

Work-Life-Balance von Unternehmern

Ergebnisse einer aktuellen Befragung sowie praxisbewährte Tipps

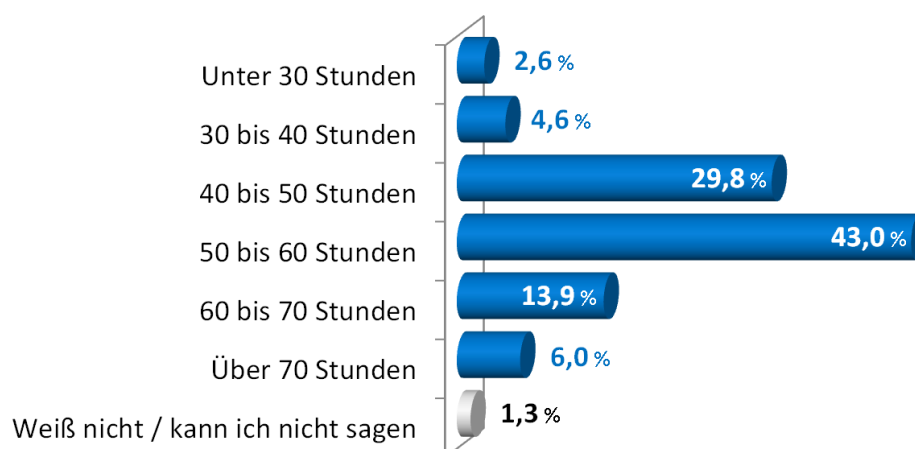
Das Thema Work-Life Balance ist grundsätzlich bei Unternehmern nicht so im Blick wie bei angestellten Mitarbeitern. Dennoch ist es – wie eine Umfrage von TAB zeigt – auch unter Unternehmern brandaktuell.

Wie viele Stunden pro Woche arbeiten Unternehmer? Machen sie Ferien? Halten sie sich die Wochenenden frei? Wie bewältigen sie die täglichen Anforderungen des Unternehmeralltags? Gibt es Möglichkeiten zu delegieren oder auszulagern, die genutzt beziehungsweise verpasst werden? Ist eine echte Work-Life-Balance für Inhaber oder angestellte Geschäftsführer von kleinen und mittleren Unternehmen überhaupt möglich?

„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 weitere Fragen zu erhalten. Das sind die Ergebnisse:

Wie viele Stunden arbeiten KMU-Unternehmer wirklich?

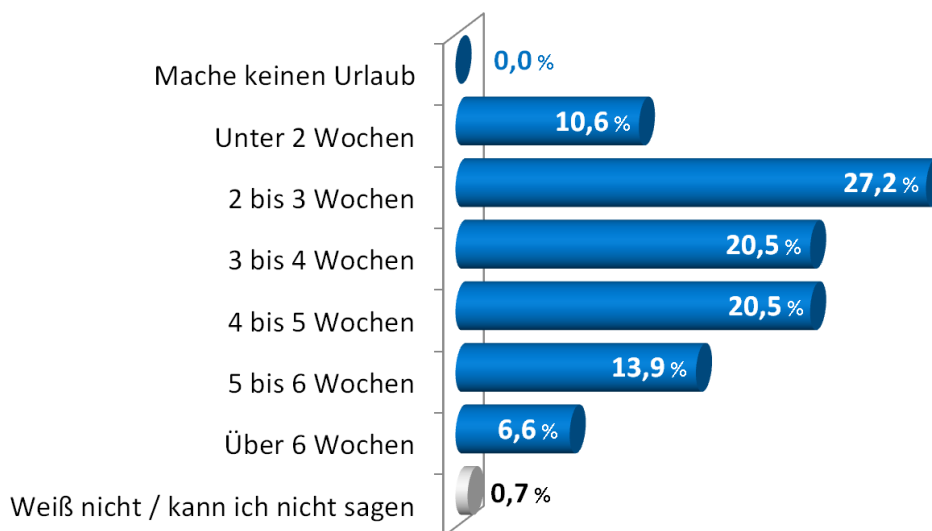
Wenn es um Work-Life-Balance geht, lautet die erste Frage: „Wie viele Stunden pro Woche arbeiten Sie?“ Die allgemeine Antwort war, „viele Stunden“:



Lediglich 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.

