



TAB Whitepaper: **Work-Life-Balance**

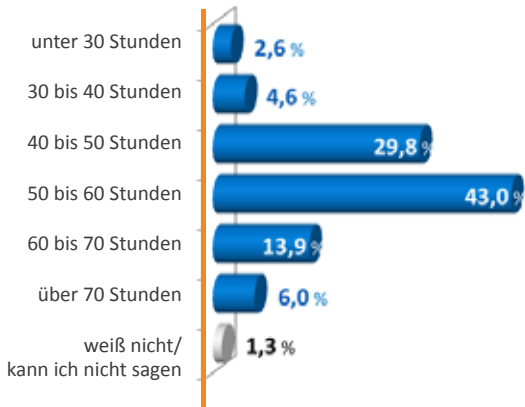
TAB UMFRAGE ZUR WORK-LIFE-BALANCE VON UNTERNEHMERN	3
Wie viele Stunden arbeiten KMU-Unternehmer wirklich?	3
Wie viel Urlaub ist für Unternehmer drin?	3
Spielt Work-Life Balance überhaupt eine Rolle für Unternehmer?	4
Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Familien- und Privatleben zu kurz kommt?	4
Haben Sie Familie und Freunde in den letzten drei Monaten mindestens einmal mit dem „Vorwurf“ konfrontiert, zu wenig Zeit für sie zu haben?	4
Fällt es Ihnen leicht, im privaten Bereich abzuschalten und Berufliches auszublenden?	4
ALARMIEREND: JEDEN ZWEITEN PLAGEN BURNOUT-SYMPTOME	5
Fühlen Sie sich manchmal gestresst, erschöpft oder ausgebrannt?	5
Was sind momentan die größten Stressfaktoren an Ihrem „Arbeitsplatz“?	5
Welche sind Ihre Strategien, um „Work“ und „Life“ in Einklang zu bringen?	5
11 ERFOLGS-TIPPS FÜR UNTERNEHMER! WORK-LIFE-BALANCE FÜR UNTERNEHMER IST MÖGLICH	6 – 7

TAB UMFRAGE ZUR WORK-LIFE-BALANCE VON UNTERNEHMERN

Das Thema Work-Life Balance ist grundsätzlich bei Unternehmern nicht so im Blick wie beispielsweise bei angestellten Mitarbeitern. Dennoch ist es – wie eine Umfrage von TAB zeigt – auch unter Unternehmern brandaktuell.

„Alles im Lot? Wie steht es um Ihre Work-Life-Balance als Unternehmer?“ Unter diesem Motto hat The Alternative Board (TAB) im Herbst 2017 eine Befragung unter 151 Firmenchefs durchgeführt, um Antworten auf diese und einige andere Fragen zu erhalten.

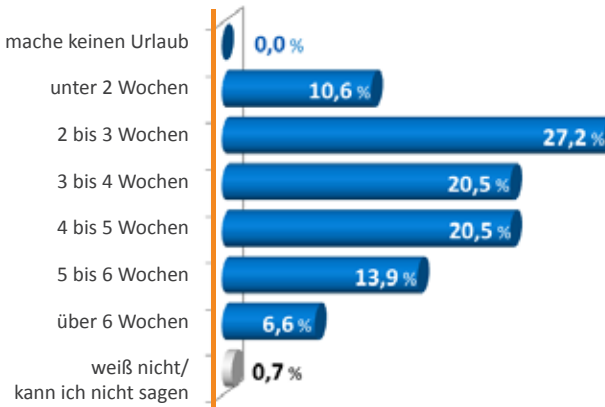
Wie viele Stunden arbeiten KMU-Unternehmer wirklich?



Wenn es um Work-Life-Balance geht, lautet die erste Frage: „Wie viele Stunden pro Woche arbeiten Sie?“ Die allgemeine Antwort war: „Viele Stunden.“

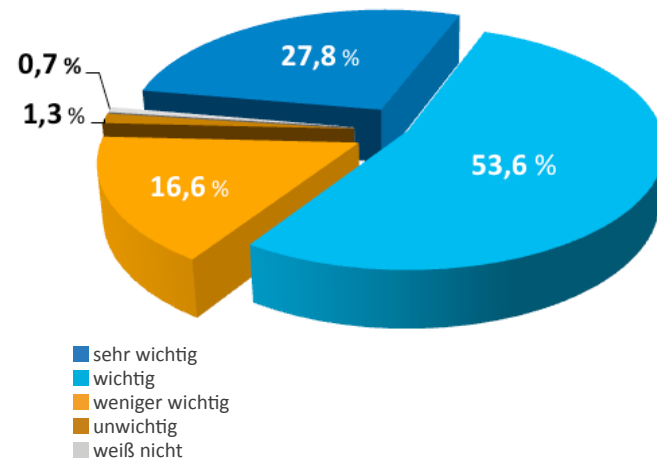
Nur jeder vierzehnte Unternehmer arbeitet maximal 40 Stunden in der Woche. Fast 93 Prozent der befragten Firmenchefs gaben an, mehr als 40 Stunden wöchentlich im eigenen Unternehmen zu arbeiten. Und dabei liegt sogar jeder fünfte Unternehmer bei mehr als 60 Stunden pro Woche.

