



# **WORK LIFE BALANCE**

Ein Handbuch zum Thema

# **WORK LIFE BALANCE**

Ein Handbuch zum Thema

## **Impressum**

Das vorliegende Handbuch entstand im Rahmen der zwei Semester umfassenden Lehrveranstaltung „Projektmanagement“ für Studierende des Bachelorstudiums „Sozialwirtschaft“. Geleitet wurde die Lehrveranstaltung von Mag. Markus Peböck, Geschäftsführer des Instituts für Gesundheitsplanung Oberösterreich, und Mag. Hansjörg Seckauer, akademischer Mitarbeiter des Institut für Gesellschafts- und Sozialpolitik der Johannes Kepler Universität Linz.

Mitgearbeitet haben: Patrick Sika Agah, Angela Magdalena Beutelmeyer, Melanie Brösenhuber, Ines Brunhuber, Özhan Ciftci, Lisa Czermak, Daniela Glück, Lisa Lore Hasenöhrli, Mag.<sup>a</sup> Astrid Horejs, Manuel Kaiser, Julia Lindorfer, Sabrina Mehringer, Almedin Murtic, Bettina Roithmayr, Alexandra Schinagl, Christina Schinnerl, Melanie Schwarzberger, Daniel Simader, Barbara Wicho, Beyzade Yardimci und Daniel Zorn.

Linz 2014

## 5 Einleitung

**WORK**

- 10 Was ist Arbeit?
- 10 Belastung – was ist das?
- 12 Worin besteht der Unterschied zur Beanspruchung?
- 14 Woran erkenne ich Überforderung in der Arbeit?
- 16 Gestaltungsmöglichkeiten von Arbeit
- 17 Unterstützungsmaßnahmen des Staates

**LIFE**

- 20 Was ist Life?
- 20 Wohnen – ein Stressfaktor?
- 21 Was kommt auf den Tisch – gesunde Ernährung?
- 22 Freizeit = freie Zeit?
- 23 Wie gestalte ich meine freie Zeit?

**BALANCE**

- 28 Bin ich gesund?
- 29 Bin ich gefährdet, aus dem Gleichgewicht zu geraten?
- 34 Wie bleibe ich gesund?
- 39 Dennoch aus dem Gleichgewicht?
- 40 Professionelle Hilfe

**Einleitung**

Der Vizekanzler der aktuellen deutschen Bundesregierung fordert für sich einen freien Nachmittag pro Arbeitswoche, um Zeit mit seiner Tochter verbringen zu können. Ein Mitglied der oberösterreichischen Landesregierung nahm sich vor Kurzem eine Auszeit vom Regierungsalltag, um sich vom erlittenen „Burn Out“ zu erholen. Die Liste an prominenten Beispielen, die nach einer (neuen) Balance zwischen beruflichem und privatem Alltag suchen, ließe sich beliebig fortsetzen. Aber nicht nur die medienwirksamen Forderungen und Bekenntnisse zeigen: Das Thema der Work Life Balance ist in aller Munde.

Geht das Gleichgewicht zwischen den Bereichen „Work“ und „Life“ verloren, kann das mitunter zu einem totalen Zusammenbruch, zu „Burn Out“ führen. Mit zwei Burnout-Betroffenen wurde ein Interview geführt. Eine davon ist die 35-jährige Krankenschwester Nicole F. Bei der Frage, was „Burn Out“ für sie bedeutet, nannte Nicole dieses Stichwort: Totalzusammenbruch im sozialen, psychischen und körperlichen Bereich. Als sie im November 2012 von ihrer Diagnose hörte, führte das zu einem erneuten Zusammenbruch. Nicole schilderte, dass es sehr schwer sei, sich auf die Krankheit einzustellen und zu akzeptieren, dass man überfordert sei. Nicole fühlte sich als komplette Versagerin, versuchte die Diagnose zu leugnen und gab sich uneinsichtig.

Erst als verschiedenste Symptome, wie Ausfallerscheinungen (Kribbeln und Gefühlslosigkeit) der rechten Gesichtshälfte sowie sehr hoher Puls, Verwirrtheit und Schlafentzug, nicht auf eine körperliche Erkrankung zurückzuführen waren und ihr Psychiater „Burn Out“ diagnostizierte, begab sich Nicole in Behandlung. Um das „Burn Out“ zu behandeln, blieb Nicole in der Akutphase ein zweiwöchiger Krankenhausaufenthalt nicht erspart. In diesem Zeitraum wurde sie medikamentös eingestellt und startete verschiedene Beschäftigungstherapien. Im Anschluss daran hatte Nicole einen dreimonatigen

Reha-Aufenthalt in Klagenfurt. Nach Abschluss der Reha führte sie ihre Psychotherapien, Gesprächstherapien und Gruppentherapien auch weiter durch. Mittlerweile arbeitet Nicole wieder, jedoch hat sie gelernt, rechtzeitig „Stopp“ zu sagen, sich Grenzen zu setzen, Ruhe- und Entspannungsphasen einzulegen und vor allem, das Privatleben wichtiger zu nehmen als das Berufsleben.

Ein zweites Interview wurde mit Doris B. geführt. Sie ist eine 44-jährige Sozialpädagogin und alleinerziehende Mutter von zwei Kindern. Doris' Motivation, diesen Beruf auszuüben, war, Jugendliche, die Traumatisierendes erlebt hatten, ein Stück weit auf ihrem Lebensweg zu begleiten und ihnen dabei zu helfen, die Traumata zu bewältigen.

Auch für sie drehte sich beim Gedanken an Burnout alles um das Schlagwort „Zusammenbruch“. Ihr selbst widerfuhr im Oktober 2012 der befürchtete Zusammenbruch. Doris wusste schon zuvor (im Mai 2012), dass sie an Burnout erkrankt war. Sie hatte starke physische Einschränkungen, wie Migräneanfälle, Schlafprobleme sowie ständige Anspannung, und wusste, dass es „Burn Out“ und keine andere Erkrankung sei. Doris hatte das Gefühl, von innen zu verbrennen. Darüber hinaus litt sie an Hautauschlag mit Bläschenbildung.

Die psychischen Leiden äußerten sich darin, dass sie keine Freude mehr empfinden konnte, der Selbstdruck immer weiter anstieg und sie sich selber verlor. Sie zeigte verstärkte Aggression, Ungeduld, Verständnislosigkeit für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die langsamer arbeiteten, Depression und Konzentrationsschwächen.

Im Fall von Doris kam es zu zwei Diagnosen. Die Erstdiagnose war 2010. Damals hat sie mit Aggression und Verleumdung gegenüber der Krankheit reagiert und den Hausarzt gewechselt. Der pädagogische Leiter ihrer Arbeit hat ihr 2012 die Dienstanweisung erteilt (aufgrund eines Totalzusammenbruchs), in den Krankenstand zu gehen. So kam es zur zweiten Diagnose von „Burn Out“. Erst zu diesem

Zeitpunkt zeigte sich Doris einsichtig und war erleichtert, endlich Hilfe zu bekommen.

Auch Doris hat sich in Behandlung gegeben. Es dauerte ungefähr ein Jahr, bis sie wieder fit genug war, um zu arbeiten. Ihre Tipps und Leitsprüche für die Zukunft sind: „Kein Job der Welt ist es wert, dass du dich krank machst!“ „Geld allein macht nicht glücklich!“ „In der Ruhe liegt die Kraft!“ „Weniger ist mehr!“ „Stehe zu dir selbst!“ „Der Weg ist das Ziel!“

Dieses Handbuch richtet sich an Personen, die über ähnliche Erfahrungen zu berichten wissen wie die hier interviewten Betroffenen. Diese Personengruppe sei jedoch darauf hingewiesen, dass eine fachliche Unterstützung angeraten wird.

