder in die gleiche Stresssituation geraten, welche gelernten Muster dahinterstecken könnten? Können Sie in Ihrem Job überhaupt Ihr Potenzial voll ausschöpfen? Oder fühlen Sie sich ein bisschen wie Ödön von Horváth, der meinte: „Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme nur so selten dazu.“

„Work-Life-Balance bedarf eines regelmäßigen, selbstkritischen Monitorings“, so Bernhard Einsiedler. Auch dabei kann man sich Unterstützung holen. Bislang nutzen allerdings nur vier Prozent der Manager Personal Coaching zur Bewusstseinsbildung. Psychologin Schmitz: „Für jeden Spitzensportler ist ein guter Coach selbstverständlich, um sein Leistungspotenzial zu steigern. Ein Coach sieht oft klarer, was optimiert werden kann, um besser zu sein und sich obendrein besser zu fühlen, wo besondere individuelle Chancen liegen und wo persönliche Risiken.“

Balance finden. Die Ursachenfindung allerdings bedarf eines Bewusstseinsbildungsprozesses. Die Bereitschaft zur Selbstreflexion und zur Veränderung ist also die Basis, um Lebensumstände langfristig verbessern zu können. Haben Sie

Guten Coaches geht es immer um die ganze Person, um Individualität, um Persönlichkeit. Sie kommen niemandem mit 08/15-Rezepten.

– NINA KREUZINGER, MITARBEIT: BIRGITT KOHL



Zeitmanagement: Sport als Fixtermin

Sport ist ihr Lebenselixier. Katrin Stricker, Leiterin der Abteilung Digitaldruck bei Ueberreuter, baut Arbeitsstress am besten beim Laufen, Mountainbiken oder Klettern – in der Mittagspause oder nach Dienstschluss – ab. „Die tägliche Sporeinheit ist fix in meinem Timetable vermerkt“, so Stricker, die darauf achtet, ihren Freizeittermin genauso verlässlich einzuhalten wie ein Business-Meeting. „Dafür braucht’s natürlich genaues Zeitmanagement.“ **Die Work-Life-Balance, die sich Stricker durch den Sport schafft, bleibt auch im Job nicht ohne Folgen:** „Als Vorgesetzte versuche ich auch entsprechend auf die persönlichen Bedürfnisse meiner Mitarbeiter einzugehen.“

- Susanne Schubert-Lustig, Arbeitspsychologin, Konfliktlösung, Less-Stress-Coaching: www.schubert-lustig.at
- Harald Firlinger, Unternehmensberatung mit WLB-Schwerpunkt, Einzelcoaching: www.menschinbewegung.at
- Wolfgang Lalouschek, Institut für Burnout & Stressmanagement (IBOS), Einzel- & Teamcoaching: www.ibos.co.at

Coaching: Finden Sie Ihre Work-Life-Balance

Personal Coaching unterstützt, um langfristig in Balance zu kommen. Die besten WLB-Coaching-Adressen im Überblick:

- Margit & Michael Schmitz, Coaching Company, Führungskräfte-Beratung: www.schmitzundschmitz.at
- Madhu & Bernhard Einsiedler, Einsiedler OEG, Einzelcoaching und Unternehmensberatung: www.einsiedler.at

test

FORMAT-Check: Sind Sie ausgeglichen?

Wie steht es um Ihre persönliche „Work-Life-Balance“? Eine Orientierungshilfe – exklusiv für FORMAT-Leser zusammengestellt von den Coachingexperten Michael und Margot Schmitz.



BUCH-TIPP. Mehr zum Thema WLB gibt es in Schmitz' jüngstem Werk „Seeleahrung“ (Ueberreuter).



Bewerten Sie folgende Fragen mit **1 (trifft gar nicht zu)** bis **5 (stimmt fast immer)** Punkten. Das Verhältnis der Punktzahl in den einzelnen Kategorien gibt Aufschluss, wie es um Ihre Balance steht.

1 WORK PKT.

1. Ich kann meine Arbeit selbst gestalten
2. Meine Arbeit ist vielseitig
3. Ich kann die verschiedenen Anforderungen gut bewältigen
4. Mein Beruf bietet mir Perspektiven
5. Der Umgang unter Kollegen ist respektvoll und freundlich
6. Zu meinem Chef habe ich ein gutes Verhältnis
7. Konflikte werden benannt und konstruktiv gelöst
8. Mit meinem Gehalt bin ich zufrieden
9. Es gibt keine überflüssigen Meetings
10. Ich finde durch meine Arbeit viel Anerkennung

10 bis 20 Punkte: Sie sind bei der falschen Firma. Oder im falschen Job. Vermutlich stimmt beides nicht für Sie. Nehmen Sie sich Zeit, gründlich über andere Optionen nachzudenken.

