



Work-Life-Balance & New Work

«Muss ich im Home-Office immer erreichbar sein?»

Anita Blum, Nic Frei, Remo Gubler, Stefan Paulus, und Claudia Steuerwald haben Ihre Fragen im «Puls»-Chat beantwortet.

2024-04-08, schi

Fachpersonen im «Puls»-Chat

Anita Blum Arbeits- und Organisationspsychologin [Gesundheitsförderung Schweiz](#) Dr. Nic Frei Jurist KOAMI
Forschungsstelle für kollektives Arbeitsrecht und Mitwirkung Remo Gubler Mental-Health-Aktivist Mental Health
Company

Prof. Stefan Paulus Professor für Arbeitsforschung Ostschweizer Fachhochschule

Claudia Steuerwald Psychotherapeutin Psychotherapiepraxis Kronenplatz

Chat-Protokoll

22:56 Uhr Guten Abend Meine Arbeit nehme ich sehr ernst und ich möchte sagen, ich bin eine sehr engagierte Mitarbeiterin. Bei mir kommt es immer wieder vor, dass ich von der Arbeit träume. Das sind oft sehr stressige, unangenehme Träume. Wie schaffe ich es, mich besser abzugrenzen von der Arbeit? Herzliche Grüsse Claudia Steuerwald: Guten Abend. Ihre Frage ist nicht ganz einfach zu beantworten, da aus Ihrer Aussage nicht hervorgeht, wie weit Ihr berufliches Engagement reicht. Da Sie hingegen wiederholt von der Arbeit träumen - was so viel bedeutet, dass Sie Erlebtes im Schlaf verarbeiten - empfehle ich Ihnen, Ihrer Freizeit mehr, und der Arbeit weniger Gewicht beizumessen. Zur besseren Abgrenzung gibt es u.a. kognitive (gedankliche) Techniken und Strategien. Sie können auch ein Entspannungsverfahren oder Meditation / Achtsamkeit regelmässig anwenden, und durch sportliche Betätigung den Stresslevel senken. Mit Hilfe der kognitiven Verhaltenstherapie (vermutlich auch mit anderen Therapierichtungen) können auch Alpträume behandelt werden. Alles Gute.

Guten Abend Meine Arbeit nehme ich sehr ernst und ich möchte sagen, ich bin eine sehr engagierte Mitarbeiterin. Bei mir kommt es immer wieder vor, dass ich von der Arbeit träume. Das sind oft sehr stressige, unangenehme Träume. Wie schaffe ich es, mich besser abzugrenzen von der Arbeit? Herzliche Grüsse

Claudia Steuerwald: Guten Abend. Ihre Frage ist nicht ganz einfach zu beantworten, da aus Ihrer Aussage nicht hervorgeht, wie weit Ihr berufliches Engagement reicht. Da Sie hingegen wiederholt von der Arbeit träumen - was so viel bedeutet, dass Sie Erlebtes im Schlaf verarbeiten - empfehle ich Ihnen, Ihrer Freizeit mehr, und der Arbeit weniger Gewicht beizumessen. Zur besseren Abgrenzung gibt es u.a. kognitive (gedankliche) Techniken und Strategien. Sie können auch ein Entspannungsverfahren oder Meditation / Achtsamkeit regelmässig anwenden, und durch sportliche Betätigung den Stresslevel senken. Mit Hilfe der kognitiven Verhaltenstherapie (vermutlich auch mit anderen Therapierichtungen) können auch Alpträume behandelt werden. Alles Gute.

22:44 Uhr Guten Tag Ich kam heute von den Ferien und meine Kollegin aus dem anderen Team, wo ich aushelfe, fällt nun auch Teilzeit aus. Nun kann ich noch mehr machen oder muss. Eigentlich freue ich mich darüber, doch stresst es mich extrem und ich beginne Süßes non stopp zu futtern. Habt ihr einen Tipp? Ich weiss, dass ich nicht alles gleichzeitig machen kann oder auch muss, ich kann Prioritäten setzen und soll es in den gewohnten Arbeitsstunden bewältigen und kann dafür einige andere Arbeiten (was genau ist nicht definiert) dann abgeben. Meine Arbeitskollegen informiere ich morgen darüber. Mal schauen wie sie reagieren. Mein Problem ist der Druck denn ich mir selbst mache, obwohl es niemand verlangt und der Bedarf nach Süßem dadurch. Remo Gubler:



