



<https://biz.li/50uo>

PRAKTISCHE TIPPS FÜR EINE BESSERE WORK-LIFE-BALANCE

Veröffentlicht am 19.03.2025 um 18:39 von Redaktion AltkreisBlitz

In der digitalen Gesellschaft von heute gehört insbesondere bei Büroberufen permanente Erreichbarkeit fast schon zum Alltag. Doch das kann negative Auswirkungen auf eine ausgewogene Work-Life-Balance haben. Die Folgen können in manchen Fällen dramatisch sein und gehen von niedrigerer Produktivität hin zu Stress und Burnout. Mit ein paar einfachen Tipps kann jedoch jeder selbst für eine bessere Work-Life-Balance sorgen.

Warum ist die Work-Life-Balance so wichtig?

Genau wie bei unserer Ernährung brauchen Menschen Abwechslung, um langfristig gesund und energiegeladen zu bleiben. Wenn es um die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben geht, sind ausreichende Pausen absolut notwendig. Wir neigen zwar dazu, zu glauben, dass wir ständig produktiv sein können oder dass ein Acht-Stunden-Tag bei der Arbeit gleichbedeutend ist mit acht Stunden Leistung. Doch die Realität sieht oft anders aus.

Außerdem hat Überarbeitung sowohl für Arbeitnehmer als auch für Arbeitgeber negative Folgen. Workaholics und Menschen, denen das Abschalten schwerfällt, haben ein höheres Risiko für Burnout, Müdigkeit und stressbedingte Gesundheitsprobleme. Eine schlechte Work-Life-Balance kann auch dazu führen, dass Arbeitnehmer mehr arbeiten, aber weniger produktiv sind. Die negativen Folgen dürfen also nicht unterschätzt werden.

Wie kann die Work-Life-Balance verbessert werden?

Die Wahrheit ist, dass es kein allgemeingültiges Patentrezept gibt. Und vielleicht müssen Sie mit dem Zeitplan spielen, der für Sie am besten passt. Folgende Tipps können dabei helfen.

Arbeit im Voraus planen und Zeitblöcke festlegen

Planen Sie im Voraus, um Ihre Arbeitsaktivitäten mit Freizeit-, Sozial- oder Fitnessaktivitäten zu kombinieren. Wenn Sie mehrere virtuelle Sitzungen hintereinander haben, versuchen Sie, diese mit einem Spaziergang zu verbinden. Sie können auch draußen telefonieren, sofern es die Umgebungsgeräusche es zulassen, um Ihren Tag abwechslungsreicher zu gestalten.

Legen Sie zudem Blöcke bzw. Zeiten fest, in denen Sie Nachrichten abrufen und beantworten, eine Zeit, in der Sie an Besprechungen teilnehmen, und eine Zeit, in der Sie gedankenintensive Aufgaben erledigen. Es ist hilfreich, anspruchsvolle Aufgaben in die Zeiten zu legen, in denen Sie persönlich am produktivsten sind (ob morgens oder abends).

Pünktlich in den Feierabend gehen

Legen Sie ebenfalls einen Zeitpunkt fest, zu dem die Arbeit für den Tag beendet ist. Idealerweise werden dann auch alle arbeitsbezogenen Geräte ausgeschaltet sowie das Büro verlassen bzw. abgeschlossen. Das ist wichtig, um einem Rhythmus zu folgen und nicht zurück in die Arbeit zu verfallen, obwohl eigentlich schon Feierabend ist.

Technologie kann Sie dabei sogar unterstützen. Nutzen Sie beispielsweise eine App, um ablenkende Websites tagsüber zu blockieren und sperren Sie dann die Arbeitsmittel nach Feierabend. Wenn möglich, beschränken Sie Ihre Arbeit auf ein Gerät und versuchen Sie, ein anderes Gerät komplett arbeitsfrei zu halten, damit Sie vollständig abschalten können.

Mit Kollegen zu Mittagessen und mit Vorgesetzten kommunizieren

Auch wenn Sie von zu Hause aus arbeiten, können Sie in der Mittagspause ausgehen oder sich mit Kollegen treffen. Die Abwechslung ist erfrischend – und erinnert Sie natürlich daran, auch wirklich etwas Ordentliches zu essen, anstatt Zuhause wieder den Kühlschrank zu plündern. Zudem ist das eine tolle Gelegenheit, den Kollegen etwas näher zu kommen.

Wenn Sie wirklich zu viel zu tun haben, ist es vielleicht an der Zeit, darüber zu sprechen, zusätzliche Hilfe einzustellen oder bestimmte Aufgaben zu rationalisieren. Ein Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten kann Ihnen helfen, Prioritäten zu setzen und Ihre Zeit besser zu planen. Davon profitieren am Ende alle Beteiligten im Unternehmen.

Ausreichend viele Auszeiten nehmen

Private Auszeiten sind eine wichtige Bedingung für eine gesunde Work-Life-Balance, da sie uns erlauben, neue Kraft für den nächsten Tag zu tanken. Hier ist es wichtig, die Freizeit mit aufregenden oder entspannenden Hobbys zu gestalten. Manche Menschen schauen gerne Serien, treiben Sport oder gehen auf eine kleine Bergwanderung.

Andere vertreiben sich die Zeit lieber beim Spielen von [Slots](#) im Online-Casino. Seriöse Anbieter wie NetBet stellen hierfür eine riesige Auswahl bereit und bieten Spielautomaten mit allen unterschiedlichen Themen an. Darüber hinaus überzeugen moderne Online-Casinos durch ausgezeichneten Kundenservice und hohe Sicherheit bei allen Transaktionen.