

# Chancen & Karriere

ARBEIT, STELLENMARKT UND WEITERBILDUNG IN TIROL

Samstag, 24. August 2013 69. Jahrgang | Nummer 234

## Im Einklang mit dem Beruf

Eine ausgewogene Work-Life-Balance ist vor allem bei den Jungen im Trend. Für zwei Drittel ist es sogar oberstes Karriereziel, die Arbeit mit dem Privatleben und der Familie in Balance zu bringen.

Von Denise Daum

**Innsbruck** – Das Privat- und Arbeitsleben miteinander in Einklang zu bringen – dafür steht das Konzept der Work-Life-Balance (WLB). Jungen, gut ausgebildeten Menschen, die nicht mehr bereit sind, sich für die Arbeit aufzuopfern, wird oftmals Bequemlichkeit unterstellt. Den Grund für deren Wunsch nach einer ausgewogenen WLB sieht Beate Littig vom Institut für Höhere Studien aber nicht in mangelnder Arbeitsbereitschaft. „Junge gut qualifizierte wollen vor allem, dass die Bedingungen passen. Und dazu zählt nicht nur das Gehalt. Sie wünschen sich Zuckerln, wie zum Beispiel die Möglichkeit zur Weiterbildung oder flexible Arbeitszeiten“, sagt Littig.

„Work-Life-Balance ist nach österreichischem Verständnis ein Frauenthema.“

Beate Littig  
(Institut für Höhere Studien)

Dass höher qualifizierte der Work-Life-Balance große Bedeutung beimessen, belegt auch eine Studie der Kepler Society. Demnach geben fast zwei Drittel der befragten Absolventen und Studenten der Johannes-Kepler-Universität Linz an, dass ihr oberstes Karriereziel eine ausgewogene Work-Life-Balance ist. Ein überraschendes Ergebnis lieferte die Umfrage hinsichtlich der Branche, in denen die Befragten gerne arbeiten würden. Am begehrtesten ist der öffentliche Dienst, den 30 Prozent favorisieren. Berufsziel Beamter? Littig vermutet,

dass die Jungen nicht mehr ein Praktikum nach dem anderen machen und in prekären Beschäftigungsverhältnissen arbeiten wollen, sondern nach einem sicheren Arbeitsplatz streben. „Und den vermuten sie wohl im öffentlichen Dienst“, interpretiert Littig das Umfrageergebnis.

Nach österreichischem Verständnis ist die Vereinbarkeit von Beruf und Familie das Hauptanliegen einer ausgewogenen WLB, ist Littig überzeugt. „Und damit wurde es zu einem Frauenthema. Denn die Vorstellung, dass Frauen allein für die Kindererziehung und Pflege zuständig sind, ist in Österreich vorherrschend“, sagt Littig. Dabei gehe es in einem breiteren Verständnis von Work-Life-Balance um mehr als das, wie etwa Gesundheitsförderung, Weiterbildungsmaßnahmen, flexiblere Arbeitszeitmodelle. Dass die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ein Problem darstellt, ist für Littig aber klar. Einerseits, weil es nicht genügend Kinderbetreuungsplätze gebe, und andererseits sei die Doppelbelastung gerade für Frauen massiv.

Die aktuellen Trends zur Work-Life-Balance gingen vor allem in Richtung flexiblere Gestaltung der Arbeitszeit. „Die Arbeitszeitkonten sind ein zentrales Thema. Die freie Verfügbarkeit der angesparten Zeit ist hierbei ein Problem, oft verfallen den Arbeitnehmern zahlreiche Stunden“, sagt Littig. Deshalb sei die Ausweitung der Arbeitszeit, die aktuell im Wahlkampf wieder propagiert werde, für die Work-Life-Balance besonders fatal.

Die Unternehmen sieht Littig in jedem Fall in der Pflicht,

ihren Beitrag zu leisten, damit Arbeitnehmer im Einklang mit Beruf und Privatleben sind. „Es ist beispielsweise möglich, sich an der Kinderbetreuung zu beteiligen, kleinere Unternehmen könnten sich dabei auch zusammenschließen.“ Auch Arbeitszeitmodelle anzubieten, die beiden Seiten entgegenkommen, sei Sache der Firma.

