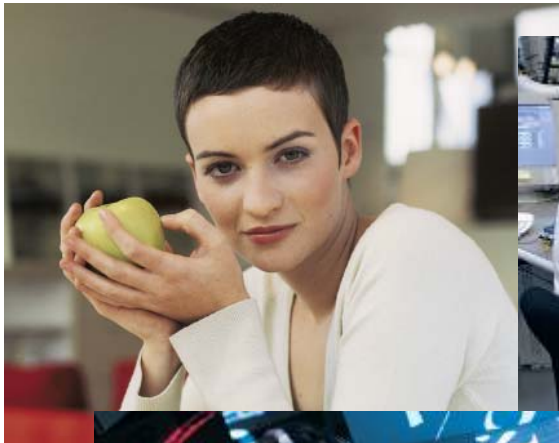


# Work-Life Balance und Stress – Ein Beispiel erfolgreicher Intervention

## Worklife Balance and Stress – an example of successful intervention



**Urs Näpflin, Dr. phil.**

**Suva, Luzern (CH)**  
**[urs.naepflin@suva.ch](mailto:urs.naepflin@suva.ch)**



# Suva – mehr als eine Versicherung

Das umfassende Dienstleistungsangebot



**suvaPro**  
Sicher arbeiten  
Arbeitssicherheit



**suvaliv!**  
Sichere Freizeit  
Freizeitsicherheit

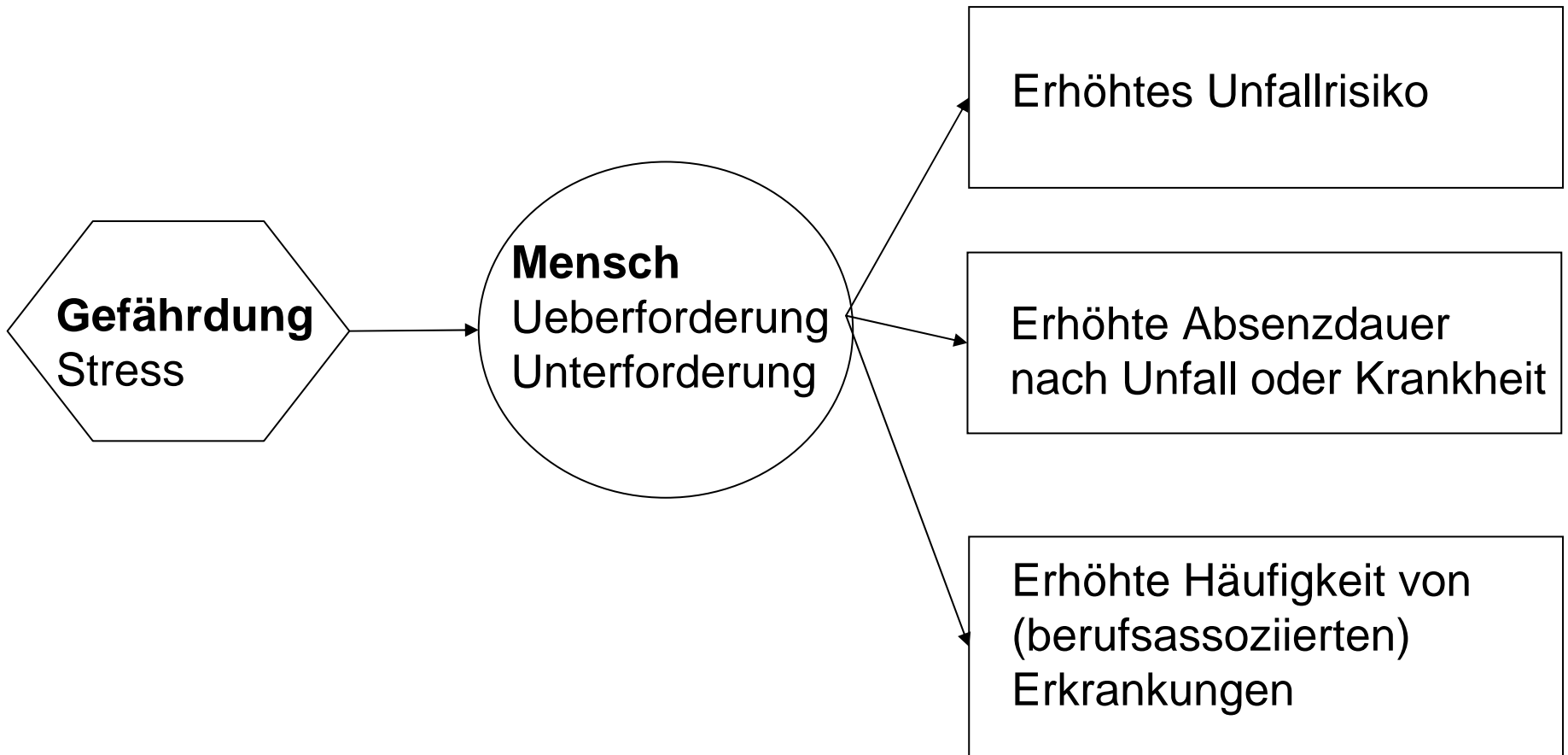


**suvaRisk**  
Sicher versichert  
Prämien und  
Versicherungen



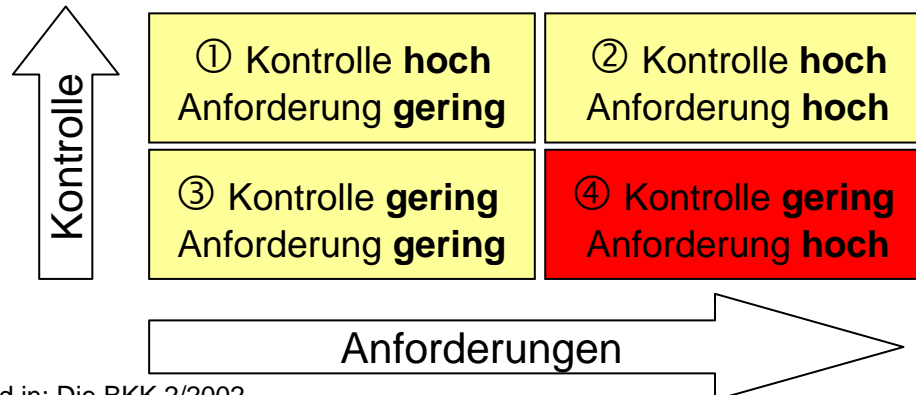
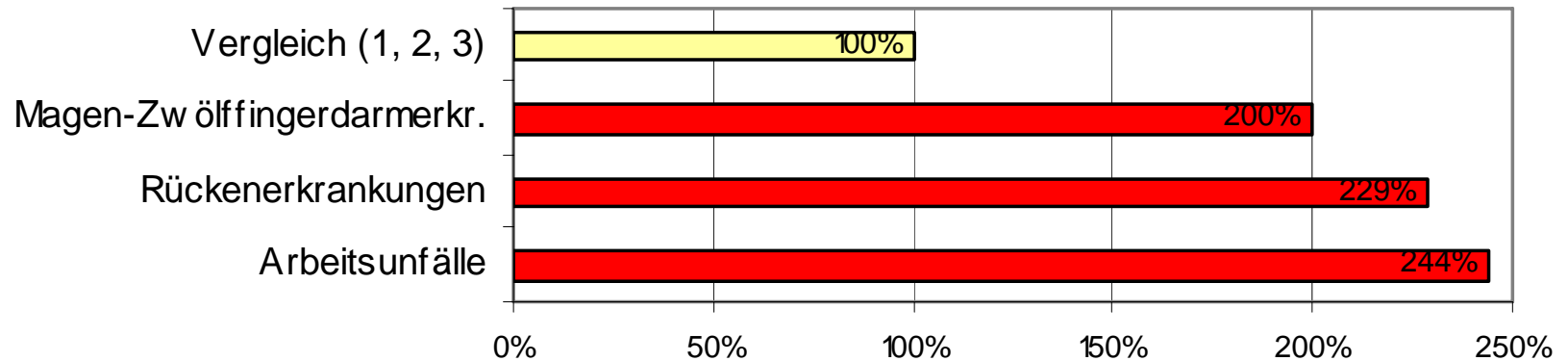
**suvaCare**  
Sicher betreut  
Schadenmanagement  
und Rehabilitation

