

### **WORK-LIFE-BALANCE**

#### **Ein Begriff auf dem Prüfstand**

Die viel zitierte Work-Life Balance steht sinnbildlich für ein schwieriges Verhältnis zur Arbeit. Denn sie trennt, was untrennbar zusammengehört: Arbeit und Leben. Implizit wird Arbeit aus dem Leben ausgeklammert – als wäre sie dessen Gegenteil. Treffender wäre der Begriff «Balanced Life». Er betont den Ausgleich aller Lebensbereiche, in dem Arbeit ein zentraler Bestandteil ist – neben Familie, Freizeit, Gesundheit und persönlicher Entwicklung. Ein ausgewogenes Leben fragt nicht, wie viel Arbeit «zumutbar» ist, sondern ob sie sinnerfüllt ist.

#### **Arbeit als Teil eines erfüllten Lebens**

Balance entsteht nicht durch Freizeit allein. Wer im Job keine Erfüllung findet, versucht oft, Defizite im Privaten zu kompensieren. Das funktioniert nur bedingt. Arbeit muss nicht immer Spass machen, aber sie darf Sinn stiften, fordern und wachsen lassen. Wenn sie mit den eigenen Bedürfnissen übereinstimmt, wird sie Teil eines stimmigen Ganzen. Dann ist auch ein fordernder Arbeitstag kein Gegensatz zum Leben – sondern Ausdruck davon. Der Schlüssel zur Balance liegt nicht im Ausgleich, sondern in der Passung.