

„Planen statt stressen“

Der Lebensberater Andreas Urich verrät die wichtigsten Tipps für eine optimale Work-Life-Balance.

● **BEZIRK (ms).** Wenn das Halten des Gleichgewichts zwischen Arbeits- und Privatleben zum Drahtseilakt wird, hilft das Erstellen von Tages- und Wochenplänen.

Beide Bereiche verschwimmen oft, weil vor allem auf das Privatleben zu wenig Rücksicht genommen wird beziehungsweise auch im privaten Bereich keine ausreichende Erholung stattfindet. Erstellt man etwa freitags einen Wochenplan für die kommende Woche, in dem auch die privaten Erholungsphasen festgehalten sind, kann auch eine ständige Erreichbarkeit reduziert werden. Bei der Planung ist wichtig, nicht mehr

als 60 Prozent zu verplanen, 40 Prozent sollten als Pufferzeiten freigehalten werden. Sinnvoll ist es auch, sich störungsfreie Zeiten für wichtige Arbeiten zu schaffen. Ablenkungen durch Mails und Telefon sollten in dieser Zeit vermieden und die zu erledigenden Aufgaben können effektiver abgearbeitet werden. Es reicht aus, die Mails drei bis vier Mal täglich zu checken und nach Prioritäten abzuarbeiten. Dabei sollte man sich die Frage stellen, ob es tatsächlich einen Nachteil bringt, wenn Mails nicht innerhalb einer Stunde beantwortet werden.

Das Hamsterrad stoppen

Bei den ersten Anzeichen von Müdigkeit ist es wichtig, regenerative Phasen einzuplanen. Oftmals wird versucht, dieses Leistungsdefizit durch noch mehr Arbeit wettzumachen,

man arbeitet aber immer ineffektiver, sodass auch Aufputschmittel nicht allzu lange auf sich warten lassen. Am Ende des Hamsterrades steht der völlige Zusammenbruch. Eine Zeitanalyse hilft Zeitdiebe zu entdecken. Die Beschäftigung mit den persönlichen Stressverstärkern – wie etwa dem eigenen Perfektionismus – sowie eine längerfristige Zeitplanung mit regenerativen Gegenmaßnahmen, können die Stressspirale unterbrechen. Schriftlich verfasste Planungen entlasten das Gehirn, Pläne im Kopf werden schnell wieder umgestoßen. Das Schwierige im Hamsterrad ist, dass man den Stress selbst nicht sieht. Was wäre zum Beispiel, wenn Stress Ausschläge im Gesicht verursachen würde?

Zusätzlich zur Berufstätigkeit sind die jeweilige Persönlichkeit, die gesellschaftlichen An-



Andreas Urich ist Beirat der Berufsgruppe Lebens- und Sozialberater der WKOÖ. Foto: privat

forderungen sowie die freizeitechnischen und familiären Aspekte noch zu berücksichtigen. In all diesen Bereichen sind Ruhephasen wichtig.

Das vollständige Interview mit Coach Andreas Urich finden Sie unter www.bezirks-rundschau.com