# Stress als Gefährdung



# Stress erhöht Unfallrisiko

Relativer Anteil von Unfällen und Erkrankungen bei hohen Anforderungen und geringer Kontrolle in der Arbeit



# Work-Life Balance (WLB)

## Fragebogenkriterien für fehlende WLB

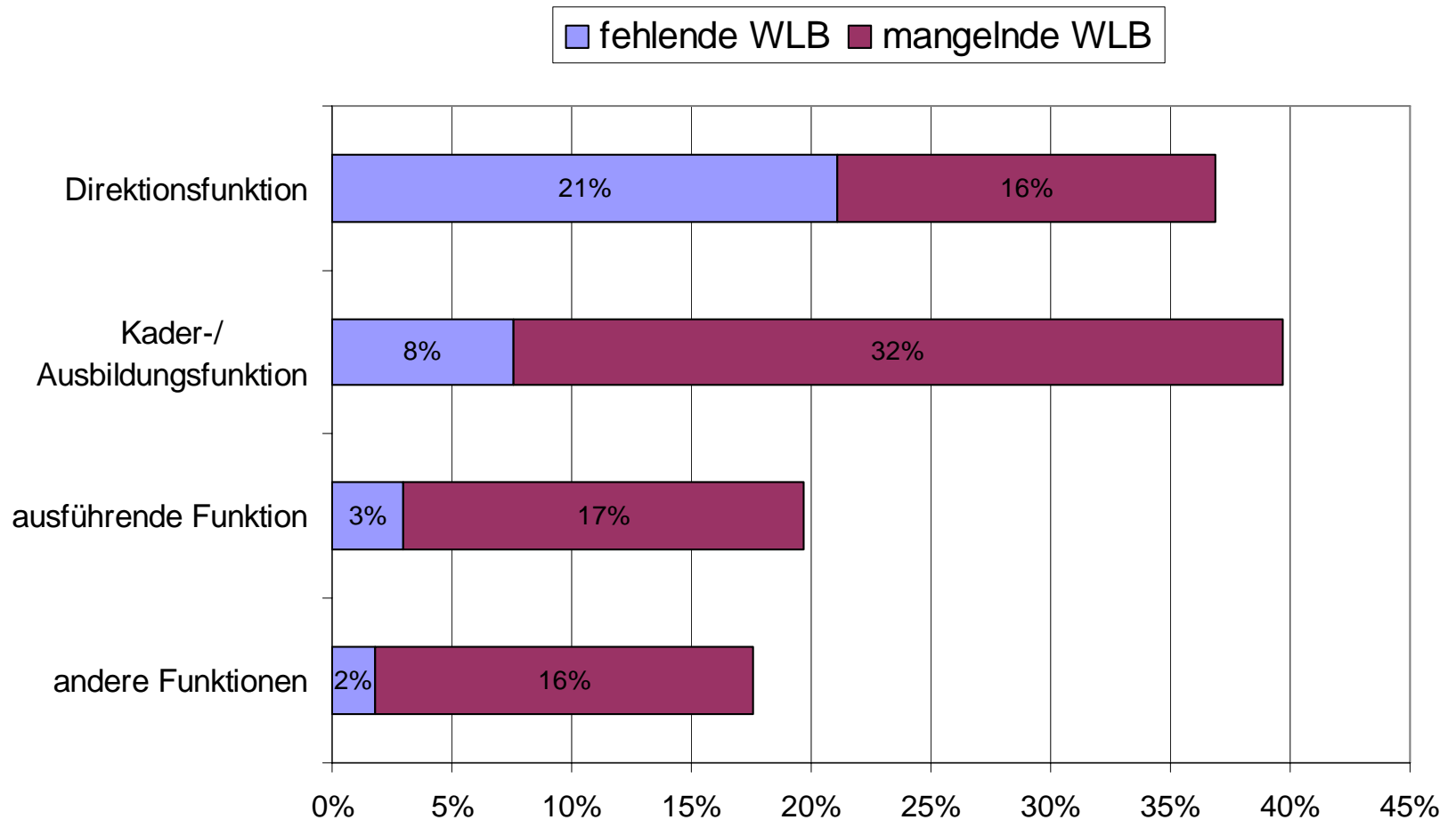
1. Grössere Schwierigkeiten, Beruf und Familie, Privatleben zu vereinbaren
2. Relative Unzufriedenheit über das Ausmass an Freizeit
3. Impliziter Wunsch nach Arbeitszeitverkürzung von mind. 5 Std./Woche

