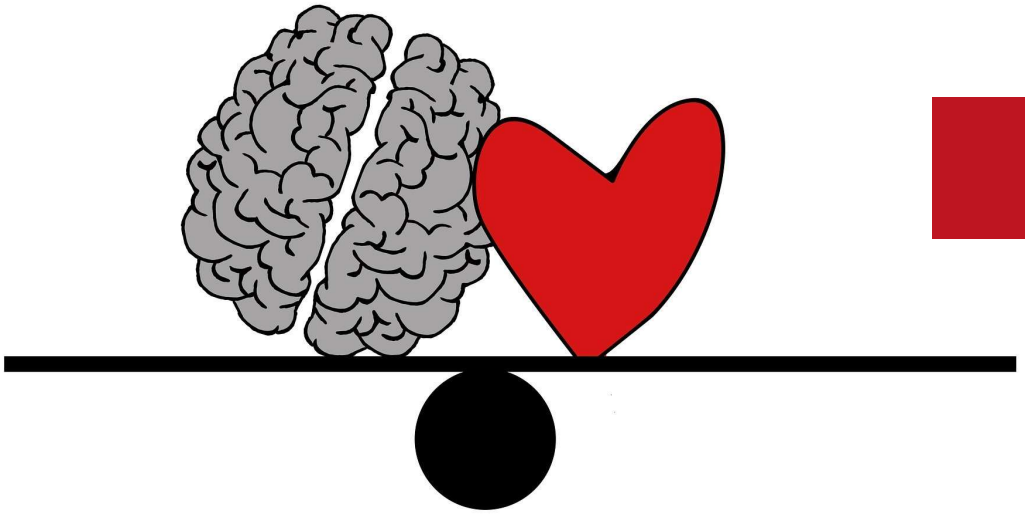
HerzBlutPersonalerin

No work-life-balance – no stress



Spiez

HerzBlutPersonalerin

HerzBlutPersonalerin

Mein Leben duldet keinen Aufschub

Beichte

Irgendwas kommt immer zu kurz

Balance gaukelt mir ein Gleichgewicht vor

Beide Bereiche als Gegensätze?

Hier die Arbeit.

Dort das Leben/Freizeit.

Kennen Sie den

HerzBlutPersonalerin

Idealzustand zwischen Privatleben und Arbeitsalltag?

= Ausgleichs-zwang

DR1
DR3

HerzBlutPersonalerin

Professor Zaun (2001):

Work-life-Balance?
So ein Blödsinn.

Bedenken Sie:
Ihr Leben ist wie ein Ei und nun wollen Sie das Eigelb vom Eiweiss trennen???

Folie 6

DR1 das ist nicht nur Stress sondern auch nicht das Gelbe vo Ei.
Diana Roth; 05.08.2020

DR3 Professor
Diana Roth; 05.08.2020

Ersatzbegriff:

Work-life-blending

(Verschmelzen von Lebenswelt und Arbeitswelt).

Ich weiss, dass Arbeit und Privatleben miteinander **verknüpft** werden können und in **keinerlei** Konkurrenz stehen.

HerzBlutPersonalerin

Verknüpfen heisst nicht verschmelzen

Daher nutze ich den Begriff

Work-Life-Harmony (auch: Work-Life-Integration)

Verbindung von beiden.

Denn:

Arbeitsbereiche befinden sich spätestens seit Corona im Privatleben

und Privates im Arbeitsleben.

BISHERIGER Alltag

Vom Arbeitsplatz bucht man Urlaubsflüge.

In der Privatzeit beantwortet man ein Mail eines Kunden.

Firmen bieten mit WLHARMONY;

die Chance, den bisherigen Alltag, darzustellen.

Maik schrieb mir in LINKEDIN

HerzBlutPersonalerin

12-16 Std.

Familie/Partnerschaft ja …. Solo: NEIN

Linkedin

Solo

Familie

Solange Du nicht blutest….

Geschenk Nummer 1

Ich schenke heute um Mitternacht

84 600

Wichtig: am Abend um 0.00 Uhr verschwinden diese 84 600

Sie müssen diese bis dahin irgendwie ausgegeben haben.

Sie können Sie nicht sparen.

Keine Angst: morgen früh, erhalten Sie erneut von mir 86 400.

Was machen Sie damit?

Jeder von ihnen hat

86 400 Sekunden am Tag.

Jeden Tag neu.

Sie können nichts sparen.

Aber wertvoll ausgeben.

Geld klau

100 Franken

Wer von Ihnen ist aus der Generation Y?