Die Ausführungen sind wohl auch für Menschen interessant, die zwar nicht das Gefühl verspüren, aus der Balance geraten zu sein, aber danach streben, ihre Balance auf ein stärkeres Fundament zu stellen.

Und schließlich richtet sich das Handbuch an all diejenigen, die einen ersten Einstieg in das Thema Work-Life-Balance suchen.

Gerade für diese Gruppe werden die weiterführenden Hinweise am Ende der jeweiligen Abschnitte von großem Nutzen sein.

Was die Abschnitte betrifft, so wurde eine Untergliederung in die Bereiche „Work“, „Life“ und „Balance“ vorgenommen. Diese Untergliederung darf nicht dahingehend gedeutet werden, dass eine ausgewogene Balance einzig darin besteht, diese beiden Bereiche in Einklang miteinander zu bringen. Zudem wird es dem einen oder der anderen oftmals nicht möglich sein, ein als belastend empfunden und tatsächlich erlebtes Phänomen eindeutig den Bereichen „Work“ oder „Life“ zuzuordnen.

# WORK

- Was ist Arbeit?
- Belastung – was ist das?
- Worin besteht der Unterschied zur Beanspruchung?
- Woran erkenne ich Überforderung in der Arbeit?
- Gestaltungsmöglichkeiten von Arbeit
- Unterstützungsmaßnahmen des Staates

## Was ist Arbeit?

---

Erwerbsarbeit spielt eine zentrale Rolle in unserer Gesellschaft. Dabei dient sie nicht nur dem Lebenserhalt und ermöglicht uns die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben, sondern verleiht unserem Leben Struktur und Sinn.

## Belastung – Was ist das?

---

Der berufliche Alltag stellt viele unterschiedliche Anforderungen an uns. Am Arbeitsplatz sind wir einer Vielzahl verschiedener Belastungen ausgesetzt.

Diese Belastungen sind ein normaler und wesentlicher Bestandteil des Arbeitslebens. Denn anders als im alltäglichen Sprachgebrauch sind Belastungen im Sinne des betrieblichen Gesundheitsschutzes nicht automatisch als negativ aufzufassen, sondern beschreiben lediglich die Einflüsse, die in Ausübung unserer beruflichen Tätigkeit auf uns einwirken. Diese setzen sich aus den verschiedensten Bereichen des beruflichen Alltags zusammen. Unter anderem sind dies:

### Arbeitsaufgabe

- Entspricht die Arbeitsaufgabe meinen Fähigkeiten?
- Fordert mich die Aufgabe oder überfordert / unterfordert sie mich?
- Regt mich die Aufgabe an oder ist die Aufgabe monoton und wenig abwechslungsreich?

### physikalische Arbeitsumgebung

- Bin ich während der Ausübung meiner Arbeit über einen längeren Zeitraum oder in hohem Maß Staub, Lärm oder unangenehmen Gerüchen ausgesetzt?
- Ist mein Arbeitsplatz ausreichend beleuchtet?
- Welche Klimabedingungen herrschen an meinem Arbeitsplatz? Sind Temperatur oder Luftfeuchtigkeit besonders hoch oder niedrig? Ist mein Arbeitsplatz ausreichend belüftet?

### psychisch-soziale Arbeitsumgebung

- Wie ist der Kontakt zu meinen KollegInnen?
- Welche Stimmung herrscht in der Belegschaft?
- Hat mein/ e Vorgesetzte/ r ein offenes Ohr für meine beruflichen Anliegen?

### Arbeitsorganisation

- Wie ist die Arbeitszeit geregelt? Habe ich ausreichend Pausen- und Erholungszeit?
- Ist die Arbeitszeit mit meinem Privatleben vereinbar?
- Bietet das Unternehmen Möglichkeiten zur Mitgestaltung der Arbeit?
- Sind berufliche Entwicklungsmöglichkeiten vorhanden? Werde ich gefördert? Wird meine Arbeit geschätzt?

Neben dieser Kategorisierung nach der Ursache der Belastung wird zudem häufig zwischen physischen und psychischen Belastungen unterschieden.

Physische Belastungen haben unmittelbare körperliche Folgen und wirken vor allem auf den Bewegungsapparat, auf Organe wie beispielsweise das Herz, auf den Kreislauf, den Stoffwechsel und das Abwehrsystem.

Psychische Belastungen haben primär Auswirkungen auf Sinnesorgane und Wahrnehmung. Zudem beeinflussen sie unsere Fähigkeit zu denken und zu lernen. Ganz besonders häufig jedoch haben psychische Belastungen emotionale Folgen und beeinflussen unsere Gefühle und Empfindungen sowie unsere Motivation.

In der Praxis lässt sich jedoch keine strikte Trennung in physische und psychische Belastungen vornehmen, da im beruflichen Alltag die physischen und psychischen Einflüsse, die auf uns wirken, immer untrennbar miteinander verknüpft sind. Langfristig können sowohl physische als auch psychische Belastungen jeweils körperliche, aber auch geistige Folgen oder beides verursachen.

### **Worin besteht der Unterschied zur Beanspruchung?**

Wie die erlebten Belastungen selbst, sind auch die Folgen von Belastungen am Arbeitsplatz äußerst vielfältig. Personen, die die gleiche Arbeit unter gleichen Arbeitsbedingungen verrichten, sind grundsätzlich denselben Belastungen ausgesetzt. Die individuellen Auswirkungen dieser Belastungen können sich jedoch stark unterscheiden.

Welche Auswirkungen eine Belastung für mich hat, hängt zu einem Teil davon ab, wie lange und in welchem Ausmaß ich dieser Belastung ausgesetzt bin bzw. war. Ganz besonders aber hängt es von meiner persönlichen Belastbarkeit ab.

Wie »belastbar« eine Person ist, wird stark von ihren persönlichen Voraussetzungen beeinflusst. Zu diesen persönlichen Voraussetzungen zählen unter anderem die grundsätzliche Einstellung gegenüber einer Tätigkeit, ob ausreichend körperliche und geistige Fähigkeiten für die Lösung einer Aufgabe vorhanden sind, das Alter, der allgemeine Gesundheitszustand aber auch vorübergehende Emotionen oder die momentane Stimmungslage einer Person. Diese von den Persönlichkeitsmerkmalen abhängige Auswirkung wird „Beanspruchung“ genannt.

Folgendes Beispiel soll das Zusammenspiel von Belastungen, persönlichen Voraussetzungen und Beanspruchungen veranschaulichen:

Arbeiter A und Arbeiter B haben beide die gleiche Aufgabe zu bewältigen. Sie müssen eine bestimmte Anzahl von Kisten von einer Palette auf eine andere schichten. Das Heben jeder einzelnen Kiste stellt eine Belastung dar. Die Summe dieser Belastungen ist klar messbar, da sie durch das Gewicht der einzelnen Kisten bestimmt werden kann. Das Heben dieser Kisten führt zu einer Beanspruchung der Arbeiter. Ob diese Beanspruchung nun negative, positive oder gar keine Folgen hat, hängt von den erwähnten persönlichen Voraussetzungen ab.

