



Breaking
the Ceiling



Co-funded by
the European Union

WORK-LIFE BALANCE & SELBSTFÜRSORGE

ORGANISATION TRAININGSMODUL



euro
pass



SKILL
up
CONSULTING TRAINING

Sfs
Adult
Education
Iceland



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Inhalts- verzeichnis

01

Einleitung

02

**Das Modul im beruflichen
Umfeld**

03

**Auswirkungen aufgrund von
Geschlechterstereotypen**

04

Bewährte Methoden und Tipps

05

Schlussfolgerungen

1. Einleitung

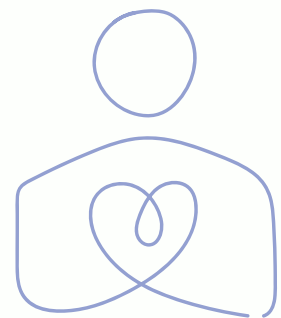


Zahlreiche Variablen sind mit dem Konzept der Work-Life-Balance verbunden, das in den letzten Jahren eines der wichtigsten Forschungsthemen war. Es ist von entscheidender Bedeutung, um einen gesunden Arbeitsplatz und ein Gleichgewicht zwischen beruflichen und persönlichen Aktivitäten im täglichen Leben zu erreichen. Nach Muhammad Irfan (2021) hat Work-Life-Balance nicht viel damit zu tun, dass man gleich viel Zeit bei der Arbeit und zu Hause oder mit anderen Aktivitäten verbringt, sondern eher mit der Zufriedenheit, die eine Person aus der Zeit schöpft, die sie für verschiedene Aktivitäten (Arbeit, Gesundheit, Urlaub, Sport, Familie usw.) aufwendet.

Der Begriff „Unausgeglichenheit“ bezieht sich auf beruflichen Stress, der durch einen Mangel an Energie und Zeit für nicht arbeitsbezogene Aktivitäten nach langen Arbeitszeiten sowie durch negative Gefühle gegenüber der Arbeit und dem Privatleben gekennzeichnet ist. Zu den gesundheitlichen Auswirkungen gehören Alkoholprobleme und Bluthochdruck, psychische Störungen, häufigere Melancholie, Burnout und andere Symptome wie Lethargie und Appetitlosigkeit. Für Arbeitnehmer, die über einen längeren Zeitraum Überstunden machen, besteht ein erhebliches Burnout-Risiko.

Zu den persönlichen Beschäftigungen gehört die Zeit, die man mit Familie und Freunden verbringt. Darüber hinaus fördert man die körperliche (Bewegung und gesunde Ernährung) und proportionale (Entspannung und Urlaub) Gesundheit. Außerdem ist es wichtig, sich Zeit für Hobbys und andere Interessen zu nehmen.

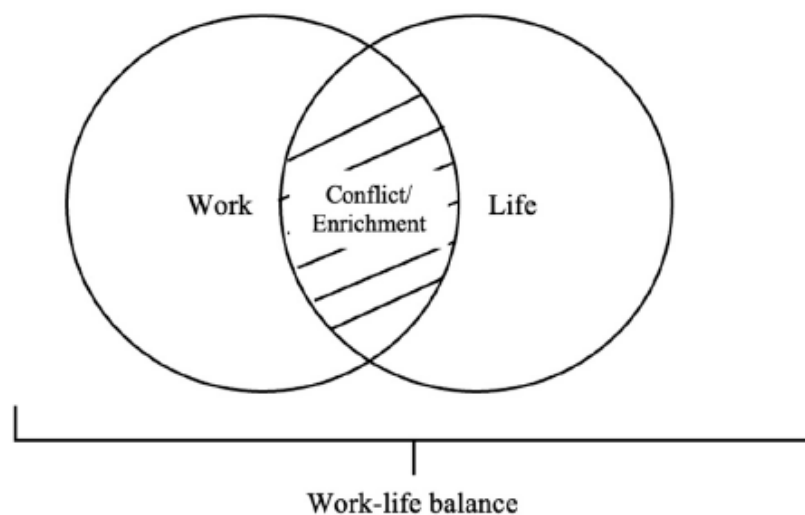
Zu den Aspekten des Berufslebens gehören das Arbeitsumfeld, die Produktivität bei der Arbeit und die Einhaltung der Arbeitszeiten. Darüber hinaus geht es um Arbeitsdruck, die Einhaltung von Projektfristen und die Erreichung von Unternehmenszielen.



2. Das Modul im beruflichen Umfeld



Die Work-Life-Balance (WLB) spielt eine entscheidende Rolle bei der Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz und der langfristigen Erhaltung der körperlichen und geistigen Gesundheit der Arbeitnehmer:innen. Eine nachhaltige Work-Life-Balance ist eine der wichtigsten sozialen Fragen, mit denen sich die heutige Gesellschaft auseinandersetzen muss, insbesondere angesichts der dramatischen Verschiebung der Geschlechterrollen im Laufe der Zeit. Die Beziehung zwischen Arbeit und Privatleben wurde bereits ausgiebig untersucht, aber die Forscher gehen nun davon aus, dass das Umfeld außerhalb der Arbeit zusätzliche Faktoren umfasst, wie Selbstfürsorge, Freizeit, Freunde und Gesundheit.