Für die Diskussion rund um Work-Life-Balance wünscht sich Littig, dass man es nicht mehr als Frauenthema ansieht. Außerdem solle das gesamte Berufsleben in den Blick genommen werden. „Angesichts der immer dichteren Arbeitsbedingungen ist eine ausgewogene Work-Life-Balance unabdingbar. Und mit Blick auf die Pension muss man lebenslang ein stabiles soziales Umfeld aufbauen und pflegen können.“



Vor allem junge gut Ausgebildete legen viel Wert darauf, in ihrem Leben die richtige Balance zwischen Freizeit und Arbeit zu finden.

Fotos: Thinkstock; Montage: TT/Stark

## Mit mehr Egoismus zur Balance finden

Psychologin Cornelia Schallhart nennt Ursachen für Ungleichgewichte und Maßnahmen, um die Balance wiederherzustellen.

Von Denise Daum

**Innsbruck** – Nicht mehr reinstecken, als man herausbekommt, sowohl im Privatleben als auch in der Arbeit – wer das erreicht, hat die richtige Balance gefunden. „Energie und Kraft kann man nicht nur in der Freizeit und im Privatleben tanken, sondern auch aus seiner Arbeit schöpfen“, ist die Innsbrucker Arbeitspsychologin Cornelia Schallhart überzeugt. Um die richtige Balance zu finden, gelte es zunächst, Bilanz zu ziehen und sich bewusst zu machen, wo die Energie hinfließt und woher man sie nimmt. Stimme die Ist-Situation nicht überein, müsse man aktiv werden. „Habe ich beispielsweise das Gefühl, zu

viel Zeit in der Arbeit zu verbringen, muss ich mir Strategien überlegen, um pünktlich nach Hause zu kommen“, rät die Arbeitspsychologin. So könne man sich etwa fixe

Privattermine für den Abend eintragen, die man dann auch einhält.

Die Arbeit trägt aber laut Schallhart nicht immer Schuld, wenn die Balance

nicht passt. „Es kann auch nur die Life-Balance ausgelastet sein, wenn jemand zu viel Freizeitstress hat oder zu viel für andere da ist. Es gibt auch Menschen, die im Privatleben mehr leisten als im Beruf“, sagt Schallhart. Vor allem das intensive Kümmern um Familie und Freunde könne belastend sein. Um das Gleichgewicht wiederherzustellen, dürfe man ruhig egoistischer sein und die freie Zeit mehr für sich selbst nutzen.

Arbeitnehmer belaste zunehmend fehlende Sicherheit, wie Schallhart aus Gesprächen mit Klienten weiß. „Gerüchte von Stellenabbau und Rationalisierungsmaßnahmen innerhalb der Firma stellen einen großen Unsicherheitsfaktor dar. Das geht so weit, dass sich Mitarbei-



„Viele Mitarbeiter trauen sich oft gar nicht mehr, auf ihre Work-Life-Balance zu achten.“

Cornelia Schallhart  
(Arbeitspsychologin)

Foto: Privat

ter oft gar nicht mehr trauen, auf ihre Work-Life-Balance zu achten“, erzählt die Psychologin. Auf Seiten der Arbeitnehmer sei die Leistungsbereitschaft und Loyalität gegenüber dem Unternehmen sehr groß. Und gerade jene, die besonders fleißig

und loyal seien, bekommen am meisten aufgehalst. Bis man merkt, dass man aus der Balance geraten ist, dauere es oft längere Zeit.

Die Verantwortung für eine ausgewogene Work-Life-Balance sieht Schallhart aber nicht nur beim Unternehmen. „Der Arbeitgeber wird sich schwertun, allein dafür zu sorgen, dass die Mitarbeiter in Balance sind. Schon allein deshalb, weil er die Bedürfnisse der Angestellten gar nicht kennt.“ Sie glaube, dass die Dienstgeber bereit wären, den Mitarbeitern entgegenzukommen, wenn diese ihre Wünsche offen kommunizieren würden. Schließlich profitiere ja auch die Firma, wenn ihre Angestellten zufrieden auf ihre Work-Life-Balance blicken.



Kraft tanken die meisten Menschen in der Freizeit. Aber auch aus der Arbeit kann man Energie schöpfen.

Foto: Thinkstock