21 bis 35 Punkte: Seien Sie ehrlich! Sie erwarten sich mehr von Ihrem Job. Zu Recht. Loten Sie aus, bei welchen der

oben abgefragten Punkte Sie am leichtesten Verbesserungen erreichen können. Nachdenken lohnt sich immer. Sie sind schon zu frustriert.

36 bis 40 Punkte: Sie dürfen sich nicht beschweren. Kein Beruf ist das reine Vergnügen. Sie pegeln gut im positiven Bereich. Sie könnten sich ein wenig mehr anstrengen. Abzuwarten, was Ihnen geboten wird, reicht nicht.

41 bis 45 Punkte: Seien Sie froh. So gut wie Ihnen geht es im Beruf kaum einem. Mehr ist nicht rauszuholen. Bleiben Sie realistisch, und hegen Sie keine übertriebenen Erwartungen. Wer Idealen hinterherhetzt, reibt sich auf.

46 bis 50 Punkte: Angeber! Seien Sie ehrlich zu sich selbst. So viele Plus-Punkte beschert der Beruf keinem. Gehen Sie nochmals ernsthaft durch die Wertung. Sie müssen das Ergebnis ja keinem zeigen.

3 BALANCE

Ihre Balance ist gut, wenn Sie ein Gleichgewicht zwischen „Work“ und „Life“ auf hohem Level herstellen. Wenn Sie zufrieden sind in Beruf und Partnerschaft, Freundschaften pflegen und Ihren individuellen Bedürfnissen nachgehen können.

Bei einem Ergebnis von **40 plus** im Beruf und **20 Punkten** im Privatleben kann es kein Gleichgewicht geben. Umgekehrt ist es auch nicht besser. Ohne guten Beruf wird auf Dauer kaum einer zufrieden sein. Das gute Leben beginnt, wenn Sie in „Work“ und „Life“

2 LIFE PKT.

1. Ich pflege Freundschaften
2. Ich wohne so, wie ich es mir wünsche
3. Ich schleppe den Job nicht mit in die Freizeit
4. Meine Partnerschaft ist vertrauensvoll und verlässlich
5. Meine Familie hält zusammen
6. Sex ist aufregend und so oft, wie ich es mir wünsche
7. Pflichten im Haushalt sind fair verteilt
8. Ich gehe vielen Interessen nach – Musik, Sport, Lesen
9. Nichts, was mir wichtig ist, kommt zu kurz
10. Ich blicke optimistisch in die Zukunft

10 bis 20 Punkte: Das nennen Sie Leben? Es rauscht an Ihnen vorbei. Sie brauchen dringend jemanden, der Ihnen hilft, zu entdecken, was Leben sein kann. So viel Frust mitzuschleppen ist ungesund.

21 bis 35 Punkte: Soll das alles sein? Sie lassen Chancen, zufriedener zu sein, ungenutzt. Sie könnten mehr aus Ihrem Leben machen. Wenn Sie es selbst in die Hand nehmen. Degradieren Sie sich nicht zum hilfsbedürftigen Sozialfall.

36 bis 40 Punkte: Es gibt für Sie schon ein Leben vor dem Tod. Sie schieben nicht alles auf später – bis das meiste, was Sie vor sich zu haben glauben, schon hinter Ihnen liegt. Sie sind gut unterwegs. Mal mehr, mal weniger.

41 bis 45 Punkte: Herzlichen Glückwunsch. Sie sind ein Lebenskünstler – wenn Sie Ihren Beruf genauso gut auf die Reihe kriegen. Oder kommt der doch zu kurz? Als echter Lebenskünstler muss Ihnen „Work“ und „Life“ gelingen.

46 bis 50 Punkte: Zu schön, um wahr zu sein. Sind Sie frisch verliebt und sehen alles durch eine rosarote Brille? Das wird sich legen. Machen Sie sich nichts vor. Schwindel erregende Hochgefühle enden mit schmerzlichen Abstürzen.

jeweils im Bereich von **36 plus** rangieren. Wenn Sie dann auf einen Wert von **insgesamt 75 bis 80** kommen, erreichen Sie eine beachtliche Balance. Gelingt Ihnen das über längere Zeit, zählen Sie zu den absoluten Top-Scorern. Darüber liegen wir – mit Geschick, Glück,

Reflexion – nur phasenweise. Genießen Sie es, wenn Sie in einer solchen Phase sind, und fragen Sie sich: Was hat mich dazu gebracht? So finden Sie heraus, wie Sie dauerhaft mehr für Ihre Zufriedenheit und Ihre gute Lebens-Balance tun können.