Die Konfliktzone ist genau der Raum zwischen der Arbeit und dem Privatleben außerhalb der Arbeit. Der Mangel an Kohärenz zwischen diesen beiden Faktoren ist der Grund für die Anspannung und die Angst der modernen berufstätigen Frauen. Es gibt zwei Hauptursachen für diesen Stress und diese Ängste. Die erste hat damit zu tun, dass sich viele Frauen zwischen Familie und beruflichem Erfolg entscheiden müssen, ein Faktor, der dazu beiträgt, dass es nur wenige Frauen in den bestbezahlten Positionen gibt. Tatsächlich entscheiden sich viele Frauen dafür, ihre Karriere zu unterbrechen, um eine Familie zu gründen. Der zweite Grund besteht darin, dass einige Direktoren der Meinung sind, dass Spitzenpositionen in einem Unternehmen weiterhin von Männern besetzt sein sollten, weil sie zögern, eine Frau einzustellen, die in Zukunft schwanger werden könnte.

3. Auswirkungen aufgrund von Geschlechterstereotypen



Work-Life-Balance bezieht sich auf die Bemühungen einer Person, ein harmonisches Leben zu führen, indem sie ein Gleichgewicht zwischen der Zeit und Energie, die sie für die Arbeit aufwendet, und den persönlichen Aktivitäten findet. Work-Life-Balance ist das Erreichen eines sinnvollen Lebensgenusses; eine größere Work-Life-Balance wird erreicht, wenn jede Aufgabe intelligent ausgeführt wird, was dazu führt, dass mehr Arbeit in weniger Zeit erledigt wird.

Die Gesundheit und das Glück der Mitarbeiter:innen sind für die nachhaltige Entwicklung einer Organisation und die Aufrechterhaltung eines gesunden Arbeitsplatzes von wesentlicher Bedeutung. Organisationen, die das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter:innen fördern, erleichtern es ihnen, Stress zu bewältigen und ein positives und produktives Arbeitsumfeld zu schaffen. Die Förderung des Wohlbefindens der Mitarbeiter:innen kann dazu beitragen, dass sie sich bei der Arbeit wertgeschätzt und unterstützt fühlen. Darüber hinaus erhöht es das Engagement der Mitarbeiter:innen und motiviert die Teams in der gesamten Organisation, ihre Arbeitsziele zu erreichen.

Frauen werden zunehmend ermutigt, sich durch anspruchsvolle Karrieren selbst zu verwirklichen, aber sie stehen auch unter zunehmendem Druck, sich für ihre Kinder aufzuopfern, indem sie sich intensiv um die Kinderbetreuung und -entwicklung kümmern. Berufstätige Frauen stehen vor der zusätzlichen Herausforderung, eine ausreichende und erschwingliche Betreuung für Kinder und ältere Menschen zu finden.

Diese Situation führt bei ihnen zu übermäßigem Stress und intensiven Konflikten zwischen Beruf und Privatleben. Um dieses Problem zu lösen, müssen sie ein Gleichgewicht zwischen ihrem Berufsleben, ihrem Privatleben und ihren anderen Aktivitäten schaffen. Durch eine sinnvolle Organisation könnten sie ihre Aufgaben und Verantwortlichkeiten in Ordnung bringen,

4. Bewährte Methoden und Tipps



Eine ausgewogene Work-Life-Balance oder Work-Life-Integration ist jedoch nicht nur für unsere körperliche, emotionale und geistige Gesundheit wichtig, sondern auch für unsere berufliche Entwicklung.

1. **Versuchen Sie nicht, den perfekten Zeitplan zu erreichen**, sondern die Lösung zu finden, die für Sie funktioniert. Um ein Gleichgewicht in Ihrem Arbeitsalltag zu erreichen, sollten Sie einen flexiblen Zeitplan erstellen. Wenn die Dinge nicht so laufen wie geplant, können Sie Wege finden, um ruhig zu bleiben.
2. **Machen Sie einen Job, der Ihnen Spaß macht**. Wenn Sie eine Arbeit haben, die Ihnen Spaß macht, stehen Sie jeden Morgen gerne auf, auch wenn nicht alles perfekt ist.
3. **Stellen Sie Ihr persönliches Wohlbefinden in den Vordergrund**. Körperliche, emotionale und geistige Gesundheit sind gleichermaßen wichtig, deshalb müssen Sie Aktivitäten, die alle drei Bereiche fördern, in Ihr tägliches Leben einbauen.
4. **Machen Sie Urlaub**. Wer wirklich abschalten will, muss sich Urlaub nehmen und die Arbeit für eine Weile unterbrechen. Es ist wichtig, sich eine Auszeit zu nehmen, um körperlich und geistig aufzutanken.
5. **Setzen Sie Ziele und Prioritäten**. Setzen Sie sich realistische Ziele, indem Sie Strategien für das Zeitmanagement anwenden, Ihre Aufgabenliste analysieren und Aufgaben mit geringem Wert streichen. Überlegen Sie, wann Sie bei der Arbeit am produktivsten sind, und reservieren Sie diese Zeit für Ihre wichtigsten arbeitsbezogenen Aufgaben. Durch die Organisation Ihres Tages können Sie Ihre Produktivität bei der Arbeit steigern und haben dadurch mehr Zeit für Entspannung außerhalb der Arbeit.
6. **Verbringen Sie Zeit mit Ihren Lieben**. Auch wenn es der wichtigste Aspekt Ihrer Existenz zu sein scheint, darf Ihre Arbeit nicht Ihre gesamte Zeit in Anspruch nehmen. Hobbys und Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten und Sie von der Arbeit ablenken, können sehr erfüllend sein.
7. **Schaffen Sie ein flexibles Arbeitsumfeld und flexible Arbeitszeiten**. Diejenigen, denen es gelingt, ihr Berufs- und Privatleben in Einklang zu bringen, führen ihren Erfolg häufig auf ihre flexiblen Arbeitszeiten zurück. In den letzten sieben Jahren haben viele Arbeitgeber:innen ihren Mitarbeiter:innen mehr Flexibilität in Bezug auf ihre Arbeitszeiten und -orte eingeräumt.

