

ABSTRACT

**Alexandra Strehlau
Kategorie Wissenschaft
Deutscher Coaching-Preis 2010**

**"Life Balance und Selbststeuerungskompetenzen. Eine
Untersuchung mit Implikationen für Coaching und Beratung"**

Das Thema Work-Life-Balance ist zweifelsfrei en vogue. Es gibt zahlreiche Dienstleistungen und Studien, die sich um das Thema ranken, und es existiert eine Fülle von Ratgeberliteratur. Unternehmen werben für sich als Arbeitgeber, indem sie ihr Engagement für die Work-Life-Balance ihrer Mitarbeiter betonen. Und natürlich nimmt das Thema auch im Coaching einen festen Platz ein. Aber was ist Work-Life-Balance eigentlich? Eine klare und einheitliche Definition gibt es nicht. Allgemein wird unter dem Begriff oft das Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben verstanden, wobei spontan der Gedanke an ein zählbares Zeitverhältnis nahe liegt, wie zum Beispiel ein Verhältnis von 50:50. Der populäre Begriff impliziert damit auch eine Dichotomie zwischen der Arbeit und dem übrigen Leben – eine Tatsache, die häufig kritisiert wird. Einige Autoren geben deshalb dem Ausdruck Life Balance den Vorzug, um zu verdeutlichen, dass nicht von zwei a priori getrennten Lebensbereichen ausgegangen wird, sondern ein ganzheitlicher Zusammenhang aller Lebensbereiche fokussiert wird. Trotz der Unübersichtlichkeit und Unklarheit, die das Thema Life Balance kennzeichnet, ist seine Bedeutung für emotionales und gesundheitliches Wohlbefinden sowie für Lebenszufriedenheit und -qualität unumstritten. Doch wie hält man nun konkret sein Leben in Balance?

Ziel meiner Arbeit war es, Life Balance näher zu untersuchen, um einer Begriffsklärung näher zu kommen. Aus den Ergebnissen dieser Grundlagenforschung sollten Implikationen für die Arbeit am Thema Life Balance im Coaching- und Beratungskontext abgeleitet werden: Wie kann ein Klient, der an seiner Balance arbeiten möchte, im Coaching bzw. in der Beratung unterstützt werden?

In der vorliegenden Arbeit wurden folgende Fragestellungen untersucht:

- Wie kann Life Balance auf der Basis von aktueller Forschung und theoretischen Überlegungen definiert werden?

- Welche Auswirkungen hat Life Balance auf emotionales Wohlbefinden?
- Woran liegt es, dass manche Personen ihr Leben trotz vieler Verpflichtungen und Herausforderungen in Balance halten können? Was unterscheidet diese Personen von anderen, die ihre Balance verlieren?
- Wie können Personen, die ihre Balance verloren haben, bei der Erreichung einer Life Balance unterstützt werden?

Die Arbeit umfasst also die Entwicklung einer Definition und Operationalisierung des Konstrukts, Untersuchungen zu Antezedenzen und Konsequenzen von Life Balance und Implikationen für Coaching und Beratung von Personen mit gering ausgeprägter Life Balance.

Die aktuelle Definition und Erforschung von Lebensbalance konzentriert sich vordergründig auf Äußerlichkeiten wie die Verteilung von Zeit auf eine festgelegte Anzahl verschiedener, oft künstlich getrennter Lebensbereiche. Die grundlegende These dieser Forschungsarbeit bestand im Gegensatz dazu in der Überlegung, dass eine wohltuende Lebensbalance individuell unterschiedlich ist und von den persönlichen Bedürfnissen abhängt. Es wird daher eine Definition von Lebensbalance zu Grunde gelegt, die persönliche Bedürfnisse einbezieht: Menschen fühlen sich in Balance, wenn sie ihre persönlichen Bedürfnisse spüren und wenn es ihnen gelingt, die Befriedigung ihrer Bedürfnisse in ihre Lebensführung zu integrieren. Dies geht jedoch weit über eine zeitliche Gleichgewichtung von Lebensbereichen hinaus. Auf Basis der Persönlichkeits-System-Interaktionstheorie (Kuhl, 2001) wurde eine neue Definition und auf ihrer Basis ein neuer Fragebogen zur Messung von Lebensbalance entwickelt.