Betreffend der Arbeitssituation finde ich es wichtig, dass du ein offenes Gespräch suchst. Betreffend deinem Heiss hunger kann ich dir empfehlen, über den Tag genug und regelmässig zu essen. Zb. ein nahrhaftes Frühstück am Morgen, so um 10 Uhr ein paar Nüsse, Mittagessen, wieder eine kleine Zwischenmahlzeit - dann solltest du auch am Abend nicht mehr viel Hunger haben. Wenn du regelmässig etwas zu dir nimmst, ist dein Körper weniger gestresst und du solltest weniger "Glust" haben.

Guten Tag Ich kam heute von den Ferien und meine Kollegin aus dem anderen Team, wo ich aushelfe, fällt nun auch Teilzeit aus. Nun kann ich noch mehr machen oder muss. Eigentlich freue ich mich darüber, doch stresst es mich extrem und ich beginne Süsses non stopp zu futtern. Habt ihr einen Tipp? Ich weiss, dass ich nicht alles gleichzeitig machen kann oder auch muss, ich kann Prioritäten setzen und soll es in den gewohnten Arbeitsstunden bewältigen und kann dafür einige andere Arbeiten (was genau ist nicht definiert) dann abgeben. Meine Arbeitskollegen informiere ich morgen darüber. Mal schauen wie sie reagieren. Mein Problem ist der Druck denn ich mir selbst mache, obwohl es niemand verlangt und der Bedarf nach Süssem dadurch.

Remo Gubler: Betreffend der Arbeitssituation finde ich es wichtig, dass du ein offenes Gespräch suchst. Betreffend deinem Heiss hunger kann ich dir empfehlen, über den Tag genug und regelmässig zu essen. Zb. ein nahrhaftes Frühstück am Morgen, so um 10 Uhr ein paar Nüsse, Mittagessen, wieder eine kleine Zwischenmahlzeit - dann solltest du auch am Abend nicht mehr viel Hunger haben. Wenn du regelmässig etwas zu dir nimmst, ist dein Körper weniger gestresst und du solltest weniger "Glust" haben.

22:41 Uhr Meine Rückmeldung und Input zu einer vorherigen Aussage, die sich am Begriff Work-Life-Balance stört: der Begriff stört mich auch, weil die Arbeit ein wesentlicher Bestandteil des Lebens ist und hoffentlich auch ein Stück weit befriedigt und Freude bereitet. Ich würde ihn ersetzen durch Work-Privacy-Balance. Claudia Steuerwald: Guten Abend. Ihr Vorschlag gefällt mir. - Ebenso teile ich Ihre Ansicht, dass die Arbeit, also der "Broterwerb" (grösstenteils) auch Freude bereiten soll. Im Wort Beruf steckt auch der Begriff "Berufung", also eine hohe persönliche Identifikation mit und Erfüllung durch berufliche Aufgaben. In der heutigen Zeit wird ein Beruf auch gewählt, und ist nicht mehr wie in früheren Zeiten (mehrheitlich) vorgegeben. Freundliche Grüsse.

Meine Rückmeldung und Input zu einer vorherigen Aussage, die sich am Begriff Work-Life-Balance stört: der Begriff stört mich auch, weil die Arbeit ein wesentlicher Bestandteil des Lebens ist und hoffentlich auch ein Stück weit befriedigt und Freude bereitet. Ich würde ihn ersetzen durch Work-Privacy-Balance.

Claudia Steuerwald: Guten Abend. Ihr Vorschlag gefällt mir. - Ebenso teile ich Ihre Ansicht, dass die Arbeit, also der "Broterwerb" (grösstenteils) auch Freude bereiten soll. Im Wort Beruf steckt auch der Begriff "Berufung", also eine hohe persönliche Identifikation mit und Erfüllung durch berufliche Aufgaben. In der heutigen Zeit wird ein Beruf auch gewählt, und ist nicht mehr wie in früheren Zeiten (mehrheitlich) vorgegeben. Freundliche Grüsse.

