

MEINE FREIE ZEIT. WISSENSVIDEO.

FREIRÄUME SCHAFFEN

Wenn es im Alltag stressig wird und mal wieder viel ansteht, kommt die Zeit für Erholung oft zu kurz. Wir müssen uns also aktiv Freiräume schaffen, die wir unserer Erholung und angenehmen Freizeitaktivitäten widmen können, um die eigene Work-Life-Balance langfristig zu verbessern.

Der Begriff Work-Life-Balance steht für das individuelle Gefühl eines guten Ausgleichs zwischen Arbeits- und Privatleben, sodass Interessen und Anforderungen aus beiden Bereichen gut miteinander vereinbart werden können.

Zunächst ist es wichtig, dass wir uns darüber bewusst werden, wie unsere derzeitige Balance eigentlich aussieht und ob wir zufrieden sind mit der Gewichtung unserer Lebensbereiche.

Wenn wir mit der Gewichtung nicht ganz zufrieden sind, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die eigene Work-Life-Balance zu verbessern.

Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer besseren Work-Life-Balance ist eine klare Grenze, die wir zwischen Arbeit und Freizeit ziehen.

Sie kennen das vielleicht: Sie sind auf einer Feier eingeladen, sind gedanklich aber schon im nächsten Tag, an dem Sie eine wichtige Präsentation vor Kunden halten müssen. Oder Sie sind bei der Arbeit und müssen immer wieder an einen Konflikt denken, den Sie zu Hause haben.

Für eine gute Balance zwischen den Lebensbereichen kann es hilfreich sein, wenn sich die Bereiche Arbeit und Freizeit nicht allzu sehr überschneiden. Wenn nämlich Anforderungen und Aufgaben aus dem einen Bereich in den anderen eindringen und Sie sich plötzlich in zwei Lebensbereichen gleichzeitig wiederfinden, kann das zu sogenannten Rollenkonflikten führen. Rollenkonflikte entstehen dann, wenn nicht alle Ansprüche und Erwartungen verschiedener Lebensrollen gleichzeitig erfüllt werden können.

Es ist also wichtig, die Grenze zwischen Arbeits- und Privatleben zu stärken, sodass unerwünschte Aspekte nicht ungewollt in den jeweils anderen Bereich dringen.

Der EngAGE-Coach zeigt Ihnen verschiedene Möglichkeiten auf, wie Sie sich mehr Freiräume für Ihre verschiedenen Lebensbereiche schaffen können und so eine neue Balance für sich selbst finden!