Arbeiter A ist 30 Jahre alt, gesund, kräftig, hat Spaß an körperlicher Arbeit und ist durch mehrjährige Berufserfahrung an das Heben von Lasten gewöhnt. Aus dieser Erfahrung heraus verwendet er die richtige Hebeteknik. Er empfindet das Heben der Kisten als persönliche Herausforderung, jedoch nicht als Last.

Arbeiter B ist 55 Jahre alt, leidet an Gesundheitsproblemen. Er hat kaum Kontakt zu anderen Kollegen und fühlt sich unwohl an seinem Arbeitsplatz. Bereits für das Hochheben der ersten Kiste muss er all seine Kraft aufbringen. Aufgrund der Vielzahl der Kisten erscheint ihm die Aufgabe kaum machbar.

Arbeiter A und B sind der gleichen Belastung ausgesetzt. Die Last aber wird je nach körperlichen und mentalen Voraussetzungen anders eingeschätzt und so als schwerer oder leichter empfunden. Während sich Arbeiter A an seiner Tätigkeit erfreut, könnte sie bei Arbeiter B, aufgrund seiner bereits angeschlagenen Gesundheit zu weiteren gesundheitlichen Problemen führen.

Dieses Zusammenspiel einer grundsätzlich neutralen Belastung und den persönlichen Voraussetzungen einer Person gilt in durchaus vergleichbarer Weise auch für die psychischen Belastungen, denen man in der Arbeitswelt ausgesetzt ist.

Sowohl für physische und psychische Belastungen entscheidend ist, dass diese Voraussetzungen in ausreichendem Maße zum möglichst stressfreien und gesundheitsschonenden Bewältigen einer Aufgabe oder Situation vorhanden sind. Übersteigen die Anforderungen an mich meine persönlichen Voraussetzungen, kommt es zu einer negativen Beanspruchung. Ich fühle mich überfordert.

### **Woran erkenne ich Überforderung (negative Beanspruchung) in der Arbeit?**

---

#### **Körperliche Folgen**

Mögliche körperliche Folgen von Dauerstress sind: Eingeschränkte Leistungsfähigkeit des Gehirns, Hirninfarkt, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Magen-Darm-Geschwüre, Diabetes, erhöhter Cholesterinspiegel, häufige Infektionserkrankungen, Stoffwechselstörungen, Durchfall oder Verstopfung, Tinnitus, Hörsturz, chronische Muskelverspannungen, die zu chronischen Schmerzen führen, verringerte Schmerztoleranz, Zyklusstörungen, Unfruchtbarkeit, Impotenz, Allergien, Hautauschlag, Lippenherpes, Schlafstörungen oder Asthma. Im Grunde kann

sich jeglicher Stress auf jedes Organ im Körper auswirken. In Stresszeiten besteht zudem erhöhte Unfallgefahr.

#### **Psychische Ermüdung**

Die psychische Ermüdung wird definiert als eine vorübergehende Beeinträchtigung der psychischen und körperlichen Funktionstüchtigkeit, die von Intensität, Dauer und Verlauf der vorangegangenen psychischen Beanspruchung abhängt. Erholung von psychischer Ermüdung kann besser durch eine zeitliche Unterbrechung der Tätigkeit statt durch deren Änderung erzielt werden.

#### **Monotonie**

Die Monotonie beschreibt einen langsam entstehenden Zustand herabgesetzter Aktivierung. Dieser entsteht bei langwierigen, einförmigen und sich wiederholenden Arbeitsaufgaben oder Tätigkeiten und geht hauptsächlich einher mit Schläfrigkeit, Müdigkeit, Leistungsabnahme und Leistungsschwankungen, einer Verminderung der Umstellungs- und Reaktionsfähigkeit sowie einer Zunahme der Schwankungen der Herzfrequenz.

#### **Psychische Sättigung**

Eine psychische Sättigung ist ein Zustand der nervös-unruhevollen, stark affektbetonten Ablehnung einer sich wiederholenden Tätigkeit oder Situation.

#### **Burnout**

Burnout wird als permanenter Stresszustand definiert, der zum Syndrom der völligen Erschöpfung führt. Man spricht vom berufsbedingten Erschöpfungssyndrom. Betroffene sind innerlich leer, ausgepumpt. Nach außen scheint allerdings alles normal zu sein. Opfer von Burn-



out verausgaben sich geistig und körperlich, indem sie versuchen, all- zu ambitionierte Ziele zu erreichen oder unüberwindbare Aufgaben zu erfüllen. Auch wenn der Eindruck vorherrscht, dass Burnout plötzlich auftritt, so ist es doch das Ergebnis eines schleichenden Prozesses, einer ständigen Anspannung über Monate oder Jahre.

### Gestaltungsmöglichkeiten von Arbeit

Um die Beanspruchungen bzw. Belastungen von Arbeit zu minimieren, ist es ratsam, sich Gedanken über eine möglichst optimale Gestaltung des eigenen Arbeitsplatzes zu machen.

Im Anschluss findet sich eine Liste mit Internetseiten, die Ihnen dazu hilfreiche Tipps liefern:

#### Tipps für die Organisation

[www.einfacher-organisiert.de/arbeitsorganisation](http://www.einfacher-organisiert.de/arbeitsorganisation)

[www.workingoffice.de/Top-Themen](http://www.workingoffice.de/Top-Themen)

[www.experto.de/b2b/organisation/bueroorganisation](http://www.experto.de/b2b/organisation/bueroorganisation) – mit Checkliste

[www.wirtschaftsbrief.info/business-karriere](http://www.wirtschaftsbrief.info/business-karriere) – die 5 S der Arbeitsplatzgestaltung

#### Tipps für die Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung

[www.sifatipp.de/fachwissen/fachnews/arbeitsplatz-schreibtisch](http://www.sifatipp.de/fachwissen/fachnews/arbeitsplatz-schreibtisch)

[www.arbeitsplatzgestaltung.net/ergonomie-am-arbeitsplatz/](http://www.arbeitsplatzgestaltung.net/ergonomie-am-arbeitsplatz/)

### Unterstützungsmaßnahmen des Staates

Durch Arbeit bzw. durch das erwirtschaftete Einkommen haben wir die Möglichkeit, am Gesellschaftsleben teilzunehmen. Doch was ist, wenn ich aus gewissen Gründen meiner Arbeit nicht nachgehen kann oder wenn ich mich beruflich anders orientieren will? Dies betrifft vor allem die Bereiche Schwangerschaft, Kindererziehung, Weiterbildung, Krankheit naher Angehöriger usw. In solchen Fällen sieht der Staat Unterstützungsmaßnahmen vor. Nachfolgend finden sich Links mit detaillierten Informationen zu den einzelnen Themen:

#### Mutterschutz

[www.arbeiterkammer.at/beratung/berufundfamilie/Mutterschutz](http://www.arbeiterkammer.at/beratung/berufundfamilie/Mutterschutz)

[www.arbeitsinspektion.gv.at/AI/Personengruppen/Frauen](http://www.arbeitsinspektion.gv.at/AI/Personengruppen/Frauen)

[www.arbeiterkammer.at/beratung/berufundfamilie/BeihilfenundFoerderung](http://www.arbeiterkammer.at/beratung/berufundfamilie/BeihilfenundFoerderung)

#### Eltern-Karenz und Kinderbetreuungsgeld

[www.arbeiterkammer.at/beratung/berufundfamilie/Karenz](http://www.arbeiterkammer.at/beratung/berufundfamilie/Karenz)