22:35 Uhr Weiss man, wieviele Leute in der Schweiz pro Jahr einen **Burnout** erleiden? Wieviele im Quiet Quitting Modus sind? Und wieviele (selbstdiagnostiziert) in sogenannten "Bullshit Jobs" (Terminologie gemäss Graeber) arbeiten? Wie haben sich diese Zahlen über die letzten Jahre entwickelt? Ohne diese Zahlen ist es ja schwierig zu wissen, wie prävalent Work-Life-Balance Probleme sind, oder? Stefan Paulus: Es gibt unterschiedliche Untersuchungen zum Thema. Ein guter Anhaltspunkt für die Schweiz bietet der Job-Stress-Index von der **Gesundheitsförderung Schweiz**. Diese repräsentative Untersuchung beschreibt, dass fast ein Drittel der Beschäftigten Stress im kritischen Bereich erlebt und sich emotional erschöpft fühlen, Tendenz steigend. Der aktuelle Forschungsstand zeigt, aber auch, dass Erwerbsarbeit nur ein Faktor ist der Stress oder ein **Burnout** auslöst. Unbezahlte Sorgearbeit, wie Kinderbetreuung oder Angehörige zu pflegen kann genauso stressig sein.



Alleinerziehend zu sein oder keine Kinderbetreuung zu haben ist ebenfalls stressig. Dies wird in vielen Untersuchungen zu wenig beachtet. Bezüglich der künftigen Tendenz lässt sich vermuten, dass mehr Arbeitsflexibilisierungen resp. Entgrenzungen von «Arbeit und Freizeit» zu mehr **Burnout** Fälle führen werden. Möglicherweise kann es auch insgesamt zu weniger Erwerbsarbeit durch Digitalisierung führen. Eine Oxfordstudie hat berechnet, dass ca. 50% aller heutigen Jobs bis 2030 durch KI oder Roboter verloren gehen (auch Bullshitjobs, aber auch die von BusfahrerInnen, ÄrztInnen etc.). Aus der Vergangenheit wissen wir, wirtschaftliche Veränderungen haben auch immer zu sozialen Spannungen und sozialen Fragen geführt.

Weiss man, wieviele Leute in der Schweiz pro Jahr einen **Burnout** erleiden? Wieviele im Quiet Quitting Modus sind? Und wieviele (selbstdiagnostiziert) in sogenannten "Bullshit Jobs" (Terminologie gemäss Graeber) arbeiten? Wie haben sich diese Zahlen über die letzten Jahre entwickelt? Ohne diese Zahlen ist es ja schwierig zu wissen, wie prävalent Work-Life-Balance Probleme sind, oder?

Stefan Paulus: Es gibt unterschiedliche Untersuchungen zum Thema. Ein guter Anhaltspunkt für die Schweiz bietet der Job-Stress-Index von der **Gesundheitsförderung Schweiz**. Diese repräsentative Untersuchung beschreibt, dass fast ein Drittel der Beschäftigten Stress im kritischen Bereich erlebt und sich emotional erschöpft fühlen, Tendenz steigend. Der aktuelle Forschungsstand zeigt, aber auch, dass Erwerbsarbeit nur ein Faktor ist der Stress oder ein **Burnout** auslöst. Unbezahlte Sorgearbeit, wie Kinderbetreuung oder Angehörige zu pflegen kann genauso stressig sein. Alleinerziehend zu sein oder keine Kinderbetreuung zu haben ist ebenfalls stressig. Dies wird in vielen Untersuchungen zu wenig beachtet. Bezüglich der künftigen Tendenz lässt sich vermuten, dass mehr Arbeitsflexibilisierungen resp. Entgrenzungen von «Arbeit und Freizeit» zu mehr **Burnout** Fälle führen werden. Möglicherweise kann es auch insgesamt zu weniger Erwerbsarbeit durch Digitalisierung führen. Eine Oxfordstudie hat berechnet, dass ca. 50% aller heutigen Jobs bis 2030 durch KI oder Roboter verloren gehen (auch Bullshitjobs, aber auch die von BusfahrerInnen, ÄrztInnen etc.). Aus der Vergangenheit wissen wir, wirtschaftliche Veränderungen haben auch immer zu sozialen Spannungen und sozialen Fragen geführt.

