

# Work-Life Balance

Erfolgversprechende Konzepte und Instrumente für Extremjobber

Bearbeitet von  
Stephan Kaiser, Max Josef Ringlstetter

1. Auflage 2010. Buch. xxii, 262 S. Hardcover  
ISBN 978 3 642 11726 8  
Format (B x L): 15,5 x 23,5 cm  
Gewicht: 590 g

[Wirtschaft > Spezielle Betriebswirtschaft > Personalwirtschaft, Lohnwesen,  
Mitbestimmung](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Grußwort

Extremjobber und Work-Life Balance – ein unverträgliches Begriffspaar? Das Credo von Führungskräften, Unternehmern oder Selbstständigen heißt nicht selten: „Die Arbeit geht vor, die Firma überlebt das sonst nicht, ganz besonders in der Wirtschaftskrise“. Und nicht selten wird nur etwas müde gelächelt, wenn von familienfreundlichen Maßnahmen gesprochen wird.

Charakteristisch für Extremjobber – seien sie männlich oder weiblich – ist vor allem eine hohe zeitliche Belastung, eine ständige Verfügbarkeit, sowie die fehlende klare Trennung von Privat- und Arbeitsleben. Bedingungsloser Einsatz im Job ohne Rücksicht auf körperliche und psychische Leistungsfähigkeit kann sehr schnell zu Burnout, Herzinfarkt und/oder sozialer Vereinsamung führen. Insofern können auch Extremjobber die Grundsätze einer „Work-Life Balance“ nicht ignorieren. Im Gegenteil: Sie sollten sie besonders beachten. Arbeiten und Sichaufarbeiten müssen nicht untrennbar miteinander verbunden sein, auch wenn es sich um einen anspruchsvollen und gut bezahlten Job handelt. Gerade Extremjobber sollten ihre Lebensführung bewusst und effizient auf den Erhalt dieser Balance hin gestalten. Kompetenz und Bereitschaft, in der Arbeit zu flexibilisieren und an den entscheidenden Schnittstellen die persönliche Vereinbarkeit von beruflicher Tätigkeit und Privatleben bestmöglich herzustellen, sind hier ganz entscheidend.

Und einmal abgesehen vom persönlichen Wohlergehen der Extremjobber: Wenn die maßgeblichen Gestalter des Wirtschaftslebens ausschließlich und ohne Rücksicht auf die eigene Person rund um die Uhr „funktionieren“ müssen, welche Inhalte und Werte werden sie dann bei ihren Entscheidungen vertreten und wie ihre Mitarbeiterführung gestalten? All diesen Themen gilt es nachzuspüren, auch wenn Führungsaufgaben intensive und fordernde Aufgaben bleiben und Unternehmen gewinnorientiert arbeiten müssen.

„Work-Life Balance“ umfasst dabei mehr als die Vereinbarkeit von Familie und Erwerbstätigkeit. Natürlich ist mir die Zeit der Väter und Mütter für ihre Kinder als Familienministerin ein besonderes Anliegen. Darüber hinaus ist das Privatleben, die Pflege von Interessen sowie sozialer Beziehungen und der Erhalt der Gesundheit für jeden Einzelnen und jede Einzelne, egal ob Familienmensch oder Single, von übergeordnetem Interesse. Auch für junge Menschen, bei denen die Gefahr der Selbstausbeutung vielleicht am höchsten ist.

Interessant ist in diesem Zusammenhang sicher ebenfalls, warum heute noch so wenige Frauen in Führungspositionen und damit auch in Extremjobs zu finden sind. Dies wird meist vielschichtig beantwortet. Neben echter Gleichstellungsproblematik führt die Spur vielleicht aber auch hier zum Thema „Work-Life Balance“. Legen karriereorientierte Frauen etwa mehr Wert auf das Zusammenspiel von Lebensqualität und Karriere als ihre männlichen Kollegen?

Und entscheiden Frauen in Sachen Karriere nach anderen Wertmaßstäben?

Ich bin sicher, dass die Lektüre des vorliegenden Buches spannende Erkenntnisse vermittelt und Anstöße gibt, die eine neue Sicht auf das Phänomen „Extrem-Jobber“ eröffnen und vielleicht dem einen oder anderen sogar Anleitung für die eigene Work-Life Balance sein können.

Herrn Prof. Dr. Stephan Kaiser von der Universität der Bundeswehr München und Herrn Prof. Dr. Max Ringlstetter von der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt als Herausgebern sowie allen Mitautoren des vorliegenden Werkes gebührt dafür ein herzliches Dankeschön.

Allen Leserinnen und Lesern wünsche ich eine informative und gewinnbringende Lektüre!



Christine Haderthauer  
Bayerische Staatsministerin  
für Arbeit und Sozialordnung,  
Familie und Frauen  
Frauenbeauftragte der Bayerischen Staatsregierung

Dieses Vorhaben wurde aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.

---