[media.arbeiterkammer.at/wien/PDF/Publikationen/Kinderbetreuungsgeld.pdf](http://media.arbeiterkammer.at/wien/PDF/Publikationen/Kinderbetreuungsgeld.pdf)

#### Elternteilzeit

[www.arbeiterkammer.at/beratung/berufundfamilie/Elternteilzeit/Elternteilzeit.html](http://www.arbeiterkammer.at/beratung/berufundfamilie/Elternteilzeit/Elternteilzeit.html)

[www.help.gv.at](http://www.help.gv.at)

#### Bildungskarenz

[www.arbeiterkammer.at/beratung/bildung/bildungsfoerderungen](http://www.arbeiterkammer.at/beratung/bildung/bildungsfoerderungen)

[www.ams.at](http://www.ams.at)

#### Pflegefreistellung, Pflegekarenz und Pflegeteilzeit

[www.arbeiterkammer.at/beratung/arbeitsrecht/krankheitundpflege/pflege](http://www.arbeiterkammer.at/beratung/arbeitsrecht/krankheitundpflege/pflege)

[www.bmask.gv.at/site/Arbeit/Arbeitsrecht/Urlaub\\_Pflegefreistellungen](http://www.bmask.gv.at/site/Arbeit/Arbeitsrecht/Urlaub_Pflegefreistellungen)

# LIFE

- Was ist Life?
- Wohnen – ein Stressfaktor?
- Was kommt auf den Tisch – gesunde Ernährung?
- Freizeit = freie Zeit?
- Wie gestalte ich meine Freizeit?

## Was ist Life?

---

„Life“ umfasst in diesem Zusammenhang lebensnotwendige Maßnahmen (Wohnen, Ernährung) und Freizeitaktivitäten, welche die Lebensqualität steigern.

## Wohnen – ein Stressfaktor?

---

Ein wesentlicher Faktor für die Auswahl der Wohnstätte ist das Einkommen. Die Wohnqualität sowie die Größe des Haushalts hängen vom erzielten Einkommen ab. Je geringer das Einkommen, desto geringer die Optionen bei der Auswahl der Wohnstätte.

Ein Weg, um eine ausreichende Basis zu schaffen, ist es, eine Wohngemeinschaft zu bilden. Dieser Weg eignet sich nicht nur für Studierende. Durch das Zusammenlegen der finanziellen Mittel der einzelnen Personen kann für alle Betroffenen ein erhöhter Lebensstandard erreicht werden. So gibt es als Beispiel in Österreich Wohngemeinschaften für alleinerziehende Mütter, die sich einen gemeinsamen Lebensraum schaffen.

Ob Stadt oder Land bleibt jedem selbst überlassen, Vor- und Nachteile bestehen bei beiden Möglichkeiten. Hier sei vor allen Dingen der Stressfaktor des Verkehrs in der Stadt bedacht, aber auch der Stressfaktor der oftmals schlechten Verkehrsanbindung ländlicher Wohngebiete.

Die Ausstattung bzw. die Lage der Wohnstätte kann nicht immer an das individuelle Freizeitverhalten angepasst werden. Die Anforderungen können komplett verschieden sein. Bewegungsfreiräume sind speziell in Städten oftmals Mangelware. Eine gute Alternative sind hier Fitnessstudios, Hallenbäder oder Parks, die es fast überall gibt.

## Was kommt auf den Tisch – gesunde Ernährung?

---

Ernährung betrifft jeden von uns, da man ohne Nahrung nicht lange überleben kann. Dennoch gibt es hinsichtlich der Ernährung große Unterschiede. Gesunde Ernährung hilft dabei, den Körper zu stärken und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Doch ist es nicht nur wichtig, was wir essen, sondern auch, wie wir essen. Beim Essen sollte man sich Zeit nehmen und sich auch darauf konzentrieren, dass man ausreichend kaut. Denn das schont die Verdauung und mindert den Stress.

Aber was ist gesunde Ernährung genau? In der Nahrung sollten so wenig künstliche Stoffe und Geschmacksverstärker wie möglich enthalten sein, denn diese können vom Körper meist nicht verarbeitet werden.

Bevorzugt sollte man biologisch produzierte Nahrungsmittel kaufen und zu sich nehmen, da diese viele natürliche Inhaltsstoffe und Vitamine enthalten. Es ist wichtig, dass vermehrt gesunde Produkte wie Gemüse, Obst, Fisch und Hülsenfrüchte auf den Tisch kommen. Der Fleischkonsum und auch die Süßigkeiten sollten auf ein Minimum reduziert werden. Schon beim Einkauf sollte darauf geachtet werden, dass frische Ware und keine Fertiggerichte gekauft werden, denn diese enthalten oftmals unzählige Geschmacksverstärker und künstliche Farbstoffe.

Grundlegend für eine gesunde Ernährung ist auch das Trinken. Ideal wäre am Tag eine Flüssigkeitsaufnahme von mindestens zwei Litern. Softdrinks (wie Cola, Fanta,...) können aufgrund des hohen Zuckergehalts den Körper schädigen. Zu empfehlen sind Wasser oder Tee.

## Freizeit = freie Zeit?

---

Unter freier Zeit wird der Zeitraum verstanden, der nicht dazu verwendet wird, um Verpflichtungen und Aufgaben zu erfüllen, die auf den Erwerb von Einkommen ausgerichtet sind. Die Freizeit wird dem Zeitraum der freien Zeit zugerechnet.

Während aber die freie Zeit auch all jene Tätigkeiten umfasst, die notwendig sind, um die Grundbedürfnisse zu stillen (Hausarbeit), beschränkt sich die Freizeit auf Aktivitäten, die die Gesundheit und/oder das Wohlbefinden steigern. Freie Zeit und Freizeit werden im Zuge dieses Handbuchs der Kategorie „Life“ zugerechnet.

Hausarbeit beinhaltet im Haushalt anfallende Tätigkeiten wie zum Beispiel Putzen, Kochen, Wäsche Waschen sowie die Kindererziehung und Pflege der Eltern-Generation. Diese Arbeit wird nicht mit Geld entlohnt und als freiwillige aber lebensnotwendige Arbeit betrachtet. Statistiken zur Teilzeitarbeit und Vaterkarenz deuten darauf hin, dass die Hausarbeit oft eine Doppelbelastung für die Frau darstellt.

Obwohl sich die Rolle der Frau in der Familie ändert, werden Frauen auch heute noch als Hauptverantwortliche der Kindererziehung angesehen. Der Wunsch der Frauen, beruflich am Ball zu bleiben, steigt. Daher investieren Frauen gegenwärtig zunehmend mehr Zeit und Mühen in ihre Berufsausbildung und (Weiter-) Qualifikationen.

Männer werden in der Familienstruktur noch immer als die Hauptverdiener betrachtet. Durch die Väterkarenz und einem veränderten gesellschaftlichen Bewusstsein kommt es zu einem Wandel dieser traditionellen Rollenbilder. Jedoch hält dieser Wandel des gesellschaftlichen Bewusstseins nicht immer Schritt mit der erfahrenen Realität.

Druck, Stress und Überarbeitung können auch in der Hausarbeit und Kinderbetreuung auftreten und psychisch und gesundheitlich belastend wirken. Gute Beziehungen zu Freunden, Verwandten und Le-

benspartnern können eine stärkende Wirkung haben und helfen, Stress abzubauen und schwierige Lebensphase zu überwinden. Ein gutes soziales Umfeld ist daher gesundheitsfördernd.