22:35 Uhr Wie steht es mit der Wahrnehmung durch Arbeitgeber von Karrierepausen (insbesondere für persönliche Projekte, nicht unbedingt nur für Mutterschaft / Elternschaft)? Hat sich da in der Schweiz die Situation in den letzten Jahren verändert? Wie gelingt der Wiedereinstieg nach Karrierepause als Arbeitnehmer am besten wieder? Worauf soll man achten? Anita Blum: In der Schweiz hat sich in den letzten Jahren eine gewisse Veränderung in Bezug auf die Akzeptanz von Karrierepausen für persönliche Projekte abgezeichnet, allerdings variiert dies je nach Branche und Unternehmen. Immer mehr Arbeitgeber erkennen den Wert von Karrierepausen für die persönliche Entwicklung und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden. Solche Pausen können dazu beitragen, neue Fähigkeiten zu entwickeln, Perspektiven zu erweitern und letztendlich die Motivation und Produktivität zu steigern. Unternehmen, die eine Kultur der Flexibilität und Unterstützung fördern, sind oft offener für Mitarbeitende, die eine Auszeit für persönliche Projekte genommen haben. Für einen erfolgreichen Wiedereinstieg nach einer Karrierepause ist es wichtig, sich klar über berufliche Ziele zu werden, weiterhin zu lernen (Weiterbildungen) sowie Netzwerke und Kontakte zu pflegen. Bereiten Sie sich auf den Wiedereinstieg vor, indem Sie Ihren Lebenslauf und Ihr berufliches Profil aktualisieren und Ihre Erfahrungen und Fähigkeiten angemessen präsentiert sind. Recherchieren Sie potenzielle Arbeitgeber und informieren Sie sich über deren Anforderungen. Suchen Sie sich bei Bedarf auch Unterstützung und Beratung, sei es durch Karriereberater*innen, Mentor*innen oder berufliche Coaches. Diese können Ihnen helfen, Ihren Wiedereinstieg zu planen, Bewerbungsstrategien zu entwickeln und mit möglichen Herausforderungen umzugehen. Ich wünsche Ihnen bei der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung viel Erfolg.

Wie steht es mit der Wahrnehmung durch Arbeitgeber von Karrierepausen (insbesondere für persönliche Projekte, nicht unbedingt nur für Mutterschaft / Elternschaft)? Hat sich da in der Schweiz die Situation in den letzten Jahren verändert? Wie gelingt der Wiedereinstieg nach Karrierepause als Arbeitnehmer am besten wieder? Worauf soll



man achten?

Anita Blum: In der Schweiz hat sich in den letzten Jahren eine gewisse Veränderung in Bezug auf die Akzeptanz von Karrierepausen für persönliche Projekte abgezeichnet, allerdings variiert dies je nach Branche und Unternehmen. Immer mehr Arbeitgeber erkennen den Wert von Karrierepausen für die persönliche Entwicklung und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden. Solche Pausen können dazu beitragen, neue Fähigkeiten zu entwickeln, Perspektiven zu erweitern und letztendlich die Motivation und Produktivität zu steigern. Unternehmen, die eine Kultur der Flexibilität und Unterstützung fördern, sind oft offener für Mitarbeitende, die eine Auszeit für persönliche Projekte genommen haben. Für einen erfolgreichen Wiedereinstieg nach einer Karrierepause ist es wichtig, sich klar über berufliche Ziele zu werden, weiterhin zu lernen (Weiterbildungen) sowie Netzwerke und Kontakte zu pflegen. Bereiten Sie sich auf den Wiedereinstieg vor, indem Sie Ihren Lebenslauf und Ihr berufliches Profil aktualisieren und Ihre Erfahrungen und Fähigkeiten angemessen präsentiert sind. Recherchieren Sie potenzielle Arbeitgeber und informieren Sie sich über deren Anforderungen. Suchen Sie sich bei Bedarf auch Unterstützung und Beratung, sei es durch Karriereberater*innen, Mentor*innen oder berufliche Coaches. Diese können Ihnen helfen, Ihren Wiedereinstieg zu planen, Bewerbungsstrategien zu entwickeln und mit möglichen Herausforderungen umzugehen. Ich wünsche Ihnen bei der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung viel Erfolg.



Anita Blum, Nic Frei, Remo Gubler, Stefan Paulus, Claudia Steuerwald