

## **Arbeit und Privates in Einklang bringen**

### **Was bedeutet Work-Life-Balance?**

Ganz einfach: Der Beruf nimmt bei vielen Menschen eine alles beherrschende Stellung im Leben ein. Ein früher Feierabend bleibt für einen Großteil der arbeitenden Bevölkerung eine Wunschvorstellung. Somit kommen zwangsläufig viele Aktivitäten im Privatleben zu kurz. Die logische Konsequenz: Die Balance zwischen Arbeit und Leben gerät aus dem Gleichgewicht. Das körperliche und seelische Wohlbefinden bleibt auf der Strecke.

### **Den Wunsch nach ehrenamtlichem Engagement realisieren:**

Wer sich ehrenamtlich im Sportverein engagieren will, benötigt ein Mindestmaß an Zeit und Energie, um auch die ein oder andere Tätigkeit erledigen zu können und im Verein präsent zu sein. Viele Tätigkeiten und Ämter waren bisher im Sportverein langfristig angelegt. Immer mehr Vereine kommen den veränderten Lebens- und Arbeitsbedingungen unserer Gesellschaft nach und bieten ihren Ehrenamtlern auch kurzfristigere Aufgaben an. So ist es dann auch für Menschen mit einem zeitintensiven Berufsleben möglich, am Vereinsleben teilzuhaben und dazu zu gehören.

### **Wie steht es um Ihre Balance?**

Hier einige anregende Fragen zur Eigenanalyse, welcher Bereich in Ihrem Leben möglicherweise zu kurz kommt:

- Wie viel Wachzeit verbringen Sie mit Arbeit (An- und Abfahrt mit einrechnen)?
- Wie viele Pausen und "kleine Fluchten" gönnen Sie sich pro Tag?
- Wie viele Stunden verbringen Sie in der Woche mit Ihrer Familie, dem Partner und den Freunden (auch telefonischer Kontakt)?
- Wie steht es um Ihre Hobbys (Sport und Sonstiges)?
- Wie viel Zeit nehmen Sie sich nur für sich alleine?
- Wie steht es um Ihre Gesundheit?
- Wann haben Sie zum letzten Mal eine Weiterbildung besucht?
- Welche Aufgabe oder Tätigkeit erfüllt Sie wirklich?
- Wie können Sie sich gut erholen und abschalten?
- Was bereitet Ihnen kleine Freuden im Alltag?