## Wie gestalte ich meine Freizeit?

---

Die meisten Menschen verbringen ihre Freizeit mit Fernsehen, Musik hören, Internet, Zeitungen oder Zeitschriften lesen usw. Das Fernsehen liegt in der Rangliste der Freizeitbeschäftigungen weitaus vor den familiären oder sozialen Kontakten. Diese Tätigkeiten werden dicht gefolgt von Spazierengehen und Shoppen bzw. Bummeln. Weiters folgen Sporttreiben oder das Teilnahme an Sportveranstaltungen als Zuseher/-in und andersgeartete Hobbys.

Es überwiegen jedoch meist die Gruppenaktivitäten, da wir Menschen im Allgemeinen gesellige Wesen sind und uns gerne mit anderen Leuten treffen. Es gibt natürlich auch Freizeitaktivitäten die nur allein ausgeübt werden können und trotzdem genau so erfüllend sind, wie beispielsweise Lesen oder Musikhören.

## Sport

Die beliebtesten Sportarten im Freien sind Schwimmen, Wandern, Radfahren und Skifahren bzw. Snowboarden. Großer Beliebtheit erfreuen sich auch Laufen oder Joggen, Inline-Skating, Nordic Walking und Tennis.

Im Teamsport ist nach wie vor Fußball der dominanteste Vertreter, dicht gefolgt von Volleyball, Handball, Faustball und Badminton.

Die Vielfalt an möglichen sportlichen Tätigkeiten ist enorm. Infos zu Sportklubs in der Nähe des Wohnorts bekommt man auf entsprechenden Webseiten oder den Gemeinde- bzw. Stadtämtern.

### Freiwilligenarbeit

Anderen helfen und Gutes tun, zählt ebenfalls zu Freizeitbeschäftigungen und kann sehr erfüllend sein.

Auch hierzu findet man Infos bei Sozial- und Gesundheitseinrichtungen in der jeweiligen Stadt bzw. Gemeinde.

### Soziale Kontakte

Wir Menschen pflegen tagtäglich unsere sozialen Kontakte, durch zunehmende Technik meist über Handy oder Internet. Ausgegangen wird trotzdem noch gerne.

Unter Ausgehen wird der Besuch von Lokalen, Discos oder Restaurants mit Freunden und Bekannten verstanden. Weiters zählen auch Kaffeehausbesuche, private Partys oder andere Feierlichkeiten wie Hochzeiten oder Geburtstage dazu. Viele Freundeskreise treffen sich auch regelmäßig zu Stammtischen oder gehen gemeinsam Kegeln oder Bowlen.

### Kultur

Auch das kulturelle Angebot ist grundsätzlich sehr umfassend. Theater, Museum, Ausstellungen, Kino, Oper und Konzerte sind nur die beliebtesten Beispiele dafür. Auch hier findet man Infos meist direkt auf der Homepage der jeweiligen Stadt oder Gemeinde.

Aufgrund der vielen Möglichkeiten, kann sich leicht eine Art von Freizeitstress entwickeln. Die Gestaltung der Freizeit sollte der Erholung und/ oder der Steigerung des individuellen Wohlbefindens dienen, Dies ist im Hinterkopf zu behalten.

### Infos zu Gestaltung der freien Zeit

[www.freizeitinfo.at](http://www.freizeitinfo.at)

[www.webheimat.at](http://www.webheimat.at)

[www.austria4kids.at](http://www.austria4kids.at)

[www.einfach-oesterreich.at](http://www.einfach-oesterreich.at)

[www.freizeit-mit-kind.at](http://www.freizeit-mit-kind.at)

### Infos zu finanziellen Förderungen

[www.land-oberoesterreich.gv.at](http://www.land-oberoesterreich.gv.at)

### Infos zum Fitnessangebot

[www.fitnessonline.at](http://www.fitnessonline.at)

### Infos zu Vaterkarenz

[www.iv-frauenfuehren.at](http://www.iv-frauenfuehren.at)

# BALANCE

- Bin ich gesund?
- Bin ich gefährdet aus dem Gleichgewicht zu geraten?
- Wie bleibe ich gesund?
- Dennoch aus dem Gleichgewicht geraten?
- Professionelle Hilfe

## Bin ich gesund?

---

„Gesundheit“ und „Krankheit“ sind zwei alltäglich verwendete Begriffe, die gemeinhin bekannt und dennoch äußerst schwierig klar zu bestimmen sind. Das liegt unter anderem daran, dass der Zustand „Gesundheit“ und das Ausmaß von Krankheit der je eigenen Wahrnehmung unterliegen und somit eine klare Abgrenzung kaum möglich ist. Menschen haben unterschiedliche Ansätze, wenn es darum geht, den Zustand von Gesundheit oder Krankheit zu konkretisieren.

### Krankheit

Krankheit lässt sich leichter bestimmen als Gesundheit, indem man Krankheit mit dem Vorhandensein von Beschwerden oder verminderter Leistungsfähigkeit in Verbindung bringt. Betroffene Personen fühlen sich unwohl oder haben Schmerzen. Außerdem kann Krankheit durch Spezialisten wie etwa Ärzte festgestellt werden.

### Gesundheit

Gesundheit hingegen wird als erstrebenswerter Lebenszustand angesehen, der keineswegs eine Selbstverständlichkeit darstellt. Um körperliches, soziales oder auch seelisches Wohlbefinden aufrecht zu erhalten bzw. zu erlangen, bedarf es der unentwegten Anstrengung der jeweiligen Person. Ist dieser Zustand durch Beeinträchtigungen dauerhaft gestört, so spricht man wiederum von Krankheit.

### Das eigene Gleichgewicht als Grundbaustein von Gesundheit

Das Gleichgewicht bildet einen Grundbaustein in der menschlichen Entwicklung. Ist der Körper im Gleichgewicht, nehmen wir es zwar oft nicht wahr, dennoch sind unsere Gesundheit und Lebensqualität eng

mit dem Gleichgewicht verbunden. Auch Bewegung und das Verhalten eines Menschen sind ausschlaggebend für das Gleichgewicht. Daher ist es notwendig, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen, um unser Leben und unsere Gesundheit positiv beeinflussen zu können. Dies gilt auch, wenn Probleme durch Krankheit bereits vorhanden sind. Zusammenfassend gesagt, ist es wichtig, dass früh eine gesunde Entwicklung des Gleichgewichtes geschaffen werden soll.

## Bin ich gefährdet aus dem Gleichgewicht zu geraten?

---

Mit dem im deutschen Raum gängigen AVEM-Verfahren (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebnismuster) lassen sich Verhaltensmuster, die sich auf die Fähigkeit beziehen, Belastungen aus dem Arbeitsalltag zu bewältigen, kategorisieren. Diese Verhaltensmuster wurden vom Arbeitskreis „Klinische Psychologie in der Rehabilitation“ der Universität Potsdam in vier Typen eingeteilt. Dabei können drei Dimensionen unterschieden werden: berufliches Engagement, Resistenz gegen berufliche Belastungen und die Art der empfundenen Emotionen im Zusammenhang mit der Berufspraxis. Die Kategorien A und B werden als gesundheitsschädigend eingestuft:

### Verhaltensmuster G (Gesundheit)

Personen, die dieses Verhaltensmuster an den Tag legen, zeichnen sich durch beruflichen Ehrgeiz und ein ausgeprägtes, wenn auch nicht übertriebenes Arbeitsengagement aus. Arbeit ist diesen Personen zwar wichtig, wird jedoch nicht überbewertet, was sich in einer mittelmäßigen Bereitschaft zur Verausgabung und dem Streben nach Perfektion widerspiegelt. Auffällig ist ihre Fähigkeit, sich Belastungen

gegenüber distanzieren zu können. Besonders charakteristisch für dieses Verhaltensmuster ist innere Ruhe und Ausgeglichenheit sowie die Begabung, Probleme offensiv zu lösen. Der entscheidende Faktor, warum dieses arbeitsbezogene Bewältigungsmuster als das erstrebenswerteste angesehen wird, ist die positive Einstellung zu beruflichen Erfolgserlebnissen. Aber auch positive Empfindungen gegenüber sozialer Unterstützung und allgemeine Zufriedenheit mit dem eigenen Leben spielen eine Rolle.

