

## Balance

Vielleicht hast du dich auch schon gefragt, wie Franz alles in sein Leben packt oder was Sascha bei der Arbeit alles erledigen kann. Gerade in dieser Woche wurde ich von einem Mann darauf hingewiesen, dass er multitaskingfähig ist. Seit dem 1. April brummen die Motoren der Wirtschaft, der Freizeitorganisationen und Tourismusdestinationen wieder auf Vollast. «Darf es ein bisschen mehr sein?» Work-Life-Balancebetrachtungen werden häufig mit einer Balkenwaage dargestellt. Diese soll im Gleichgewicht, in der Balance, gehalten werden.

Omnipräsent sind die heutigen Kommunikationsmittel und die Kanäle der Social Media. Diese haben durch Homeoffice auch den Arbeitsalltag erreicht und dominieren diesen. Für alle ist mit einfachen Ampelfarben sichtbar, wann du verfügbar bist, wann du arbeitest und wie lange du arbeitest. Über den roten Punkt im Status der Kommunikationsapplikation kann jeder erkennen, wann jemand verfügbar ist und wie lange die Sitzung geplant ist. Neben dem E-Mail werden Diskussionen über Chatfunktion von unterschiedlichen Arbeitsplattformen geführt. Der Ampelstatus auf diversen Plattformen zeigen dein Arbeits- und Onlineverhalten.

Ich trainiere Onlineverhalten und deren Auswirkungen mit meinen Kindern. Dabei beobachte ich mich, wie ich die Kinder mit guten Ideen, Begrenzungen und Ratschlägen unterstütze. Ich sehe zu, wie sie Erfahrungen machen und sich dabei mit anderen messen. Bilder werden im Status gepostet und der Avatar im Game erhält bei Bedarf eine Veränderung. In meinem Unterwegssein erkenne ich auch meine eigenen Handlungsmuster. Zu welcher Zeit setze ich einen Post ab? Was veröffentliche ich und welche Aussagen füge ich bei? Welche Inhalte sprechen mich besonders an?

Ist der Post gemacht, werten die Dienste zuverlässig aus, wer wie lange meine Ideen betrachtet hat und welche Interaktionen darauf folgen. Sinken die Werte, erhalte ich das in roten Zahlen mitgeteilt.

Wie bricht eine Balkenwaage?

Die Balance halten bedeutet, dass etwas im Gleichgewicht ist. Gleichgewicht kann bei einer Balkenwaage auch gehalten werden, wenn beidseits mehr aufgeladen wird. Mehr Work und Life ergibt auch ein Gleichgewicht. Ich stelle eine Tendenz fest, dass neben der exzellenten Arbeit auch ein ausserordentliches Leben stattfinden soll und das soll jeder im Self-Marketing gut verkaufen. In der Arbeit ist mehr Effizienz gefordert und in der Freizeit soll möglichst vieles Platz finden. Gut ist nicht mehr ausreichend. Sehr gut, herausstechend und aussergewöhnlich ist gefordert. Ich komme zurück zur Balkenwaage und der Work-Life-Balance. Wenn du dir mehr von dem zuführst, was dir gut tut, kann eine Balkenwaage übermässig belastet werden. Wenn du zu viel auflädst, kann die Balance gehalten werden, doch die Belastung wird zu gross.



Durch welche Anzeichen erkennst du, dass du möglicherweise zu viel auflädst?