

# Work-Life-Balance für Führungskräfte

**Mehr Verantwortung bedeutet auch mehr Stress und längere Arbeitszeiten – so sehen das viele Führungskräfte und vermutlich auch ihre Mitarbeiter\*innen. Aber wie schafft man es, auch in einer Führungsposition genug Freizeit zu haben, um abschalten zu können?**

**Text: Elisabeth Werder**

Der bewusste Abbau von Stress ist essenziell für unsere Gesundheit. Wer sich ständig gestresst fühlt, ist schneller erschöpft und weniger leistungsfähig. Aber es muss nicht immer gleich ein Urlaub oder ein Wochenend-Trip sein, um den Akku wieder aufzuladen. Überhaupt sind das Empfinden von Stress und der Umgang damit sehr individuelle Angelegenheiten. Deshalb sollte man sich regelmäßig fragen, wie hoch das eigene Stresslevel ist und ob man mit seiner individuellen Work-Life-Balance zufrieden ist. Das gilt auch und vor allem für Führungskräfte: Zum einen, weil sie eine Vorbildfunktion einnehmen. Sie können den Mitarbeiter\*innen vorleben, dass der Job nicht alles ist und wie man mit Stress umgehen kann. Und zum anderen gilt natürlich, dass nur eine körperlich und geistig gesunde Führungskraft einen guten Job machen kann. Das bekannte Sprichwort „Aus einem leeren Topf kann man nicht schöpfen“ kommt nicht von ungefähr: Nur wer auf sich achtet und die eigenen Batterien regelmäßig auflädt, kann vollen Einsatz zeigen.

## Kleine Achtsamkeitsübung

Für eine ausgewogene Work-Life-Balance muss man sich damit auseinandersetzen, was einem wirklich wichtig ist und welche Werte man vertreten möchte. Denn wir haben nur begrenzte Ressourcen, die wir für unterschiedliche Lebensbereiche aufwenden können. Für die meisten Menschen stehen Karriere, Familie, Bildung, soziale Beziehungen oder Selbstverwirklichung auf der Liste. Als nächstes folgt der Realitätscheck. Dabei kann eine einfache Achtsamkeitsübung helfen, die vor einiger Zeit als Tiktok-Trend viral ging: Man nehme einen Krug Wasser und mehrere leere Gläser, die mit den oben genannten Lebensbereichen beschriftet sind. Das Wasser im Krug steht sinnbildlich für die eigene Zeit und Energie. Bei dem Versuch, das Wasser auf die einzelnen Gläser zu

verteilen, wird schnell klar: Das Wasser reicht nicht, um alle Gläser zu füllen. Man muss sich schon entscheiden, wo die Prioritäten liegen.

Diese Übung macht man am besten zweimal: Zuerst bildet man die Realität ab, wie man sein Leben derzeit ausfüllt und in welche Lebensbereiche die meiste Zeit und Energie fließen. In einem zweiten Schritt folgt ein Gedankenexperiment: Wie wäre es, wenn ich völlig frei wählen könnte? Wie sieht mein Wunschleben aus? In einem dritten Schritt sollte abgeglichen werden, an welchen Stell-schrauben man drehen möchte und ob man seine Ressourcen in Zukunft anders verteilt. Besonders geeignet für solche Gedankenexperimente sind der Jahresurlaub oder der Jahreswechsel. In diesen Zeiten hat man meist den benötigten Abstand zum Berufsalltag, um sich Gedanken über Prioritäten und Ziele im Leben zu machen – und die Gelegenheit, sich in Ruhe damit auseinanderzusetzen. Es ist sinnvoll, seine Work-Life-Balance regelmäßig zu analysieren und zu hinterfragen, um die Kontrolle zu behalten.

## Sich selbst hinterfragen

Gerade Führungskräfte fühlen sich oft in der Zwickmühle, wenn sie weniger arbeiten möchten: Was ist, wenn meine Expertise dringend gebraucht wird? Was, wenn im Büro etwas schiefeht und ich bin nicht erreichbar? Nicht erst seit der Coronapandemie und der fortschreitenden Digitalisierung sind Herausforderungen wie eine ständige Erreichbarkeit oder das Verschwimmen der Grenzen zwischen privater und beruflicher Nutzung von digitalen Medien ein Thema. Um sich von diesen Vorstellungen zu befreien und praxistaugliche Lösungen zu finden, sollten Führungskräfte zunächst ins Gespräch mit Mitarbeiter\*innen gehen. Klare Kommunikationsregeln, zum Beispiel die Erreichbarkeit außerhalb des Büros

und der Arbeitszeiten betreffend, schaffen Klarheit. Das gemeinsame Entwickeln eines Notfallplans für Krisen oder Probleme, wenn die Führungskraft nicht vor Ort ist, gibt allen Beteiligten Sicherheit. Das Bestimmen von Stellvertreter\*innen – wenn auch nur für einzelne Aufgaben- oder Themengebiete – schafft ebenfalls Entlastung. Auch von privater Seite her können Führungskräfte ihre Work-Life-Balance verbessern. Sie tragen beispielsweise sehr wichtige Termine mit der Familie oder die Freizeit betreffend zuerst in den geschäftlichen Kalender ein und planen die beruflichen Termine darum herum.

## Aktiv entspannen

Gerade das Gefühl, für alles verantwortlich zu sein, kennen viele Führungskräfte. Ob das Übernehmen von Zusatzaufgaben oder die ständige Unterbrechung bei konzentrationsintensiven Aufgaben: Die Fähigkeit des Nein-Sagens ist gerade für Führungskräfte Gold wert. Wer kleine Anfragen verneint, kann sich Stück für Stück an die Ablehnung größerer Aufgaben und Verpflichtungen herantasten. Wer das Büro physisch verlassen hat, sollte dann auch psychisch Abstand zum Job gewinnen. Gerade wer im Job ständig angesprochen und gefordert wird, darf zuhause gerne mal das Handy abschalten. Um aktiv Stress abzubauen, können Entspannungsübungen wie Yoga, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung helfen. Viele Menschen machen zum Ausgleich vom Job gerne Sport, gehen einem Hobby nach, verbringen Zeit mit der Familie oder mit Freund\*innen. Vor allem im privaten Netzwerk kann es für Führungskräfte entlastend sein, sich gezielt mit Vertrauten zu treffen, die nicht in einer ähnlichen Position arbeiten. So vermeiden sie Gespräche über die Arbeit und fühlen sich nicht schuldig, weil sie nicht rund um die Uhr arbeiten wie das möglicherweise gleichgestellte Kolleg\*innen tun.