(nach 80 geboren)

Generationen und ihre Balance

HerzBlutPersonalerin

Schubladendenken

Babybommer 55-65	Generation x (65-79)	Generation Y (nach 1980 –späte 90er)
An der Hierarchie orientiert	Unabhängig/ selbstbestimmt	Gruppenorientiert
Job vor Freizeit	Freizeit vor Job	Job und Freizeit = Freedom
Telefon	Email/SMS	Mobile und Online
Leben in Gestern	Leben in Morgen	Leben im HIER und JETZT

Y

Merkmal:

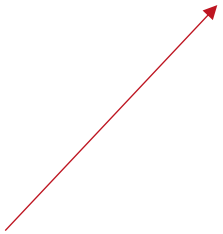
Y schielt nicht aufs Geld.

Sie wollen Freiräume und Flexibilität.

Sinnvolle Tätigkeit.

Möglichkeit Freizeit und Beruf zu verbinden

WLH



Nie wieder heimliches Surfen, stille Anrufe bei der Familie

HRM

Dozent
Führungsfachleuten
Betriebswirtschaftlern
HR-FA-Leuten
Marketingmanagern
Technischen Kaufleuten
Direktionsassistenten

Stelleninserate und das Wording: wlb

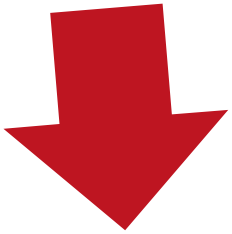
Studie der Hochschule für Ökonomie und Management zur WLB (Professor Dr. Oliver Gansser)

Bei der Beschreibung von WLB (in Stelleninseraten etc.) wird

suggeriert,

dass Mitarbeiter sich in ihrer Freizeit von den Aufgaben im Unternehmen erholen müssen.

☞ **negative Bewertung der Arbeitgeberattraktivität.**



Work ist Bestandteil von life.

168 Stunden haben wir pro Woche, davon Wachzeit 118

Meine letzte KW

Arbeitszeit (Training, Kolumnistin, Coaching, Online-Produkte) pro Tag 6 (x 7) = 42

An- und Abreise/Stau: 20 Stunden

Zeit für Partnerschaft: 20 Stunden (Qualitätszeit)

Ca. 180 Stunden

Zeit für Einkaufen: 5 Stunden

Zeit für Hund: 14 Stunden (dafür kein Sport!)

Zeit für Töchter: 16 Stunden

Zeit für Körperpflege am Morgen /Abend: 10 Stunden

Zeit für betagte Verwandte: 20 Stunden

Aufräumen, putzen – das Nötigste: 20 Stunden

Administratives Zeugs: Steuer, Rechnungen zahlen etc. 5 Stunden

Und dann noch...

Zeit für das Lesen. Chillen. TV?

Zeit für Freunde treffen? Zum gemeinsam Essengehen/Spieleabend?

Soziale Netzwerke bedienen ?

Kulturelle Veranstaltungen besuchen?

Eigene Weiterbildung?

Zeit fürs Malen?

Zeit für ein Schwätzchen mit Nachbarn?

Zeit für Telefonate mit einer Freundin?

Zeit fürs Golfen?

Zeit für mein 4. Buch???

Meine Erkenntnis:

Mitarbeiter, die Freude und Sinn im Beruf empfinden, degradieren das private Leben nicht zur reinen Erholungszeit.

Surprise:

Ein Experiment

HerzBlutPersonalerin

Frage an Fachleute hier:

Wie ist die durchschnittliche Lebenserwartung für

Männer

in der Schweiz?

Wie für Frauen?

Massband

CTA: Abreissen

Rauchen (mehr als 10 Zigaretten) 9-12

Erhöhter Alkoholkonsum 3-6

Stress 3-6

Ungesundes Übergewicht 10

Mangelnde Bewegung 3 - 6

Diabetes 3 - 6

Schlechte Ernährung 3-5

Pessimismus 3-5

psychische Krankheit 5-10

Verschiedene Quellen:
z.B. Quelle Finrisk Study 1987-2007
Buch Christoph Bamberger
Welt Gesundheit

Wissen wir doch alles!!

Is nix NEUES

Nutze Sie die Zeit

Wie lange ist Ihr Massband jetzt noch?

Derzeit leben auf der Welt 72 Menschen,

die älter als 110 Jahre sind:

68 Frauen und vier Männer.

Good news

Auch Sie können es lernen!

Maik (linkedin)

kann
BERUFLICHES
wie
PRIVATES
gut trennen.

Sie auch?

UND DAS GEHT SO:

Be-ruf-lich-es
Pri-va-tes

Kennen Sie den Film?

https://www.youtube.com/watch?v=rjU56L5zSSc

Schluss

Haben Sie Freude im Leben

und integrieren Sie den Stress.

Solang‘ es der EU-Stress ist, ist er immer für Sie!

Mehr dazu in meinem Buch

HerzBlutPersonalerin

„Zu jung! Zu alt! Zu schwanger! Zu qualifiziert! So tickt die Arbeitswelt“

Bleiben Sie mir in Kontakt auf linkedin oder abonnieren Sie meinen HR-Podcast: Abenteuer HRM.

www.dianarothcoaching.com