

Work-Life-Balance oder -Integration: Was macht Sinn?

Ob Arbeit und Privates strikt getrennt werden oder eine Vermischung der beiden Lebensbereiche angestrebt wird – wichtig ist, die **passende Form für die eigene Situation** zu finden.



Hilfestellungen zum Finden der geeigneten Work-Life-Form

Die wichtigsten Lebenswerte aufzuschreiben und Arbeit bewusst darin einzuordnen, hilft, ihren Stellenwert sichtbar zu machen.

Wann gibt Arbeit Energie, wann erschöpft sie und wie beeinflusst sie die Stimmung? Die Antworten darauf geben Aufschluss darüber, ob man eher klare Grenzen oder flexible Übergänge braucht.

Angestrebte Karrieresprünge, Familienplanung oder gesundheitliche Belastungen sind mitbestimmende Faktoren, welche Form in der aktuellen Lebensphase nachhaltig und machbar ist.

Sowohl eine klare Trennung als auch eine flexible Integration praktisch auszuprobieren, hilft, zu erkennen, mit welcher Form man sich gestresster oder zufriedener fühlt.

Ist die innere Motivation für Arbeit sinnstiftend, kann eine Integration passend sein. Wenn Leistung jedoch stark an den eigenen Selbstwert gekoppelt ist, kann eine bewusste Trennung vor Überlastung schützen.



elipsLife
Health Experts
Insights