Wie viel Urlaub ist für Unternehmer drin?



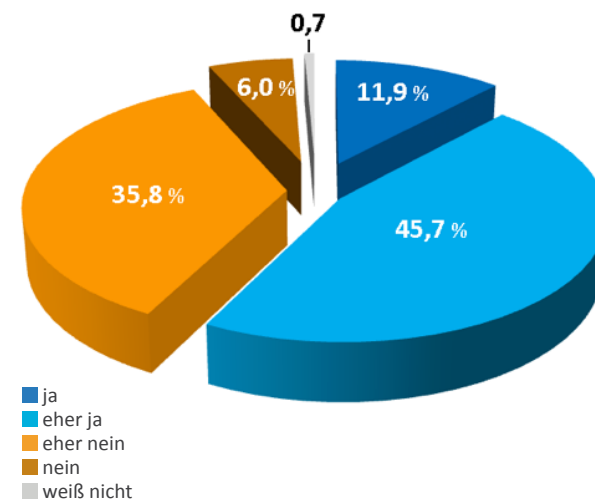
Obwohl ein Großteil der befragten Firmenchefs an Wochenenden arbeitet, ist die gute Nachricht, dass sie hin und wieder auch eine ausgedehnte Pause einlegen können. Immerhin geben alle Unternehmer an, Zeit für die eigene Erholung einzuplanen. Dennoch gönnen sich 58 Prozent der Befragten für lediglich wenige Tage bis maximal vier Wochen Urlaub im Jahr.

Spielt Work-Life-Balance überhaupt eine Rolle für Unternehmer?



Für 81 Prozent der Unternehmer ist eine gute Work-Life-Balance prinzipiell wichtig oder erstrebenswert. Fast jeder fünfte Unternehmer misst diesem Thema eine geringe Bedeutung bei. Gleichzeitig haben 58 Prozent der Befragten den Eindruck, dass ihr Familien- und Privatleben zu kurz kommt. Kein Wunder also, dass sich 35 Prozent der Firmenchefs dem „Vorwurf“ ausgesetzt sehen, zu wenig Zeit für Familie und Freunde zu haben.

Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Privatleben zu kurz kommt?

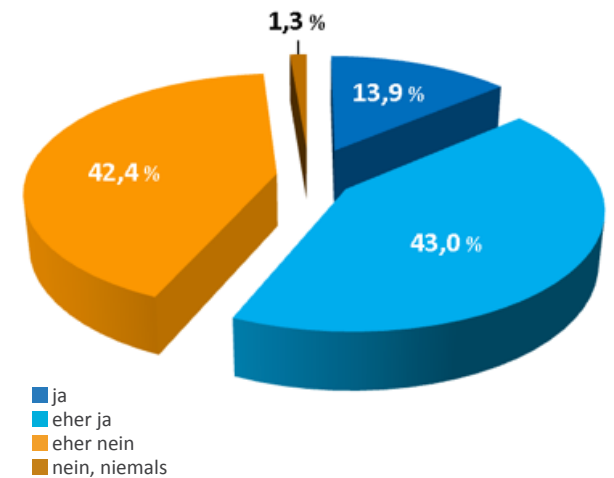


ALARMIEREND: JEDEN ZWEITEN PLAGEN BURNOUT-SYMPTOME

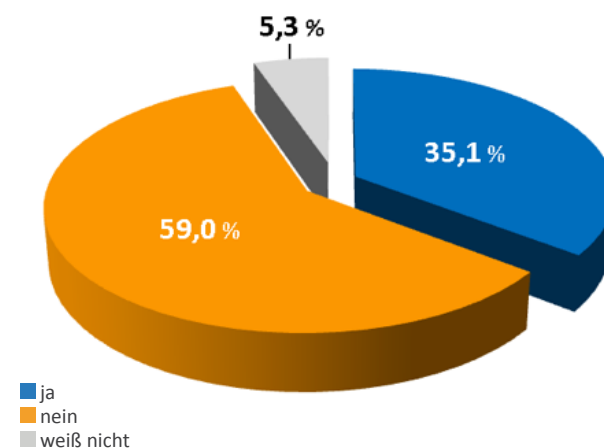
Überhaupt fällt das Loslassen schwer: Fast jedem Zweiten (45 Prozent) gelingt es kaum, im Privaten abzuschalten und Berufliches auszublenden. 57 Prozent fühlen sich manchmal gestresst, erschöpft oder ausgebrannt. Die größten Stressfaktoren für Unternehmer sind Zeitdruck (53 Prozent) und die „Menge der Themen überhaupt“ (47 Prozent), gefolgt von negativen Personalthemen (Unzufriedenheit, Fluktuation) mit 38 Prozent.