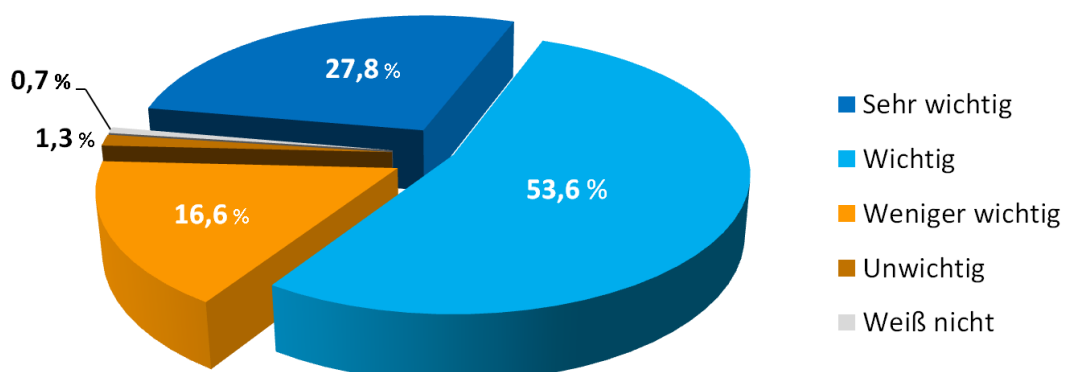
Wie viel Urlaub ist für Unternehmer drin?

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



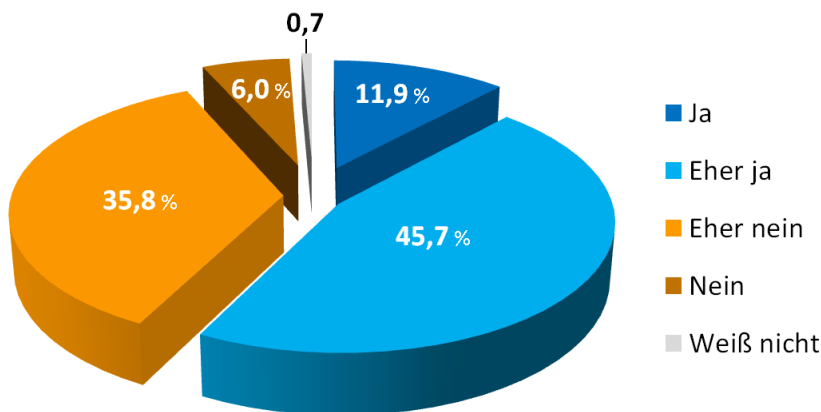
Spielt Work-Life Balance überhaupt eine Rolle für Unternehmer?

Für 81 Prozent der Unternehmer ist eine gute Work-Life-Balance prinzipiell wichtig oder erstrebenswert. Fast jeder fünfte Unternehmer misst dem Thema eine geringe Bedeutung bei.

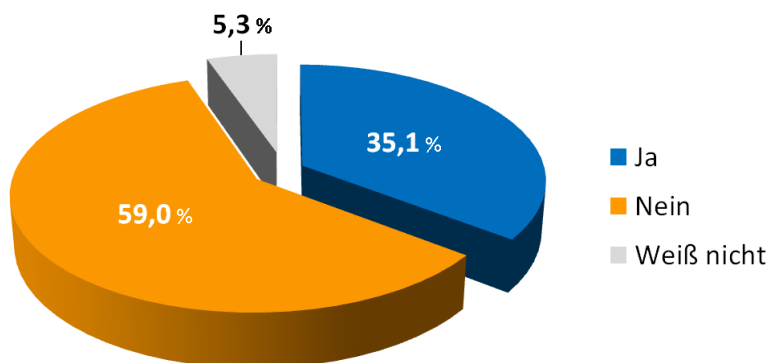


Gleichzeitig haben 58 Prozent der Befragten den Eindruck, dass ihr Familien- und Privatleben zu kurz kommt. Kein Wunder also, dass sich 35 Prozent der Firmenchefs dem „Vorwurf“ ausgesetzt sehen, zu wenig Zeit für Familie und Freunde zu haben.

