

AUSGEGLICHEN: Beruflichem und Privatem sollte gleich viel Bedeutung beigemessen werden

So gelingt ein zufriedenes Leben

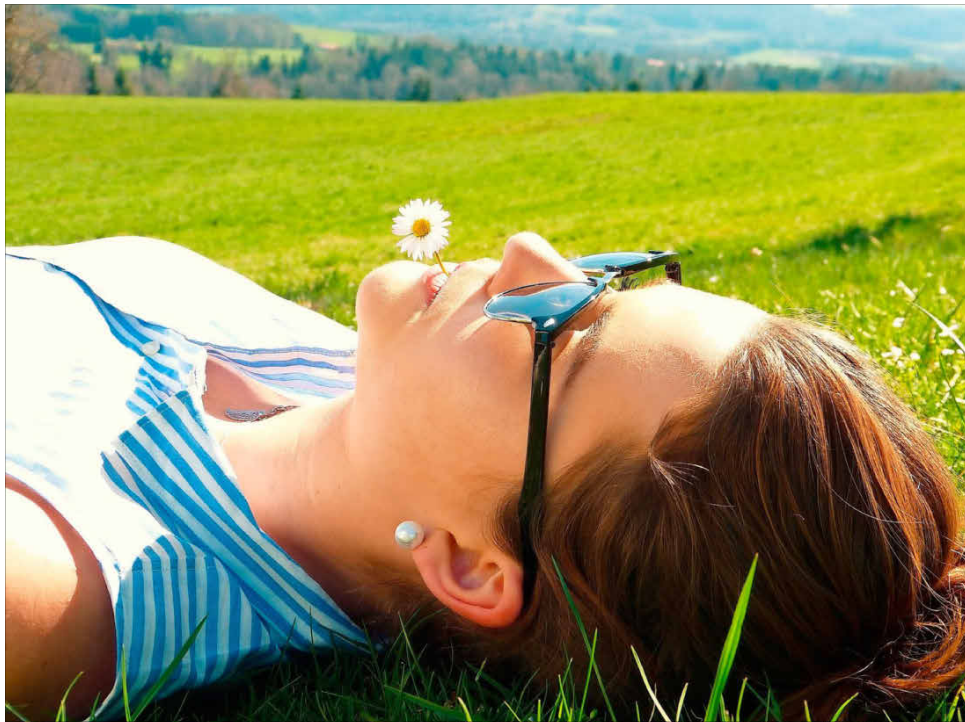
«Work-Life-Balance» (Arbeit-Leben-Gleichgewicht) steht für einen Zustand, in dem das Arbeits- und Privatleben in Einklang stehen. Es kommen weder persönliche Interessen noch berufliche Anforderungen zu kurz.

FLAVIA URSPRUNG*

Auf einem landwirtschaftlichen Betrieb vermischen sich oft das Arbeits- und das Privatleben, da die beiden auf dem Hof sehr stark miteinander verstrickt sind. Trotz dieser Verstrickung sollte man darauf achten, dass das Gleichgewicht von Arbeits- und Privatleben gegeben ist. Also die sogenannte Work-Life-Balance.

Das Gleichgewicht

Man hat eine gute Work-Life-Balance, wenn man selbst zufrieden und glücklich mit seinem Lebensstil ist. Wenn man seine Werte, Bedürfnisse und Ziele im Leben kennt, führt das automatisch zu einer höheren Leistungsfähigkeit, was einen im Alltag motiviert. Wichtig ist, dass man private Termine den beruflichen Terminen gleichsetzt. Natürlich lassen sich die privaten Termine leichter verschieben oder absagen. Freunde und Familie haben ja in der Re-



Arbeit ist wichtig, aber private Termine und genussvolle Momente sind genauso von Bedeutung. (Bild: Silviarita auf Pixabay)

TIPPS FÜR BALANCE

- Stress ist normal. Wichtig ist, dass der Stress nur in kurzen Phasen auftritt! Er darf auf gar keinen Fall ein Dauerzustand sein.
- Nimm dir nicht zu viel vor. Meistens ist weniger mehr. Ein lockerer Zeitplan lässt Spielraum für Spontaneität.
- Geniesse das Leben. Wenn etwas geschafft wurde, sollte man sich selbst belohnen. Das motiviert für weitere Taten und Erfolge.
- Freunde treffen. Die sozialen Kontakte nicht vernachlässigen. Die Gespräche mit Freundinnen und Freunden sind wichtig.
- Reflektiere: Bin ich zufrieden und glücklich mit meinem Lebensstil? Oder sollte ich etwas ändern und mein Leben neu ausrichten? *fus*

gel Verständnis für die Situation. Den Tieren kann man schlecht beibringen, dass man einen privaten Termin hat und erst später zum Melken kommen kann. Daher ist eine gute Planung von privaten und beruflichen Terminen sehr wichtig.

Spontaneität

Passiert jedoch plötzlich Unwartetes oder Spontanes, kommt jede noch so gute Planung ins Wanken. Ein gesundes Mass an Flexibilität darf da natürlich nicht fehlen. Wie jeder weiss, kann sich in der Landwirtschaft vieles von der einen Minute auf die andere ändern, und man muss spontan entscheiden, was in der Situation den höheren Stellenwert hat.

Da der Hof das Unternehmen ist, wovon die Bewirtschafterin und der Bewirtschafter leben, steht meistens die Arbeit auf dem Betrieb an erster Stelle.

Ja, auch mein Tag hat nur 24 Stunden, und ich muss ihn sehr

gut organisieren, damit ich alles unter einen Hut bekomme. Ich bin jedoch sehr zufrieden mit meiner Balance.

Planung

Ich notiere mir Anfang Woche, was ich alles in der kommenden Woche erledigen muss und möchte. Danach nehme ich

verschiedene Farben und streiche die Tätigkeiten je nach Priorität an. Den Wochenplan lege ich jeweils auf den Esstisch, so ist er stets präsent. So sehe ich immer, welche Tätigkeiten noch erledigt werden müssen. Ende Woche ziehe ich Bilanz und schaue, was offengeblieben ist, und notiere dies mit ei-

ner höheren Priorität für die nächste Woche. So muss jeder für sich selbst die richtige Work-Life-Balance finden. Es gibt nicht die eine Lösung, die für jede und jeden übernommen werden kann. Alle sind anders und müssen mit ihrer eigenen Balance zufrieden und glücklich sein.

*ZUR AUTORIN



Flavia Ursprung ist seit Frühling 2019 Vorstandsmitglied beim Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband

innen- und Landfrauenverband und Mitglied der Kommission Ernährung und Hauswirtschaft. Sie wohnt im Seetal in Seengen AG, arbeitet zu 60 Prozent auswärts im Büro. Die restliche Zeit unterstützt sie ihren Partner und dessen Vater bei den täglichen Hofarbeiten. Der Betrieb umfasst rund 38,7 ha LN, Acker- und Getreideland sowie Kartoffeln. Der Hauptbetriebszweig ist die Milchwirtschaft mit rund 47 Milchkühen. *fus*

BÄUERINNEN



Mehrmals pro Jahr schreibt eine Autorin des Schweiz. Bäuerinnen- und Landfrauenverbands SBLV zum Thema «Wirtschaft im Haus». Der Verband setzt sich stark für Hauswirtschaft, Ernährung, Bildung Bäuerin und Familien- und Sozialpolitik ein.

www.landfrauen.ch