

Work-School-Life-Balance!

Wie du Deinen eigenen Weg findest!

*„Work-School-Life-Balance ist eine ganz persönliche Sache.
Es gibt kein Patentrezept und auch kein „richtig“ oder „falsch“.*

Was ist **Work-Life-Balance**? ¹

Work-Life-Balance ist eine Ausgewogenheit zwischen Beruf und Privatleben, die Zufriedenheit mit der eigenen Rollenerfüllung in den verschiedenen Lebensbereichen und die Vermeidung von dauerhafter Überlastung ermöglicht.

Auswirkungen einer **guten** Work-Life-Balance ²



subjektives
Gesundheitsempfinden

Häufigkeit körperlicher
Aktivitäten

Zufriedenheit mit Gesundheit,
Arbeitsbedingungen, Freizeit,
dem Leben allgemein

Tipps ³

1. Reflektiere Deinen IST-Zustand. Welche Lebensbereiche haben genau so viel Aufmerksamkeit, wie es für Dich richtig ist und welche Lebensbereiche sollten für eine gute Work-School-Life-Balance mehr Aufmerksamkeit erhalten?
2. Welche Veränderungen braucht es, damit du zu Deinem Zielzustand gelangst?

Auswirkungen einer **schlechten** Work-Life-Balance ²



Anzahl gesundheitlicher
Beschwerden

Häufigkeit negativer Gefühle

Depressionen

Positive Emotionen ⁴

Nutze die Auswirkungen **von positiven Emotionen**, um dir ein besseres Lebensgefühl und eine bessere Lebensbalance zu verschaffen. Die Positive Psychologie hat die Auswirkungen von positiven Emotionen wissenschaftlich gut belegt.

Tipps für mehr Positivität im Alltag ³

- | | |
|--|---|
| — Trainiere bewusst Deine Wahrnehmung für positive Emotionen | — Nimm negative Emotionen an und versuche Ihnen dann Positives entgegenzusetzen |
| — Führe eine Dankbarkeitspraxis ein | — Führe ein Erfolgstagebuch |
| — Meditiere | |

1. Univ.-Prof. Dr. Ruth Stock-Homburg. TU Darmstadt
2. Hämmig, O. & Bauer, G. (2004). Ursachen und gesundheitliche Auswirkungen mangelnder Work-Life Balance bei der Schweizer Erwerbsbevölkerung. In GfA (Hrsg.), Arbeit+ Gesundheit in effizienten Arbeitssystemen. Bericht zum 50. Kongress der Gesellschaft für Arbeitswissenschaften vom 24.-26. März 2004 (S. 117-123). GfA Press.
3. Blickhan, D. (2018): Positive Psychologie: Ein Handbuch für die Praxis. 2., überarbeitete Praxis. Junfermann Verlag.
4. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. In: American Psychological Association.

**WERT
GESCHÄTZT**

Eine Initiative von
Betriebskrankenkassen