## Work-Life Balance?

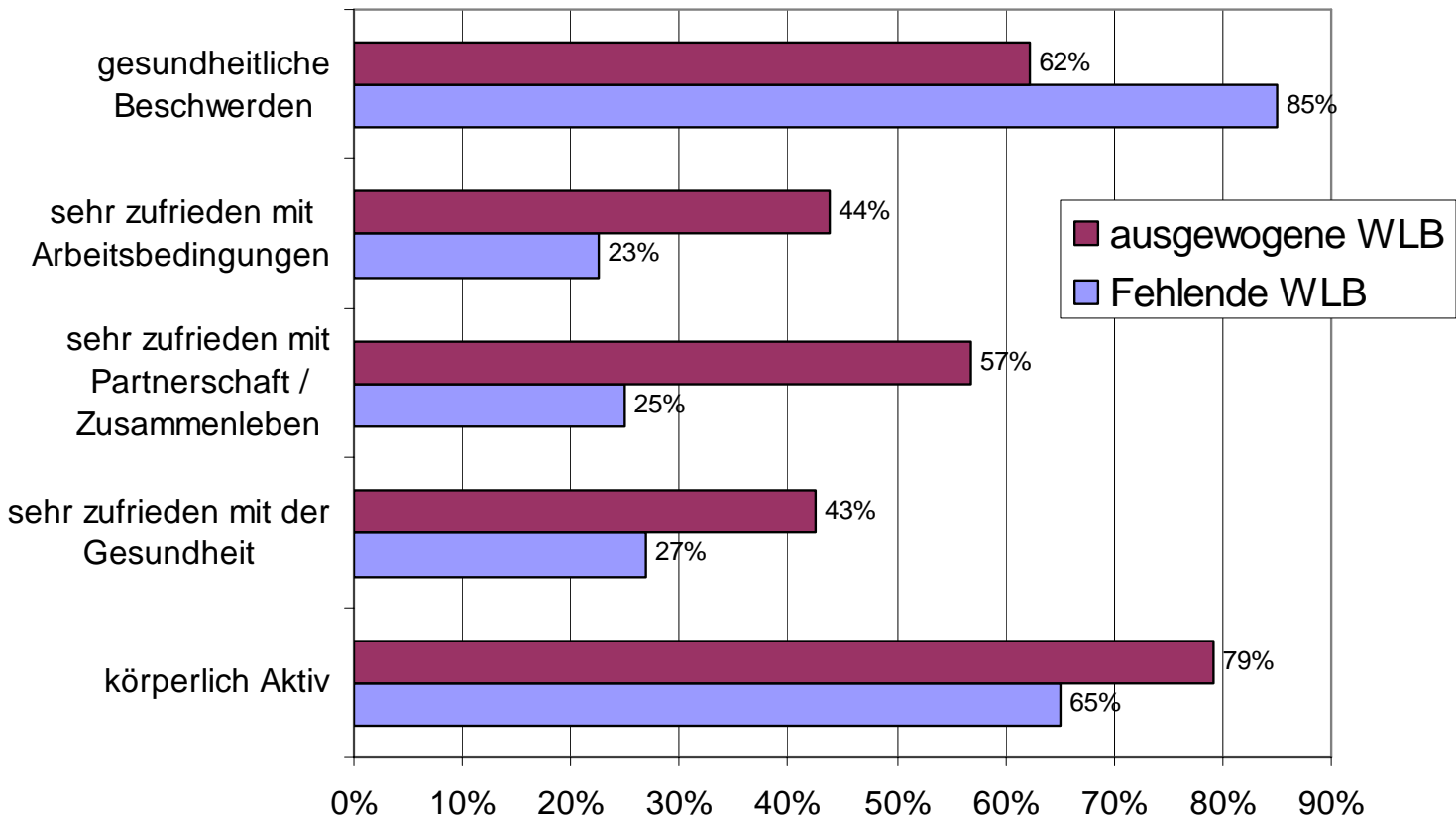
0 Ja-Antworten	→ ausgewogenen WLB
1 Ja-Antwort	→ leicht unausgewogene WLB
2 Ja- Antworten	→ mangelnde WLB
3 Ja-Antworten	→ fehlende WLB

