

«Match»

## Warum Work-Life-Balance Erfolg bringt

Buchbesprechung

**Anzünden statt verbrennen. Wie Sie beruflich und privat mit Feuer und Flamme das Optimum leisten, ohne längerfristig im Burn-out zu landen.**

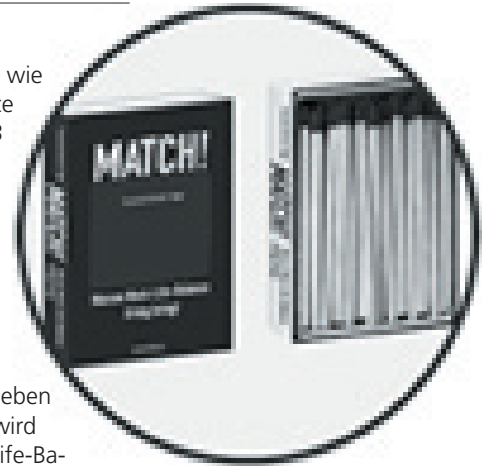
Sie bringen Familie, Arbeit, Hobbys, Freunde, Freizeit und sogar noch Freiwilligenarbeit unter einen Hut? Bravo! Doch immer mehr Menschen gelingt es nicht mehr, Familie, Beruf, soziale Kontakte und Freizeit zu vereinbaren – ihre Work-Life-Balance ist gestört, sie steuern Richtung Burn-out.

In «Match!» bietet **Franziska Bischoff-Jäggi** neben einer verständlichen Definition des Begriffs viele anschauliche Bilder und Hilfestellungen, um eine ausgewogene Work-Life-Balance zu erreichen. Einfache Patentrezepte werden in ihrem Buch aber nicht angeboten – es gibt keine Standardlösungen, jeder Fall ist ein Einzelfall. Dafür beleuchtet sie das Thema von unterschiedlichsten Blickwinkeln und regt durch viele Visualisierungen und Beispiele zum Mitdenken an. Leserinnen und Leser werden bestärkt, Spielregeln für ihr berufliches und privates Leben zu definieren und zielbewusst umzusetzen. Familie und Beruf verantwortungsvoll unter einen Hut zu bringen, erfordert von Frauen und Männern viel Engagement, Toleranz, Offenheit und Wissen. Immer wieder müssen im familiären und beruflichen Alltag neue Probleme angegangen, Lösungen ausgehandelt und Rollen umverteilt werden. «Match!» beleuchtet die Zusammenhänge und Wechselwirkungen der Work-Life-Balance und bietet aufschlussreiche Informationen, wie sich der Umgang mit diesem Thema bis heute entwickelt hat.

Nach einer theoretischen Einführung, einer darauf folgenden detaillierten Darstellung der harten und weichen Faktoren werden die drei Perspektiven der individuellen, der wirtschaftlichen und der gesellschaftlichen Ebene beleuchtet und mit Beispielen vieler Mit-Autoren ergänzt. Unter anderem beschreiben verschie-

dene Unternehmungen, wie sie mit Work-Life-Balance umgehen. Es werden 13 Best-Practice-Beispiele von Unternehmen von unterschiedlichster Grösse und Branchenzugehörigkeit porträtiert, die ihre Mitarbeitenden mit kreativen Ansätzen unterstützen, Beruf und Familie/Privatleben zu vereinbaren. Weiter wird aufgezeigt, wie Work-Life-Balance im Unternehmen effektiv gefördert werden kann, und wer davon profitiert.

Auch wenn es manchmal ein Kampf ist, sich durch die sehr text-lastigen und teils auch langatmigen Kapitel durchzuarbeiten – die Mühe lohnt sich bestimmt! Gemäss Franziska Bischoff-Jäggi verhält es sich mit Work-Life-Balance nämlich genau so: Man muss sich Mühe geben, sie zu finden! Das Buch füllt das trendige Modewort mit Inhalt und Leben und zeigt auf, wie die Triple-Win-Situation zwischen Individuum, Gesellschaft und Wirtschaft erreicht werden kann.



«Match!» Warum Work-Life-Balance Erfolg bringt

von Franziska Bischoff-Jäggi, 350 Seiten, broschiert, im Schuber

ISBN: 3-905327-35-X

Jacqueline Brunner und Liz Schreiner, Verkaufsunterstützung Region Nordschweiz

## Work-Life-Balance für Führungskräfte

Der Erfolg eines Unternehmens hängt unter anderem auch direkt vom Wohlbefinden der Mitarbeitenden ab. Nicht nur schwere körperliche Belastungen, sondern auch sitzende Tätigkeiten, Bildschirmarbeit, Zeit- und Leistungsdruck, soziale und psychische Anforderungen beeinflussen – neben einer vielfach einseitigen Ernährung – unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität weit über die Arbeit hinaus.

Der zwecks Förderung, Erhaltung und Verbesserung eines gesunden Lebensstils 1992 gegründete gemeinnützige Verein «Gsünder Basel», dem auch UBS angehört, wartet immer wieder mit zahlreichen Projekten und Angeboten auf. Die Kunst, engagiert zu arbeiten und gleichzeitig das Leben zu geniessen, ist das Ziel, welches «Gsünder Basel» mit ihrem neuen Seminarangebot «Work-Life-Balance für Führungskräfte» verfolgt. Dabei steht die Erweiterung der individuellen Handlungskompetenz im Vordergrund. Es werden konkrete

Methoden und Techniken der Stressbewältigung und bewussten Gestaltung der eigenen Lebenszeit erlernt. Das spezifische Setting der Führungskräfte erlaubt den Kursteilnehmern, sich ausserhalb der betrieblichen Strukturen und Kontakte mit ihrer persönlichen Work-Life-Balance auseinanderzusetzen. Dabei profitieren sie vom reichen Erfahrungshintergrund im Managementbereich der beiden Seminarleiter Dr. Christoph Röckelein und Roland Luzi.

Das eintägige Führungsseminar findet am 29. September 2006 in Basel, Mittlere Strasse 35, statt und beinhaltet einen abendlichen Folgetermin, an dem die Teilnehmenden ihre Erfahrungen mit den neu erlernten Methoden nochmals vertiefen können.

Weitere Informationen erhalten Sie unter  
Tel: 061 263 03 36, [info@gsuenderbasel.ch](mailto:info@gsuenderbasel.ch) oder  
[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)