#### Verhaltensmuster S (Schonung)

Dieses Verhaltensprofil kennzeichnen eine relativ geringe Bedeutung von Arbeit, dürftiger Ehrgeiz sowie eine äußerst mäßige Verausgabungsbereitschaft in beruflicher Hinsicht. Ebenso lässt sich ein Streben nach Perfektion kaum erkennen. Umso bedeutungsvoller wird unter diesem Aspekt die Tatsache, dass Personen mit diesem Verhaltensmuster dennoch über eine hohe Lebenszufriedenheit und ein positives Lebensgefühl verfügen. Sie fühlen sich innerlich ruhig und ausgeglichen und besitzen eine bemerkenswerte Widerstandskraft und Distanzierungsfähigkeit von arbeitsbedingten Belastungen. Da die Arbeit jedoch nicht die Quelle dieser positiven Empfindungen zu sein scheint, ist anzunehmen, dass die positive Lebenseinstellung eher von der Freizeit herrührt. Wichtig ist an dieser Stelle zu erwähnen, dass der geringe Arbeitseifer durch negative Einflüsse wie schlechtes Arbeitsklima oder nicht zufriedenstellende Arbeitsbedingungen begünstigt werden kann und die betroffene Person möglicherweise lediglich eine Schutzhaltung einnimmt.

#### Risikoverhaltensmuster A

Der Begriff des „Workaholic“ wird durch dieses Verhaltensmuster geprägt. Für die Prävention hat das risikohafte Verhalten angesichts der damit verbundenen erhöhten gesundheitlichen Gefährdung einen zentralen Stellenwert. Das vermehrte Krankheitsrisiko geht besonders von der enormen Relevanz der Arbeit für die betroffenen Personen, einem außerordentlich hohen beruflichen Einsatz, dem massiven Hang zum Perfektionismus sowie der überdimensionalen Bereitschaft, sich im Beruf zu verausgaben, aus. Überaus problematisch ist diesbezüglich, dass trotz des enormen Arbeitseinsatzes vielfach die gewünschte Anerkennung ausbleibt, obwohl die Arbeit den Lebensmittelpunkt darstellt und diese bis zur exzessiven Selbstüberforderung praktiziert wird. Durch diese Verhaltensweise fehlt den jeweiligen Personen die Kompetenz, Abstand von der Arbeit und den damit verbundenen Problemen zu gewinnen, sich zu erholen und zu entspannen. Die gewichtige Bedeutung der Arbeit an sich ist jedoch nicht ausschlaggebend für ein erhöhtes Krankheitsrisiko, ungesund ist allerdings die oftmals vorherrschende Kombination mit einer negativen Lebenseinstellung.

#### Risikoverhaltensmuster B

Charakteristisch für diese Gruppe ist sowohl eine eingeschränkte Kommunikationskompetenz als auch die Unfähigkeit, Probleme eigeninitiativ zu lösen. Berufliche Misserfolge führen zu Unzufriedenheit, Resignation und Verzweiflung, die sich letztendlich auf sämtliche Lebensbereiche ausbreiten können. Vergleichbar mit dem Verhaltensmuster S zeichnet sich auch bei B ein niedriges Level beruflichen Engagements ab, mit dem großen Unterschied, dass Personen des Typs B nicht wie bei Typ S die Fähigkeit besitzen, sich von Problemen aus dem Arbeitsalltag zu distanzieren. Sowohl A als



auch B fühlen sich sozial nur mangelhaft unterstützt. Somit wird dieses Risikoverhalten besonders mit der Entstehung von Burnout in Verbindung gebracht.

### Die 5 antreibenden Botschaften - unbewusste Stressverstärker

Jeder Mensch trägt eine gewisse Grundhaltung zu Leben in sich, die sich in frühester Kindheit zu entwickeln beginnt und die wir in unser Erwachsenen-Ich mitnehmen. Die fünf Antreiber des Lebens sind im Grunde an sich selbst gestellte Anforderungen, die das Handeln und das Verhalten beeinflussen. Ohne sich dieser stressverstärkenden Antreiber bewusst zu sein, läuft man allerdings Gefahr, in bestimmten Verhaltensmustern gefangen zu bleiben.

#### *Sei perfekt!*

Personen, die diesen Anspruch an sich selbst stellen, sind äußerst gründlich und zuverlässig, leben aber in ständiger Versagens- und Katastrophenangst. Ihr oberstes Gebot ist Perfektion, ohne den Aufwand und den Nutzen abzuwägen.

#### *Beeil dich!*

Beeil-dich-Typen sind dynamisch, einfallsreich und innovativ, leben aber in permanenter Hektik und in der ständigen Angst, von der Gesellschaft ausgeschlossen zu werden. Diese Menschen neigen zu einer ineffizienten Zeiteinteilung und -planung, wodurch sie sich unentwegt unter Zeitdruck befinden. Zu ihren Schwächen zählen geringes Durchhaltevermögen, die mangelnde Kompetenz, Arbeiten zu Ende zu führen, und die Unfähigkeit, sich zu entspannen.

#### *Streng dich an!*

Wer von sich selbst verlangt, sich immer anzustrengen, zeigt Einsatzbereitschaft, Durchhaltevermögen und Sorgfalt. Gleichzeitig ist jedoch die Angst, andere könnten besser sein als man selbst, sein ständiger Begleiter. Man sorgt sich um den eigenen Erfolg und fürchtet die Konkurrenz, deren Präsenz den eigenen Einsatz zusätzlich vorantreibt. Personen, die zu dieser Gruppe gehören, neigen zu einer umständlichen und langwierigen Problembewältigung, besitzen nur wenig Improvisationstalent und empfinden den Weg zum Erfolg oftmals als mühsam und voller Hindernisse.

#### *Sei gefällig!*

Gefällige Menschen sind einfühlsam und hilfsbereit mit dem Wunsch, es immer allen recht zu machen. Sie stellen oftmals ihre eigenen Bedürfnisse hinter die der anderen oder sind sich der eigenen Bedürfnisse und Wünsche nicht im Klaren. Diese Personen charakterisieren ein stark ausgeprägtes Bedürfnis nach Harmonie und die Unfähigkeit, „nein“ zu sagen.

#### *Sei stark!*

Belastbar- und Eigenständigkeit sind die Charaktereigenschaften, die diese Personen auszeichnen. Sie erwarten von ihrem Gegenüber Bewunderung, wodurch sie oftmals einen arroganten Eindruck erwecken. Menschen mit dieser Haltung verlangen Autonomie um jeden Preis und können keine Hilfe von anderen annehmen. Sie vermeiden Emotionalität, um die aufgebaute Stabilität und die Fassade nach außen zu wahren.