Quelle: Hämmig, Bauer: Arbeit und Gesundheit im Kanton Zürich.  
Befragungsergebnisse zu Arbeitsbedingungen, Work-Life Balance und  
Befindlichkeit, ISPMZ 2004, S.

# Work-Life Balance und Rolle im Unternehmen



# Work-Life Balance und Gesundheit



# Ablauf der Workshops

- 1
- Grundlagen zur WLB
  - Selbstanalyse

2  
Analyse von Gesundheitsindikatoren  
(Gesundheitsparcours)

- 3
- Stressanalyse
  - Stressfolgen

- 4
- Zieldefinition
  - Massnahmenplan  
(Kleingruppen)

# Selbsteinschätzung von Ressourcen und Belastungen



Partnerschaft  
Familie

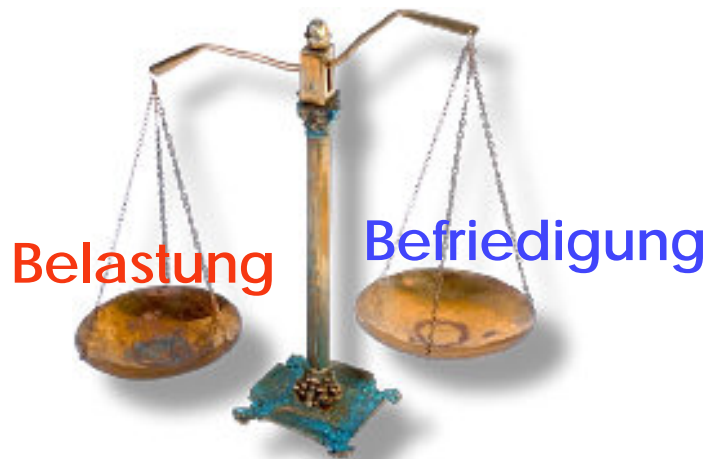
Arbeit  
Beruf





Erholung, Freizeit  
