
WORK LIFE Balance oder LIFE Balance

Kürzlich habe ich mit meinen Kollegen darüber philosophiert.

Workaholic 1 empfindet sehr viel Arbeiten als normal. Er erholt sich in seinen Ferien, d.h. er kompensiert sein Schlafmanko, sofern es seine Gesundheit zulässt.

Workaholic 2 beklagt sich, dass er für sein hohes Engagement zu wenig verdient und die Arbeitskollegen überbezahlt seien.

Die alleinerziehende Mutter bringt Haushalt, Teilzeitjob und Kinderbedürfnisse nur sehr schwer unter den bekannten einen Hut.

Benjamin setzt klar auf LIFE (Freizeit, Hobby, Familie), die Arbeit dient zur Finanzierung von LIFE.

Das Verständnis ist also so individuell wie meine KollegInnen. Spielt die Unterscheidung Work Life oder Life gar keine Rolle?

Ich wünsche mir, dass WORK ein Teil der Life Balance ist, und zwar ein Teil der Freude macht. In diesem Sinne empfinde ich Work Life Balance als unglückliche Wortkreation. Steht sie für eine zu bewusste Trennung der Arbeit vom Leben?



Und das schreibt mein Copilot:

*Was ist der Unterschied zwischen
Work Life Balance und Life Balance?*

Hier eine klare Gegenüberstellung:

Work Life Balance

Definition: Ausgewogenheit zwischen Beruf und Privatleben.

Fokus: Trennung von Arbeit und Freizeit; beide sollen in einem gesunden Verhältnis zueinanderstehen.

Ziel: Der Beruf soll nicht das Privatleben dominieren, sondern Raum für Erholung, Familie und Hobbys lassen.

Typisch für: Menschen, die Arbeit als wichtigen Bestandteil ihres Lebens sehen, aber klare Grenzen setzen möchten.

Beispiel: „Ich arbeite von 9 bis 17 Uhr und danach ist Zeit für mich und meine Familie.“

Life Balance

Definition: Ganzheitlicher Ansatz zur Balance aller Lebensbereiche – nicht nur Arbeit vs. Freizeit.

Fokus: Integration von Gesundheit, Beziehungen, persönlicher

Entwicklung, Sinn und Beruf.

Ziel: Ein erfülltes Leben in allen Dimensionen, nicht nur durch beruflichen Erfolg.

Typisch für: Menschen, die ihr Leben als ein zusammenhängendes Ganzes betrachten und nicht in Kategorien wie „Arbeit“ und „Privat“ aufteilen.

Beispiel: „Ich achte darauf, dass meine Arbeit, meine Gesundheit, meine sozialen Kontakte und meine persönlichen Ziele im Einklang sind.“

Fazit

Während Work Life Balance oft als Reaktion auf Stress und Überarbeitung ins Feld geführt wird, geht Life Balance einen Schritt weiter: Sie fragt nicht nur, wie viel Zeit man für Arbeit und Freizeit hat, sondern ob das gesamte Leben stimmig und sinnvoll gestaltet ist.

Apropos Lebenslanges Lernen (LL):
haben Sie KI (zB ChatGPT, Copilot) schon ausprobiert?

Wir freuen uns auf alle Feedbacks und Fragen

Verein REGIONAL-SCHAFTE

[Newsletter abmelden](#)



REGIONALSCHAFTE