Lebensbalance wurde definiert und untersucht als eine gleichmäßige Befriedigung der persönlichen Bedürfnisse dadurch, dass diese intuitiv gespürt werden und innerhalb der persönlichen Situation mit ihren Verantwortlichkeiten und Pflichten möglichst gut befriedigt werden. Es zeigte sich, dass der Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance den Zusammenhang zwischen zeitbezogener Lebensbalance (d.h. inwieweit eine Person über genügend Zeit für bestimmte Lebensbereiche verfügt) und emotionalem Wohlbefinden vollständig medierte und sich somit als Ursache für diesen Zusammenhang erwies. Dies untermauert die Vermutung, dass die Diskussionen um die Verteilung von Zeit und Energie über verschiedene Lebensbereiche eigentlich die Problematik der Balance der Bedürfnisbefriedigung reflektieren – für das Thema Lebensbalance ist die Balance der Bedürfnisbefriedigung essenziell, die ausgewogene Verteilung der eigenen Zeit über verschiedene Lebensbereiche erweist sich eher als ein Phäno-

men. Für die Coaching- und Beratungspraxis impliziert dieses Ergebnis, dass es für eine nachhaltige Veränderung der Lebensbalance die Bearbeitungsebene der Bedürfnisbefriedigung braucht, während beispielsweise das reine Erlernen von Zeitmanagement-Techniken eher am Phänomen und nicht an der Ursache für eine geringe Lebensbalance ansetzt.

Des Weiteren wurde eruiert, welche Selbststeuerungskompetenzen Lebensbalance beeinflussen und vorhersagen und in welchem Gefüge diese im Hinblick auf Life Balance stehen. Als Selbststeuerungskompetenz bezeichnet Kuhl (2001) die Fähigkeit, Affekte eigenständig regulieren zu können, um eine optimale Bildung und Umsetzung eigener Absichten zu ermöglichen. Zwei besondere Selbststeuerungskompetenzen erwiesen sich in meiner Arbeit als Voraussetzung für eine gelungene Balance: Zum Einen die Fähigkeit, selbstkongruente Ziele zu formulieren (Selbstbestimmung) und zum Anderen die Fähigkeit, Energie zu generieren, um die eigenen Absichten umsetzen zu können (Absichtsumsetzung). Die Selbststeuerungskompetenzen „Selbstbestimmung“ und „Absichten umsetzen“ klärten 47 % der Lebensbalancevarianz auf und konnten ihrerseits vorrangig durch die Variable „Selbstzugang“ vorhergesagt werden. Selbstzugang bedeutet, einen Zugang zu haben zum eigenen ganzheitlichen Netzwerk, das persönliches Erfahrungswissen, Gefühle, Werte und Bedürfnisse durch implizite, assoziative Netzwerke repräsentiert. Kuhl bezeichnet dieses ganzheitliche Netzwerk als Extensionsgedächtnis.

Die Arbeit beinhaltete zudem ein experimentelles Element. Es wurde untersucht, ob eine Aktivierung des ganzheitlichen vs. analytischen Verarbeitungsmodus durch eine Fantasiereise bzw. eine analytische Aufgabe einen Einfluss auf die Beantwortung der Fragen hat: „Wie werden Sie Ihre nächste Woche gestalten? Was werden Sie tun und warum? Was ist Ihnen dabei besonders wichtig?“ Es zeigte sich, dass Personen mit geringer Life Balance nach der Aktivierung des ganzheitlichen, eher gefühlsbetonten Verarbeitungsmodus deutlich häufiger erwähnten, in der kommenden Woche mehr auf sich und ihre eigenen Bedürfnisse achten zu wollen.

Die Ergebnisse bestätigen die Hypothese, dass Prozesse, die mit dem Extensionsgedächtnis assoziiert sind, für die Lebensbalance von großer Bedeutung sind. Darüber hinaus liefern sie wertvolle Implikationen für Coaching und Beratung: Der Prozess des Balancierens läuft weitgehend auf impliziter Ebene ab, denn Bedürfnisse und Motive sind nicht vollständig bewusst gespeichert. Diese „automatische Bedürfniskongruenz“ gelingt Personen mit geringer Life Balance nicht oder nicht besonders gut. Wenn Personen bei der Verbesserung ihrer Lebensbalance unterstützt werden sollen, ist es emp-

fehlenswert, am Gespür für die eigenen Bedürfnisse und ihrer Befriedigung im Alltag zu arbeiten.