Freunde

Gesundheit  
Wohlbefinden

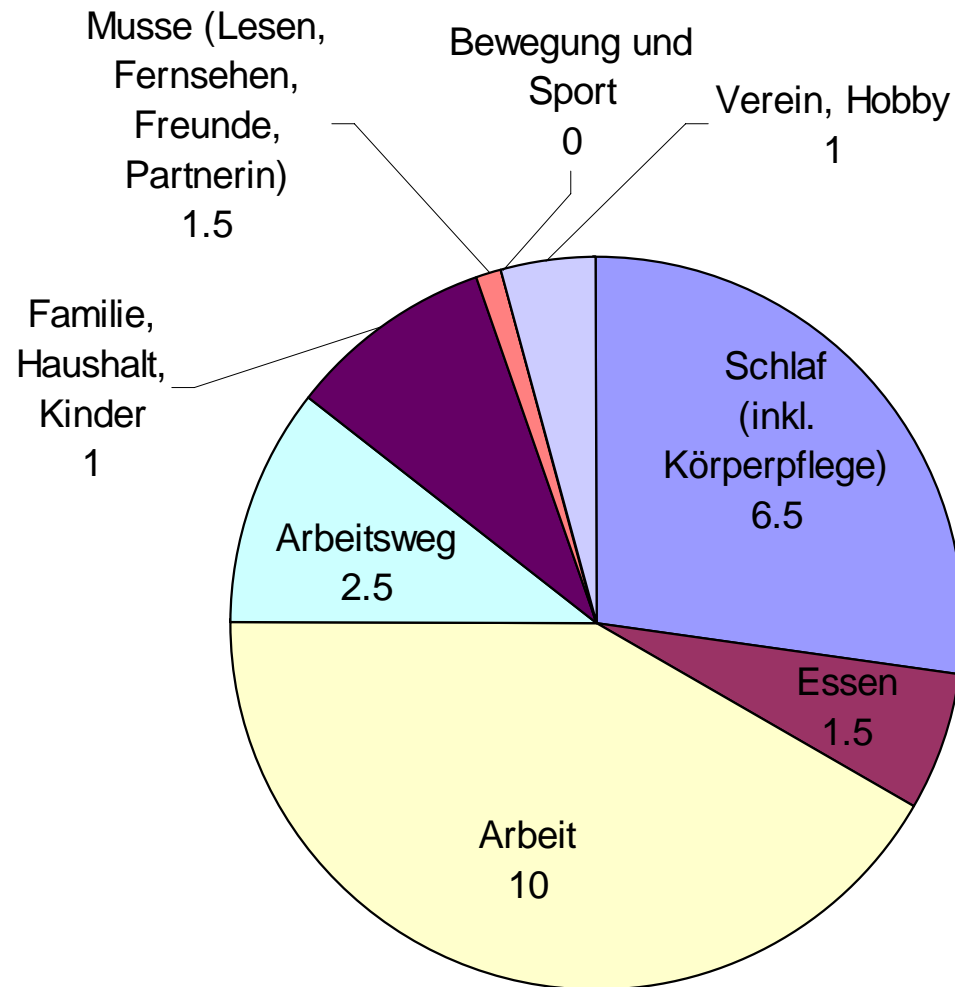
Partnerschaft / Freundin / Freund Familie		Arbeit, Einkommen	
☆☆☆	○○○	☆☆☆	○○○
Erlebnisse Verliebt Zärtlichkeit Sexualität Reise, Urlaub Gelungene Feiern ...	Streit Konflikte Krankheit Trennung, Verlust Zu wenig Zeit ....	Anerkennung, Lob Gute Leistungen Erfolgreiche Erfüllung Neue Tätigkeit Gutes Arbeitsteam	Kein Bo Lern Arger Kolleg Lehme Kein Anerker Überford berufl Perspe Geldm
Gesundheit & Wohlbefinden		Erholung, KollegInnen Freizeit	
☆☆☆	○○○	☆☆☆	○○○
Krankheit gut überstanden	Krankheit, Unfall Fitnessmangel	Erster Bungeesprung	Freunde v Hohhw