Mehr als jeder zehnte Unternehmer fühlt sich durch den Wettbewerbsdruck gestresst und jeder fünfte klagt über mangelnde Zuarbeit.

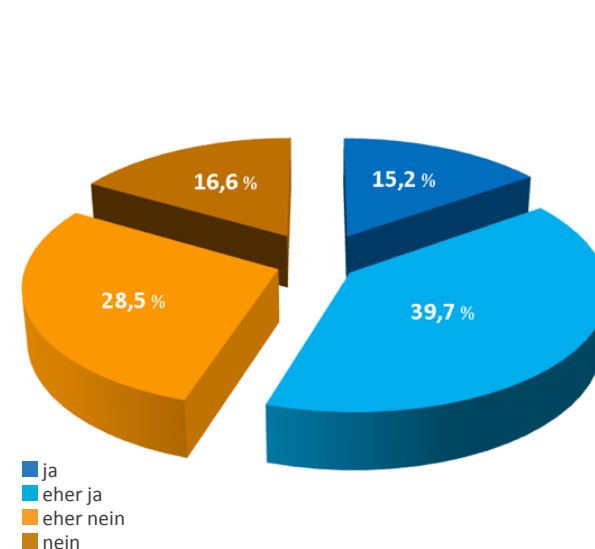
Fühlen Sie sich manchmal gestresst, erschöpft oder ausgebrannt?



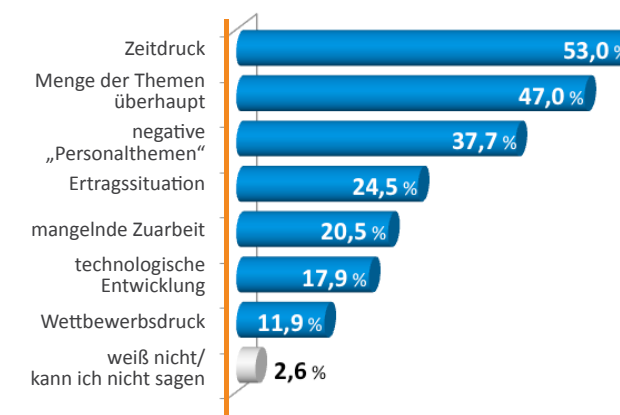
Haben Sie Familie und Freunde in den letzten drei Monaten mindestens einmal mit dem „Vorwurf“ konfrontiert, zu wenig Zeit für sie zu haben?



Fällt es Ihnen leicht, im privaten Bereich abzuschalten und Berufliches auszublenden?



Was sind momentan die größten Stressfaktoren an Ihrem „Arbeitsplatz“?



Welche sind Ihre Strategien, um „Work“ und „Life“ in Einklang zu bringen?



WORK-LIFE-BALANCE FÜR UNTERNEHMER IST MÖGLICH

Inhaber und angestellte Geschäftsführer kleinerer und mittlerer Unternehmen werden immer mit der Herausforderung konfrontiert sein, „Work“ und „Life“ in die Balance zu bringen. In der Praxis haben sich ein paar einfache Strategien und Umstellungen bewährt, die sich zum Teil sehr leicht in den Arbeitsablauf integrieren lassen. Wir zeigen Ihnen, was Sie tun können, um das Ziel zu erreichen.

1 Zeitkiller eliminieren!

Im Erwerbsleben kommt es auf den Erfolg an und nicht darauf, dass es durch Selbstüberforderung „wehtut“. Effektivität ist an erster Stelle gefragt! Identifizieren Sie alle Faktoren, die Sie hindern, Ihre Ziele zügig zu erreichen. Häufig ist Perfektionismus ein nicht zu unterschätzender Zeitkiller – denn eine „nur“ gute Arbeit abzuliefern, würde den meisten Auftraggebern in der Regel genügen.

2 Prioritäten setzen!

Konzentrieren Sie sich in Ihrer Arbeit auf das Wesentliche. Ordnen Sie die anstehenden Aufgaben nach faktischer Wichtigkeit und zeitlicher Präferenz. Setzen Sie sich Ziele, was Sie wann und mit welchem Ergebnis erledigt haben möchten.

