

# Balance finden

Viele Menschen arbeiten viel, viele auch zu viel. Zehn bis zwölf Stunden pro Tag, vielleicht auch noch am Wochenende, im Dunkeln zur Arbeit und im Dunkeln erst wieder nach Hause, das ist für viele Menschen mittlerweile die Normalität.

*Begrenzen Sie Ihre Arbeitszeit.  
Es gibt noch andere wichtige Dinge in Ihrem Leben.*



## BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Warum sollten Sie immer mal wieder Ihre Arbeitszeit überprüfen?
- Weshalb sollten Sie sich nicht nur im Beruf engagieren?
- Warum ist eine gute Balance zwischen Beruf und Privatleben für Sie wichtig?



**Wie stark engagieren Sie sich im Job?**

**Wie wirkt sich das auf Ihr Privatleben aus?**

## Keywords

Arbeitsleben Freizeit Karriere Lebensphase Motivation  
Privatleben Veränderungen Zeiteinteilung Ziele

## Werfen Sie einen kritischen Blick auf Ihre Arbeitszeit

*Ich habe so viel zu tun.*

Dies dürfte einer der Sätze sein, die im Arbeitsalltag mit am häufigsten zu hören sind. Wer viel arbeitet und viel zu tun hat, bekommt meist von anderen Anerkennung. Anerkennung, weil er sich über Gebühr einsetzt und so viel schafft. Anerkennung motiviert uns, uns noch mehr zu engagieren.

Allerdings können sich hinter einer allzu langen Arbeitszeit auch Schwierigkeiten verstecken:

### 1. Nicht „Nein“ sagen können

Vielen Menschen fällt es schwer, Nein zu sagen. Wenn die Chefin oder der Chef dann mal wieder kommt und Sie auffordert, doch noch mal eben das Schreiben fertig zu stellen, überlegen Sie, wie Sie das noch in Ihren übervollen Arbeitsalltag hineinstopfen können. Anstatt zu überlegen, wie Sie sich vor zu viel Arbeit schützen.

### 2. Mangelnde Delegation

*Ich kann alles viel schneller und viel besser, deshalb mache ich das lieber selbst.* Das denken viele. Das kann tatsächlich auch so sein, aber damit behindern Sie sich sowie Ihre Mitarbeiter und Kolleginnen. Denn die möchten bestimmt auch gerne zeigen, was sie alles können.

### 3. Flucht in die Arbeit

Arbeit schafft einen Rahmen, Sie müssen sich keine Gedanken um die Strukturierung des Tages machen und nicht wenige Aufgaben gehen Ihnen leicht von der Hand. Damit kann ein Samstag im Büro attraktiver sein, als sich mit quengelnden Kindern abzugeben, die Steuererklärung auszufüllen, die Sie seit Wochen vor sich herschieben, oder sich die Vorwürfe des Ehepartners anhören zu müssen.

### 4. Übertriebener Ehrgeiz

*Ich will der Beste sein. Keiner soll an mir vorbeiziehen.* Sie möchten möglichst immer auf der Siegerseite stehen? Zurückstecken oder anderen den Vortritt lassen kommt für Sie nur schwer in Frage? Das ist eine gefährliche Einstellung.



### Warum ist das so?