# Bewertung von Ressourcen und Belastungen

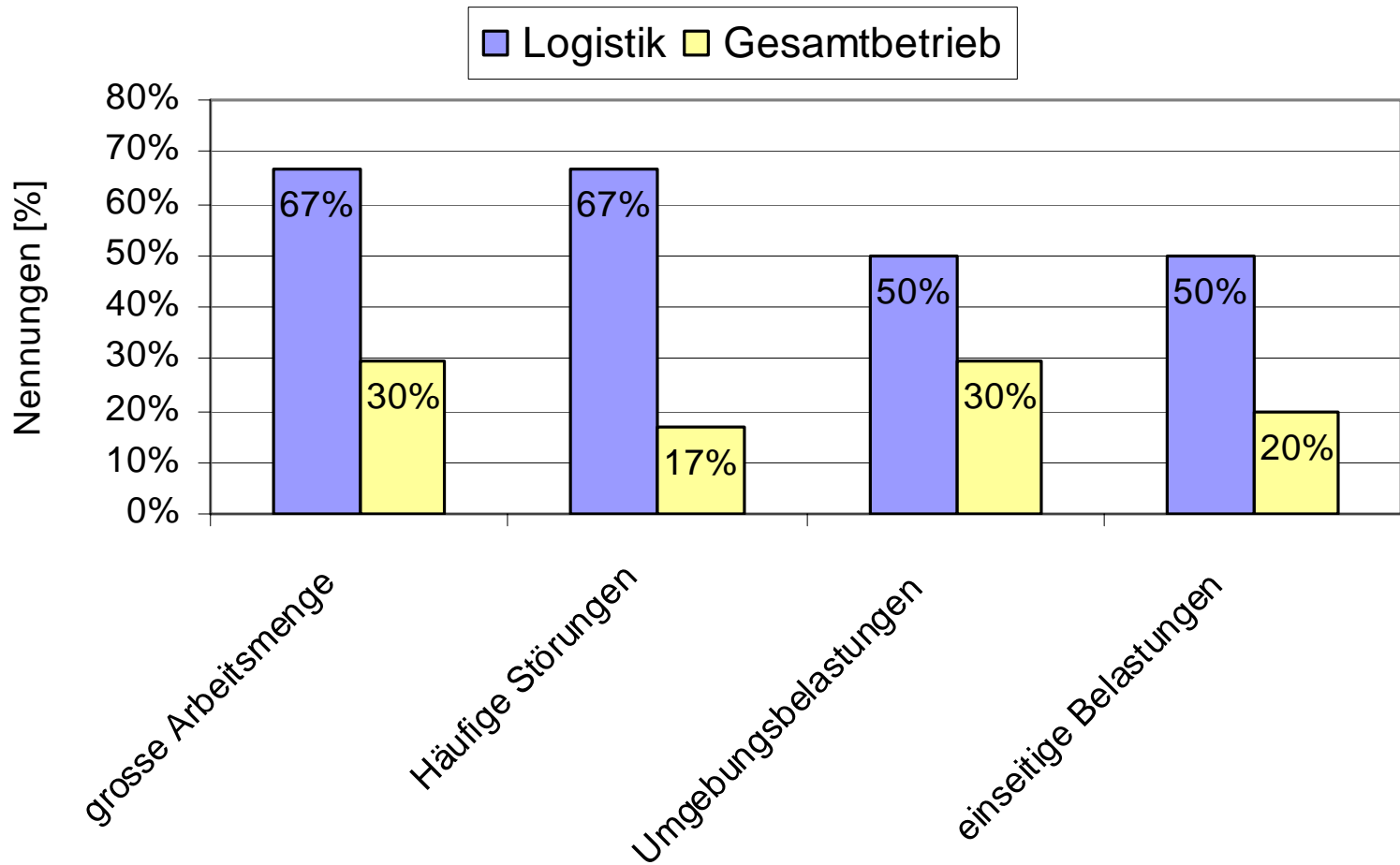


Partnerschaft / FreundIn / Familie		Arbeit, Einkomr	
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Energiefresser	 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ Energielieferanten	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Energiefresser	
Gesundheit & Wohlbefinden		Erholung, Kollegi Freizeit	
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	

# Ein normaler Wochentag



# Stressoren am Arbeitsplatz



# Gesundheits-Parcours



- Bewegung im Alltag
- Fitness (Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Kraft)
- Essen im Alltag/ BMI
- Rücken- und Gelenksbeschwerden
- Rauchen / Alkohol
- Blutdruck

# Nachhaltige Verhaltensänderung durch mentales Kontrastieren



Mein Ziel zum Thema Gesundheit ist:



Was ist "Allerschönste" wenn ich das Ziel erreiche?  
Was erwarte ich, wenn ich das Ziel umsetze?