## Wie bleibe ich gesund?

---

### Vermeidung von Krankheit

Die Entwicklung in der westlichen Welt hin zu verbesserten Lebensbedingungen und der medizinische, wirtschaftliche sowie soziale Fortschritt speziell im letzten Jahrhundert ermöglichen uns heute die Feststellung, dass sich im Allgemeinen der Gesundheitszustand der Bevölkerung anhaltend verbessert und die Lebenserwartung stetig steigt.

Mitverantwortlich für diesen Erfolg ist auch die auf den einzelnen Menschen bezogene Wissenschaft, deren Forschung ein verändertes Verständnis von Krankheit und deren Prozessen bewirkt hat.

Im Spektrum der Gesundheitsförderung bzw. Krankheits- und Unfallverhütung unterscheidet man, abhängig vom Zeitpunkt der Entstehung einer Krankheit, drei Stufen der Krankheitsverhütung, drei Stufen der Prävention also, mit jeweils unterschiedlicher Zielsetzung sowohl auf individueller als auch auf gesundheitspolitischer Ebene:

### Primärprävention

Unter Primärprävention versteht man alle Aktivitäten, die nötig sind, und alle Maßnahmen die gesetzt werden müssen, um die Wahrscheinlichkeit des Eintreten eines Unfalls oder einer Krankheit zu minimieren und im besten Fall zu verhindern. Als wesentliches Ziel gilt, beispielsweise mit Hilfe von Präventionskampagnen, die mit Krankheiten verbundenen Lebens Einschränkungen und Einbußen am gesellschaftlichen Leben abzuschwächen, einzudämmen oder wenigstens zeitlich zu verschieben.

Maßnahmen der Primärprävention sollen bereits vor Krankheitsbeginn gesetzt werden, um die Gesundheit zu erhalten. Umgesetzt werden

soll die Krankheitsverhütung durch Ausschalten der verursachenden Faktoren, wie z.B. Viren, aber auch durch die Minimierung bzw. Ausschaltung verhaltensbezogener Risikofaktoren. Dazu zählen unter anderem Maßnahmen wie Gesundheitserziehung, Gesundheitstraining, Präventionskampagnen oder Schutzimpfungen, die darauf abzielen, die persönliche Kompetenz zur Belastungsbewältigung zu steigern. Zusätzlich zählt es zu den Aufgaben der Primärprävention, Umweltfaktoren, die für die Übertragung von Krankheiten verantwortlich sind, so zu beeinflussen, dass die Gefahr einer möglichen Übertragung gebannt wird. Hierzu zählen allgemeine Gesundheitsschutzmaßnahmen und die Armutsbekämpfung.

### Sekundärprävention

Die Sekundärprävention ist auf die Krankheitsfrüherkennung und deren anschließende erfolgreiche Behandlung ausgerichtet. Vorrangiges Ziel der Sekundärprävention ist es, beginnende Krankheiten rechtzeitig als solche zu erkennen und zu behandeln, bevor merkbare Symptome und Störungen auftreten. Natürlich soll in diesem Stadium ein weiteres Vorschreiten der Krankheit verhindert werden. Hilfreiche Maßnahmen hierfür sind Früherkennungsuntersuchungen oder konkrete Empfehlungen an die betroffene Person hinsichtlich des Lebensstils.

### Tertiärprävention

Die Tertiärprävention richtet sich an PatientInnen, die an einer Krankheit leiden und bereits behandelt wurden. Ziel der Tertiärprävention ist es, ein Vorschreiten der Krankheit zu verhindern oder hinauszuzögern, Folgeschäden zu lindern und Rückfälle durch gezielte, wirksame Behandlung zu verhüten. Rehabilitationsmaßnahmen dienen weitgehend der Wiederherstellung der Gesundheit, um nach einem Unfall oder einer Krankheit die bestmögliche Lebensqualität wiederzuerlangen.

### Gesunder Lebensstil

Eine große Rolle in der Prävention spielen Interventionen, die auf eine Änderung des gesundheitsbezogenen Lebensstils abzielen. Neben Tabak- und Alkoholkonsum sind auch Bewegungsmangel, falsche Ernährung und Schlafmangel wesentlich. Fakt ist, dass unser Körper auf Aktivität eingestellt ist. Nur wer seinen Körper bzw. Organismus regelmäßig fordert, bleibt gesund und leistungsfähig, was auch eine zentrale Voraussetzung für die Gesundheit ist. Ausreichende körperliche Aktivität ist eine unumgängliche Voraussetzung für Gesundheit. Wie viel und welcher Sport geeignet ist, muss jeder Mensch für sich entscheiden. Für einen normalgewichtigen gesunden Menschen ist Körpertraining mindestens einmal – noch besser dreimal - die Woche förderlich für Gesundheit und Wohlbefinden. Regelmäßige Bewegung in der freien Natur fördert einen gesunden Ausgleich zur Arbeit.

### Genügend Schlaf/Ruhepausen

Schlaf ist genauso wichtig wie Wasser und Nahrung. Das Gehirn nutzt den Ruhezustand, um die über den Tag aufgenommenen Informationen zu speichern. Wer an Schlafstörungen bzw. Schlaflosigkeit leidet, kämpft mit Konzentrationsstörungen und schlechter Laune. Eine ideale Schlafdauer gibt es jedoch nicht, da die Schwankungen von Mensch zu Mensch unterschiedlich sind.

### Soziale Kontakte / soziales Umfeld pflegen

Sicherung von sozialer Unterstützung, z.B. Gespräche mit Kolleginnen, aber auch im Freundeskreis und in der Familie sind ebenso enorm wichtig. Soziale Unterstützung hat eine positive Funktion für die Stressbewältigung und die Aufrechterhaltung der Gesundheit. Soziale Aktivitäten während des Wochenendes können sich auch positiv auf die Arbeitswoche auswirken.

### Erholung und Urlaub

Jeder Mensch sollte bewusst auf seine Gesundheit achten und sich gezielt entspannen. Urlaube sind sehr bedeutend, um Abstand zum Alltag zu gewinnen. Sich generell erholen, ausruhen, nichts tun, entspannen oder schlafen dient dazu, Situationen zu optimieren und persönliche Ressourcen wieder aufzubauen. Erholung bekommt man aber nicht nur durch Schlaf, sondern z.B. auch durch Hobbys oder Aktivitäten mit der Familie oder Freunden.

### Ziele seiner Leistungsfähigkeit anpassen

Wichtig ist, dass Aufgaben und Ziele der eigenen Leistungsfähigkeit angepasst werden. Man sollte regelmäßig und bewusst mit sich abklären, ob man sich noch am richtigen Weg befindet. Hierbei sind Gespräche mit Freunden, Familie oder Partner/in besonders zielführend.

### Überbelastungen vermeiden (beruflich und privat)

Je dichter berufliche und private Verpflichtungen sind, desto wichtiger ist es, dass Menschen sich Freiräume schaffen. Dies bedeutet, dass man Stunden plant, in denen man bewusst nichts erledigen muss. Empfehlenswert ist, dass man diese Freiräume auch im Kalender einträgt.

### Selbstwert, Selbstvertrauen, Wohlbefinden steigern

Es sollte nicht vergessen werden, dass der Wert einer Person unabhängig von den Leistungen, die sie erbringt, besteht. Wichtig ist dabei, sich kleine Ziele zu setzen und sich anschließend selbst zu loben. Weiters sollte nicht vergessen werden, dass man sich selber wertschätzt und liebt.