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



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

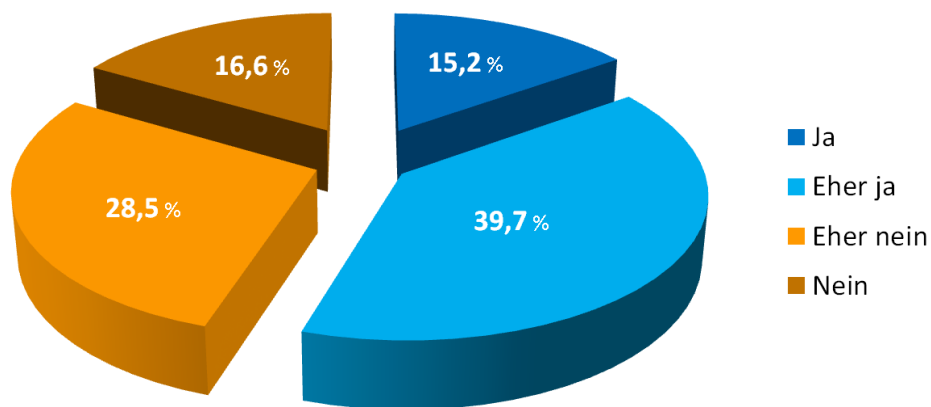


Alarmierend: Jeden Zweiten plagen Burnout-Symptome

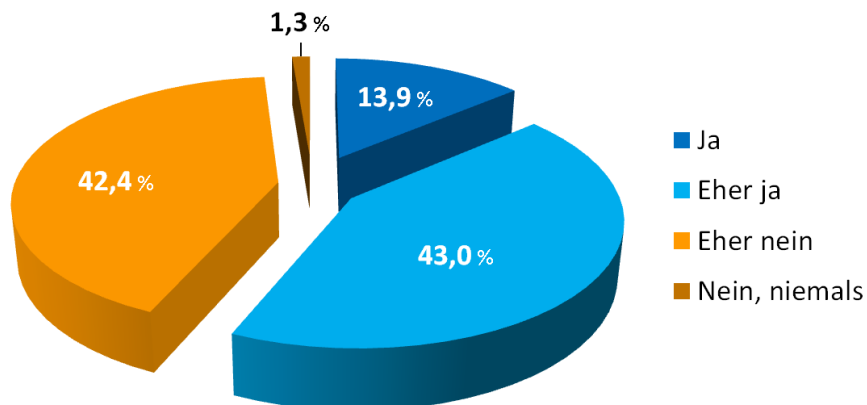
Überhaupt fällt das Loslassen schwer: Fast jedem Zweiten (45 Prozent) gelingt es kaum, im Privaten abzuschalten und Berufliches auszublenden. 57 Prozent fühlen sich manchmal gestresst, erschöpft oder ausgebrannt. Die größten Stressfaktoren für Unternehmer sind Zeitdruck (53 Prozent) und die „Menge der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

ven Personalthemen (Unzufriedenheit, Fluktuation) mit 38 Prozent. Mehr als jeder zehnte Unternehmer fühlt sich durch den Wettbewerbsdruck gestresst und jeder fünfte klagt über mangelnde Zuarbeit.

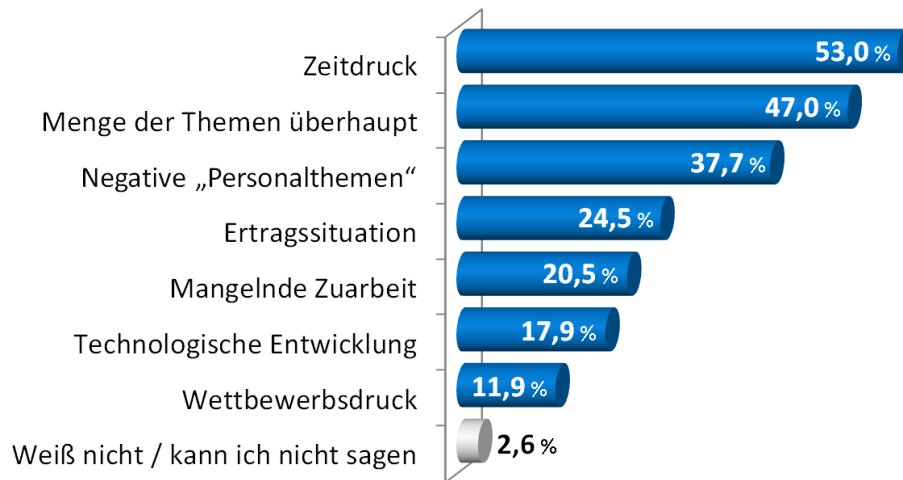
Fällt es Ihnen leicht, im privaten Bereich abzuschalten und Berufliches auszublenden?



Fühlen Sie sich manchmal gestresst, erschöpft oder ausgebrannt?



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



Strategien, um „Work“ und „Life“ in Einklang zu bringen

Um „Work“ und „Life“ besser ins Gleichgewicht zu bringen, nutzen Unternehmer unterschiedliche Strategien:



Work-Life-Balance: 11 Erfolgs-Tipps für Unternehmer!

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 im Folgenden, 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 zudem 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 Präsentationen 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, weitblickender 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 Unternehmensein 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.

Über TAB – The Alternative Board

The Alternative Board (TAB), 2013 in Deutschland und 2016 in Österreich gegründet, bietet Unternehmern mit moderierten Unternehmerboards einen einzigartigen Rahmen für einen Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe. Bei den regelmäßigen Treffen kommen unternehmerische Alltagsprobleme jeglicher Art zur Sprache. Die Mitglieder der Boards profitieren von der Kompetenz und Erfahrung anderer Unternehmer für ihre eigenen Herausforderungen.

Impressum:

The Alternative Board (TAB) Deutschland
Peer Boards Deutschland GmbH & Co. KG
Ariane Bödecker
Burgdorfer Straße 10A
D-31275 Lehrte
Tel.: +49 (0) 5132 595 41440
E-Mail: aboedecker@tabdeutschland.de
Internet: www.tabdeutschland.de

TAB Österreich und Schweiz
Peer-to-Peer Management GmbH
Christian Köhler
Haeckelstraße 23a
A-1230 Wien
Tel.: + 43 (0) 1 93 46 697
E-Mail: ckoehler@tab-austria.com
Internet: www.tab-austria.com