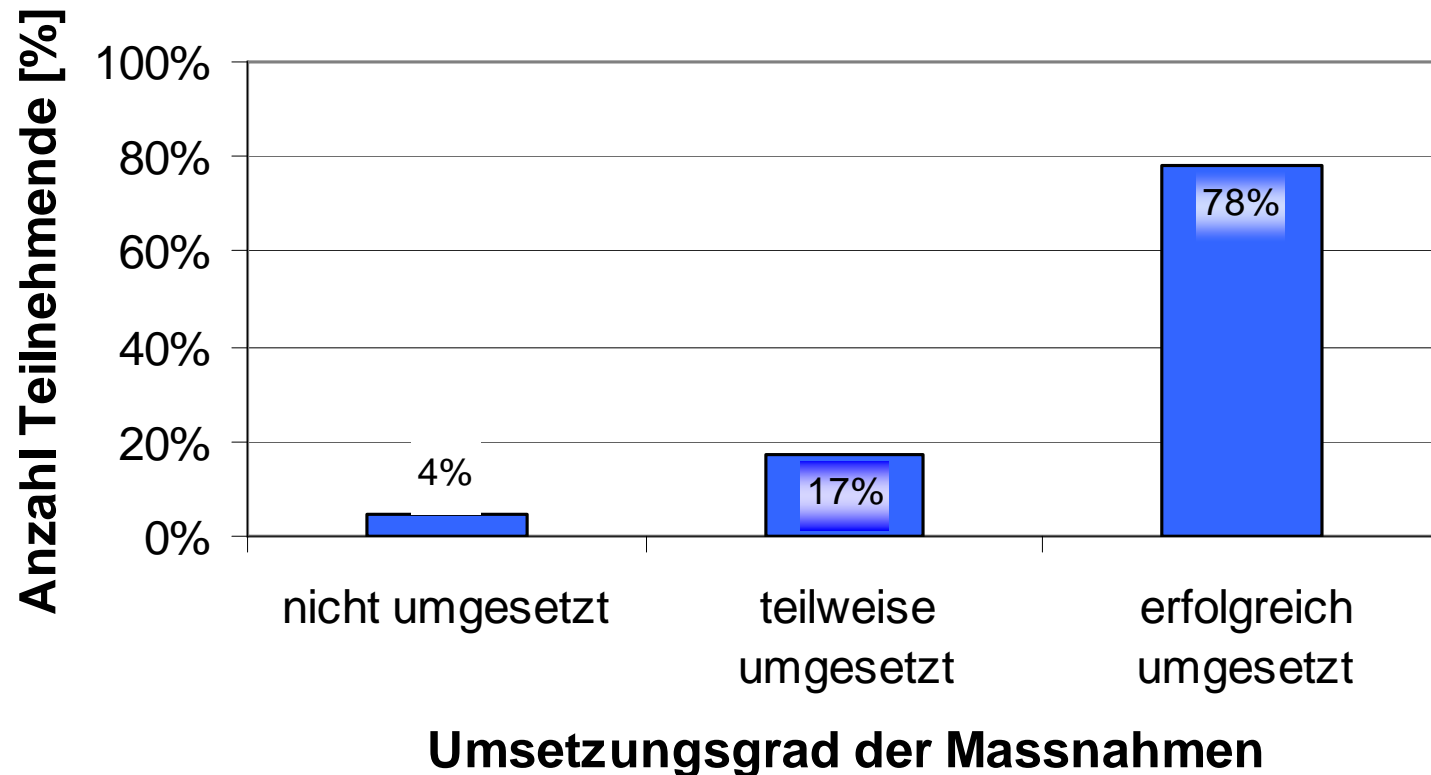
Nenne die Hindernisse und Probleme für die Umsetzung? Wähle das grösste Hindernis aus.

Wie willst du das grösste Problem bewältigen? Wie willst du vorbeugen, dass das Hindernis erst gar nicht auftritt?

Wie gehst du in kritischen Situation vor, damit du das gesunde Verhalten auch in kritischen Situationen wirklich umsetzen wirst?

# Nachhaltigkeit der Massnahmen

## Beispiel



# Nutzen



- Der Ausgleich zur Arbeit wurde gefördert und besser akzeptiert.
- Abbau organisatorischer Stressoren (Störungen, Überlastung)
- Ausgeglichenere Mitarbeitende
- Weniger Konfliktpotential im Team
- Geringere Absenzzahlen

# Work-Life Balance ein „Must to Have“!

**Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil  
der Kunst der Arbeit.**

John Steinbeck