5. Schlussfolgerungen



Die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben (Work-Life-Balance, WLB) ist für die Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz und die Aufrechterhaltung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens der Arbeitnehmer im Laufe der Zeit von wesentlicher Bedeutung. In Anbetracht der dramatischen Verschiebung der Geschlechterrollen im Laufe der Zeit ist eine nachhaltige Work-Life-Balance eines der wichtigsten sozialen Themen, mit denen sich die heutigen Gesellschaften befassen müssen.

Die fehlende Kohärenz zwischen dem Arbeitsleben und dem Leben außerhalb der Arbeit ist die Ursache für Spannungen und Ängste bei modernen berufstätigen Frauen. Der Mangel an Möglichkeiten für Frauen, in besser bezahlte Positionen zu gelangen, und die Tatsache, dass mehr Frauen als Männer ihre Erwerbstätigkeit aufgeben müssen, um ihre Kinder zu erziehen und sich um ihre Familien zu kümmern, sind die Hauptursachen für dieses Ergebnis.

Um eine Lösung zu finden, müssten die Frauen verschiedene Maßnahmen ergreifen. Man muss sich darüber im Klaren sein, dass es keine allgemeingültige Lösung gibt, sondern dass man sich immer an die jeweilige Situation anpassen muss. Außerdem müssen die Frauen eine Beschäftigung suchen, die sie befriedigt, damit die Arbeit nicht als Pflicht empfunden wird. Um einem Burnout vorzubeugen, ist es außerdem notwendig, Pausen einzulegen und klare Ziele und Prioritäten bei der Arbeit zu setzen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass flexible Arbeitszeiten den Beschäftigten Spielraum geben und sie vor Erschöpfung bewahren.

Referenzen



- Clapham, A., 2014. Professional Academy. [Ηλεκτρονικό] Available at: <https://www.professionalacademy.com/blogs/how-womens-roles-in-the-workplace-have-evolved/> [Access 21 July 2023].
- Ka Po Wong, P.-L. T. A. H. S. C., 2023. Seeing the Forest and the Trees: A Scoping Review of Empirical. Sustainability, 5 February.
- Muhammad Irfan, R. A. K. S. S. U. H. K. K. A. M. I. K. S., 2021. Impact of work–life balance with the role of organizational support and job burnout on project performance. Engineering, Construction and Architectural Management, 29 July.
- Sanfilippo, M., 2023. Business News Daily. [Digital] Available at: <https://www.businessnewsdaily.com/5244-improve-work-life-balance-today.html> [Access 21 July 2023].

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.

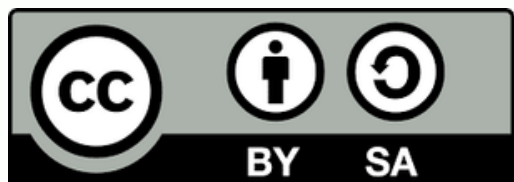
Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung [Mitteilung] trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Autoren

© Mai 2023 – EBB GmnH, Step-by-Step, VAEV R&D, INDEPCIE, Skill-Up Srl., SVERONIS & SIA O.E.

Diese Veröffentlichung wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission unter Erasmus + Project “2022-1-DE02-KA220-VET-000085146” durchgeführt.

Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen



(CC BY-SA) : Es steht Ihnen frei, das Material zu teilen, d. h. zu kopieren und in jedem beliebigen Medium oder Format weiterzugeben, und es anzupassen, d. h. zu remixen, umzuwandeln und für jeden beliebigen Zweck, auch für kommerzielle Zwecke, zu nutzen. Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen, solange Sie die Lizenzbedingungen unter den folgenden Bedingungen einhalten:

Namensnennung – Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen , einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.

Weitergabe unter gleichen Bedingungen — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.

Keine weiteren Einschränkungen — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.