

**06. August 2014**

**Flexible Arbeitswelt:  
Balance in allen Lebensbereichen**

**Anmoderation:**

In der heutigen Arbeitswelt verschwimmt die Grenze zwischen Job und Privatleben. Wie sich diese Flexibilisierung auswirkt hat die Initiative Gesundheit und Arbeit – kurz iga – in einer aktuellen Studie untersucht. In diesem iga-Barometer ging es außerdem darum, wie sich die Rahmenbedingungen positiv gestalten lassen, um die Balance für alle Lebensbereiche zu schaffen. Über Wege zur „Life-Balance“ berichtet Kristin Sporbeck.

Länge: 2.09 Minuten

---

**Text:** Mit der Flexibilität in der Arbeitswelt ist es so eine Sache. Einerseits wird der Alltag leichter, weil man beispielsweise Schulzeiten der Kinder besser einplanen kann. Andererseits wird vom Unternehmen auch gefordert, Überstunden zu machen oder auch in der Freizeit für berufliche Belange erreichbar zu sein, erklärt Patricia Lück, Referentin für betriebliche Gesundheitsförderung beim AOK-Bundesverband.

**Patricia Lück:**

**Und oft kommen in flexiblen Arbeitsumfeldern auch Unterbrechungen vor, zum Beispiel kennt ja jeder den Aufforderungscharakter von E-Mails – also schnell darauf zu antworten, obwohl das vielleicht nicht gerade die oberste Priorität ist. Wenn diese Flexibilität Faktoren vorkommen – also ständige Erreichbarkeit, Unterbrechungen oder auch Unvorhersehbarkeit von Anforderungen – führen diese zu schlechterer Balance zwischen Beruf und Privatleben und auch zu Erschöpfung.**

**Text:** Dem lässt sich aber vorbeugen. Zum Beispiel, wenn es darum geht ständig für den Job erreichbar sein zu müssen.

**Patricia Lück:**

**Oft wird ja von Beschäftigten angenommen, dass der Arbeitgeber das erwartet, dass man das Handy nie ausschaltet. Das kann man aber in einem Gespräch mit dem Chef ganz gut herauszubekommen und erfragen für welche Jobbelange man erreichbar sein muss und wie lange. Dann kann man aber auch verhandeln, dass man nur bis zu einer bestimmten Zeit erreichbar ist. Da kennen alle die Grenzen und man kann für die privaten Angelegenheiten auch noch Zeit finden.**

**Text:** Sinnvoll ist es, möglichst auch Zeitpuffer einzuplanen. So können Arbeitnehmer besser auf spontanes Arbeitsaufkommen oder plötzliche Probleme bei Aufträgen reagieren, weiß Lück:

**Patricia Lück:**

**Das heißt ganz banal: Man braucht ausreichende Zeit für die Bearbeitung seiner Aufgaben. Und da müssen eben auch so Dinge wie Störungen, Unterbrechungen mit eingeplant werden. Da kann es besonders hilfreich sein, ein Gespräch mit dem Chef zu führen, dass kann ich nicht alleine als Arbeitnehmer wuppen. Manchmal kann man an der Menge nichts drehen, aber man kann sich verständigen über den Grad der Qualität. Also: „Wie perfekt muss ein Produkt denn sein?“**

**Text:** Diese Absprachen führen auch zu positiven Effekten wie dem Gefühl sozialer Unterstützung im Job, Anerkennung und Wertschätzung.