

Balance zwischen Berufs- und Privatleben

Wieviel Energie benötige ich dafür?

Eine gesunde Balance zwischen Berufs- und Privatleben zu halten, stellt für viele Menschen eine tägliche Herausforderung dar. Oft gehen wir über unsere eigenen Grenzen, um allen Erwartungen gerecht zu werden – meist auf Kosten des seelischen Wohlbefindens.

Die Wichtigkeit der eigenen psychischen und physischen Gesundheit sollte uns stetig bewusst werden. Die immer größer werdenden Ansprüche – sowohl in der Arbeitswelt, wo Leistungsdruck, Ängste vor Veränderungen sowie das Gefühl von Unsicherheit immer stärker werden, als auch im privaten Lebensbereich – fordern uns Menschen.

Vor allem Frauen wollen oft die fürsorgliche Mutter und die Karrierefrau unter einen Hut

bringen. Diesen Rollen wollen sie, aber auch Männer in ihren täglichen Lebensrollen, mehr oder weniger gleichsam gerecht werden. Jedoch hat jede Lebensrolle ihre eigenen Anforderungen, die oft schwer zu vereinbaren sind. Daher ist es meist unmöglich alle Rollen gleichzeitig zu erfüllen. Wer hier nicht rechtzeitig auf sich schaut, muss mit mangelnden Glücksgefühlen, Antriebslosigkeit, Überforderung bis hin zu Stressempfinden bzw. Stress-Symptome rechnen.

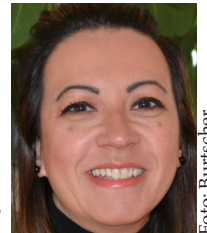
Wenn das persönliche Wohlbefinden und die eigene Gesundheit gesichert sind, ist dies die Grundvoraussetzung, dass sich Menschen gut entwickeln und über sich hinauswachsen können.

Was können Sie selbst für Ihre seelische Gesundheit beitragen? Um Belastungs- und Überlastungsanzeichen wie

Schlafstörungen, Ängste oder Antriebslosigkeit rechtzeitig entgegenzuwirken, hilft es, dass Sie zeitgerecht auf Ihre Bedürfnisse eingehen. Denn wir Menschen sind im täglichen Leben mit so vielen verschiedenen Dingen beschäftigt, dass wir dazu neigen, uns selbst dabei zu vergessen. Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen, sich Auszeit gönnen, um wieder Kraft und Energie zu tanken, sind beispielsweise Dinge, um seelisch gesund zu bleiben. Daher ist es für eine gelungene Lebensbalance sehr wichtig, auf die eigenen persönlichen Grenzen zu achten.

Regelmäßige Fragen wie „Wie viel Energie habe ich für die Arbeit zur Verfügung und wie viel brauche ich für mein Privatleben, meine Familie und meine Erholung?“ schaffen gute Voraussetzungen für eine gesunde Lebens-

qualität. Wenn Sie bewusst auf Anzeichen von Überforderung und Erschöpfung achten, wissen Sie auch, wo sich Ihre persönlichen Belastungsgrenzen befinden. Dies hilft Ihnen – auch nach dem aktuellen Ausnahmezustand, sich selbst ernst zu nehmen und Ihr Leben danach zu richten. **(Entgeltliche Einschaltung)**



**Nicole
Burtscher**

Foto: Burtscher

Akad. Mentalcoach
Diplom-Lebensberaterin
Mitglied der Berufsgruppe Lebensberatung,
T 05522/305-279
www.wkv.at/beratung