3 Strukturiert arbeiten!

Richten Sie für sich täglich eine „stille Stunde“ ein – für komplett ungestörtes Arbeiten. Leiten Sie Ihr Telefon in dieser Zeit um. Lassen Sie sich nicht ablenken durch „eintrudelnde“ E-Mails. Setzen Sie sich ein bis zwei Zeitfenster am Tag, in denen Sie Ihre E-Mails bearbeiten – oder rufen Sie Ihre E-Mails überhaupt nur zu bestimmten Zeiten ab. Auch mit geregelten Sprechstunden für Mitarbeiteranliegen sorgen Sie dafür, dass Sie konzentriert an Ihren Aufgaben arbeiten können.

4 Aufgaben delegieren!

Lassen Sie sich zuarbeiten: Um zu tragfähigen Entscheidungen zu gelangen, müssen Sie sich nicht um alles alleine kümmern – schließlich haben Sie dazu Ihre Mitarbeiter. Diese sind in der Lage, sich mit Sachfragen auseinanderzusetzen und Entscheidungsvorlagen für Sie aufzubereiten. Die Einbeziehung in wichtige Entscheidungen wird darüber hinaus deren Motivation fördern.

5 Nicht sofort zusagen!

Es ist bekannt, dass gerade Inhaber von kleineren Unternehmen sich oft schwertun, Kundenanfragen mit einem Nein zu beantworten – aus Furcht, dies könnte den Verlust von Aufträgen zur Folge haben. Machen Sie es sich trotzdem zur Regel, niemals sofort zuzusagen – sondern bitten Sie sich immer etwas Bedenkzeit aus, um in Ruhe die Folgen zu durchdenken.

6 Limits für die Arbeitszeit!

Setzen Sie sich ein Limit für Ihren Arbeitseinsatz als Firmenchef: Wie bei Ihren Angestellten sollte dieser 40 Stunden pro Woche nicht überschreiten. Nicht immer wird sich das gesetzte Ziel erreichen lassen – aber Sie sollten es im Blick behalten. Zeiten für die Anreise zu Präsentations- oder Kundenterminen dürfen Sie hier noch hinzurechnen.

7 Wochenenden freihalten!

Wochenendarbeit ist tabu: Auch wenn es für Sie als Unternehmer verlockend ist, sich am Samstag oder Sonntag ungestört um Unerledigtes zu kümmern – diese beiden Tage sollten Ihrer Familie, Ihren Freunden und Ihren persönlichen Interessen vorbehalten sein. Die kurze Pause vom Job brauchen Sie, um wieder aufzutanken und am Montagmorgen erholt durchzustarten.

8 Private Termine in den Kalender eintragen!

Ein guter Weg, Privates nicht aus dem Blick zu verlieren, ist es, geplante Aktivitäten mit der Familie oder Verabredungen mit Freunden frühzeitig in den Terminkalender aufzunehmen. Verfahren Sie genauso mit Zeiten, in denen Sie sich Ihren persönlichen Interessen oder Hobbies widmen möchten. Auf diese Weise räumen Sie Ihrem Privatleben sprichwörtlich Zeit ein.

9 Berufliches und Privates trennen!

Vielen Unternehmern fällt das Loslassen schwer – es gelingt ihnen kaum, im Privatleben abzuschalten und Berufliches auszublenden. Damit Sie in Ihrer Freizeit nicht mit Beruflichem in Berührung kommen, sollten Sie einen privaten E-Mail-Account und ein privates Smartphone nutzen. Schalten Sie Ihr Diensthandy aus und beschäftigen Sie sich nicht mit geschäftlichen E-Mails.

10 Auszeiten einplanen!

Ihre Mitarbeiter haben einen Urlaubsanspruch von fünf, sechs oder sogar noch mehr Wochen pro Jahr – und als gut informierter, weiblickender Unternehmer werden Sie strikt darauf achten, dass sie ihren Urlaub auch tatsächlich antreten. Planen Sie für sich selbst ähnliche Auszeiten fest ein – schließlich möchten Sie noch lange leistungsfähig sein.

11 Erstrebenswerte Ziele im Privaten!

Ein Unternehmer, der sich allein übers Unternehmersein definiert, muss als Mensch verkümmern. Die Firma darf das Leben niemals vollständig beherrschen! Suchen Sie sich private Betätigungsfelder, in denen Sie etwas bewirken möchten. Erst durch übergreifende, private Ziele entwickeln Sie jene menschliche Größe, die Sie auch als Unternehmenslenker brauchen.

Unternehmer teilen ihr Wissen.



www.tabdeutschland.de
www.tab-austria.com
www.tab-swiss.com

The Alternative Board (TAB) ist eine exklusive internationale Organisation, in der erfolgreiche Unternehmer in TAB-Board-meetings aktuelle Aufgaben und Herausforderungen gemeinsam lösen, sich gegenseitig beraten und unterstützen. Die TAB-Unternehmer profitieren von ihrem kollektivem Know-how und ziehen daraus sowohl unternehmerisch als auch persönlich einen enormen sowie langfristigen Nutzen.