### Trennung von Arbeit- und Privat- und Freizeitbereich

Vor allem die Arbeit mit den neuen Technologien bringt die Gefahr der permanenten Vermischung von Privatem und Beruflichem. Auch das wirkliche, längere berufliche Abschalten wird hiermit erschwert. Wichtig ist, dass man verdeutlicht: „Bis hier war die Arbeit, jetzt bin ich privat.“

### Nein sagen können

Zu etwas „Nein“ zu sagen, verschafft die Möglichkeit, sich inhaltlich und zeitlich auf das zu konzentrieren, was einem wirklich wichtig ist. Wird einem alles zu viel und wird man ständig mit neuer Arbeit bombardiert, so ist es besonders wichtig, öfters „Nein“ zu sagen. Dies verschafft einem ein gutes Gefühl.

### Pausen, Erholung und Ausgleich braucht jeder/r

Mit den Aussagen „Ich bin belastbar genug. Ich habe viel Energie“ sollte man vorsichtig sein. Dass man bisher alles geschafft hat, bedeutet nicht, dass man auch in Zukunft alles bewältigen wird. Burnout kommt oft sehr schnell, daher sind Pausen, Erholung und Ausgleich nötig, erlaubt und enorm wichtig. Sie tragen zu einem höheren Wohlbefinden und zu mehr Leistungsfähigkeit bzw. Produktivität bei. Auch ein ruhiges Plätzchen ohne Ablenkung aufzusuchen und bewusst tief durchzuatmen hilft, wieder Kraft zu tanken.

### Prioritäten/Ziele setzen

Wichtig ist, eigene Stärken zu entdecken und aufzubauen. Dazu ist es notwendig, sich realistische Ziele zu setzen und auch realistische Erwartungen an sich selbst zu definieren. Das Erkennen des Unterschiedes zwischen „Was ist wichtig?“ und „Was ist dringend?“ ist dabei ein entscheidender Lernprozess.

### Sich nicht mit anderen Personen vergleichen

Was und ab wann es Menschen zu viel wird, ist individuell verschieden. Es spielen meistens mehrere Faktoren in einem Umfeld bzw. in einer Lebenssituation zusammen. Daher darf jede/r selbst definieren, was für sie/ihn zu viel ist. Essentiell ist in diesem Kontext, es zu vermeiden, sich mit anderen zu messen bzw. zu vergleichen.

### Dennoch aus dem Gleichgewicht geraten?

---

#### Qualitätskriterien für Seminare

- Überprüfen Sie die Organisation, die das Seminar anbietet. Achten Sie dabei auf Gütesiegel, wie etwa das OÖ Qualitätssiegel.
- Wenn möglich, lesen Sie Referenzen ehemaliger Teilnehmer/-innen oder sprechen Sie persönlich mit ihnen über das Seminar, welches Sie besuchen wollen.
- Hören Sie sich in Ihrem Bekannten- und Freundeskreis um, ob jemand schon ähnliche Seminare besucht hat und Ihnen einen Anbieter weiterempfehlen kann, bzw. ob jemand die Organisation, die Seminare anbietet, die Sie besuchen wollen, schon kennt.
- Vergleichen Sie einige Seminaranbieter und achten Sie darauf, welches Leistungsangebot zu welchen Preisen angeboten wird und welche Zertifikate die Auszubildenden besitzen.
- Nutzen Sie Infoabende oder den „Tag der offenen Tür“ von Seminaranbietern, um sich die Organisation genauer anzuschauen und sich eventuell mit anderen interessierten Teilnehmern austauschen zu können.

- Unterschreiben Sie nicht voreilig Verträge, sondern schlafen Sie noch mindestens eine Nacht drüber, bevor Sie ein Seminar spontan buchen.
- Fragen Sie, ob die Möglichkeit besteht, zu einer Probesitzung zu kommen, um sich ein besseres Bild machen zu können.
- Seien Sie sich vorher darüber im Klaren, was Sie sich von diesem Seminar erhoffen und achten Sie darauf, in welcher Gruppenkonstellation Sie arbeiten möchten.
- Informieren Sie sich genau, um welche Art von Seminar es sich handelt: Informationsveranstaltung, Prävention oder Krankheitsbekämpfung.

## Professionelle Hilfe

---

Pro Mente ÖÖ –Helfen statt ausgrenzen

Erste Hilfe bei Burnout und anderen Seelenerkrankungen

[www.pmooe.at](http://www.pmooe.at)

Für Burnout Betroffene & Interessierte

[alleszuviel.at](http://alleszuviel.at)

Telefonseelsorge

[www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at) (Notruf 142)

Datenbank der Listen von Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten, klinischen Psychologinnen/Psychologen und Gesundheitspsychologinnen/Psychologen des Bundesministeriums für Gesundheit

[www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at)

Netzwerk Psychosomatik in Österreich

[www.netzwerk-psychosomatik.at](http://www.netzwerk-psychosomatik.at)

Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen

[www.boep.eu](http://www.boep.eu) (BÖP Helpline: 01/5048000)

Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP)

[www.psychotherapie.at](http://www.psychotherapie.at)

Die Wirtschaftskammer Österreich hat die Initiative „proFITNESS: Gesunde Mitarbeiter- Gesundes Unternehmen“ ins Leben gerufen

[www.profitnessaustria.at](http://www.profitnessaustria.at)

PsychotherapeutInnenliste von Österreich

[psychotherapie.ehealth.gv.at](http://psychotherapie.ehealth.gv.at)

Seminare und Workshops zu den Themen „Never burn out und Work-Family-Balance

[www.fitforlife.at](http://www.fitforlife.at)

Reha- und Kurangebote

[alleszuviel.at](http://alleszuviel.at) unter „Netzwerk“

## Links zur Kinderbetreuung in OÖ

---

[www.betreut.at](http://www.betreut.at)

bietet liebevolle Betreuung für die ganze Familie, Kinderbetreuung, Au-Pair und Nachhilfe

[www.kinderbetreuung.at](http://www.kinderbetreuung.at)

Family Business ist eine Initiative zur Vernetzung, Vermittlung und Analyse von Kinderbetreuungsangeboten. zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Kinderbetreuung in ganz Österreich erhoben. Es handelt sich hierbei um eine Datenbank der Betreuungseinrichtungen, die fast alle Kindergärten, Kindergruppen, Horte, Tagesmütterorganisationen, Schulformen mit Betreuung aber auch spezielle Einrichtungen, die sich mit Kinderbetreuung in ganz Österreich beschäftigen, umfasst.

[www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)

Das Angebot des OÖ Hilfswerk erstreckt sich über Krabbelstuben, Kindergärten, Horte, Schülerbetreuung, flexible Kinderbetreuung, Betriebliche Kinderbetreuung, Sommerkinderbetreuung und mobile Frühförderung.

Der Vizekanzler der aktuellen deutschen Bundesregierung fordert für sich einen freien Nachmittag während der Arbeitswoche, um Zeit mit seiner Tochter verbringen zu können. Nicht erst seit dieser Forderung von prominenter Stelle ist das Thema Work-Life-Balance in aller Munde. Dieses Handbuch soll Menschen, die ihre Balance verloren haben, dabei unterstützen, sich den entsprechenden Ursachen des Ungleichgewichts bewusst zu werden. Darüber hinaus soll es Interessierten den Einstieg in die Thematik erleichtern, insbesondere durch weiterführende Hinweise.