MODULBESCHREIBUNG

Work-Life-Balance: Nein sagen, verhandeln

Adaptives Modul | ~20 min

Wer 55 Stunden pro Woche arbeitet, erhöht sein Schlaganfallrisiko um rund ein Drittel: Das haben die WHO und The Lancet belegt. Grenzen zu setzen ist also kein Luxus. Dieses Modul gibt genaue Sätze an die Hand, die ohne Entschuldigung und Rechtfertigung auskommen. Dazu kommen die Technik der „kaputten Schallplatte“, mit der man bei einem Nein standhält, und das Gespräch über „wer macht was“, mit der eigenen Führungskraft ebenso wie im privaten Umfeld.

LERNZIELE

01 Eine klare Grenze formulieren, ohne sich zu entschuldigen oder zu rechtfertigen: Arbeitszeiten, Arbeitsbelastung, Besprechungen, Recht auf Nichterreichbarkeit.

02 Mit der „kaputten Schallplatte“ bei einem Nein standhalten und sich auf Verbündete im Kollegenkreis stützen.

03 Den hausgemachten Teil der Überlastung erkennen, ob aus Perfektionismus oder aus dem Bedürfnis, alles unter Kontrolle zu haben.

04 Das Gespräch über „wer macht was“ mit dem Partner ebenso führen wie mit der Führungskraft, ohne Vorwurf und ohne als Opfer aufzutreten.

ZIELGRUPPE

Alle, die bei der Arbeit Grenzen setzen und eine gerechtere Aufteilung der Aufgaben aushandeln wollen.

- **Voraussetzungen:**
  Work-Life-Balance: wählen statt alles schaffen

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1. **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.
2. **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.
3. **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.
4. **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.
5. **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

EIN BEISPIEL AUS DEN PRAXISSITUATIONEN

Ahmed bittet seine Kollegin Farah, heute das Anmeldeformular gegenzulesen, das er vorbereitet hat. Farah muss heute die Einladungen fertig verschicken, hat aber morgen Zeit zum Gegenlesen. Ahmed wartet auf Farahs Antwort. Welche Nachricht kann Farah ihm schicken?

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Technik der „kaputten Schallplatte“ (Manuel J. Smith, 1975)
- Assertivität / Selbstbehauptung, angelehnt an das Assertivitätstraining (A. Salter, J. Wolpe)
- Haltung aus dem Erwachsenen-Ich / Ausstieg aus der Opferrolle, angelehnt an die Transaktionsanalyse (Eric Berne) und das Dramadreieck (Karpman)
- Afthonios-Methode: Mustersätze, um Grenzen zu setzen, ohne sich zu entschuldigen oder zu rechtfertigen

QUELLEN & REFERENZEN

- Kivimäki et al., The Lancet: Wer 55 Stunden pro Woche oder mehr arbeitet, hat ein um 33 % höheres Schlaganfallrisiko (Metaanalyse, über 600 000 Personen), bestätigt durch WHO/ILO (+35 %)
- OECD, Datenbank zur Zeitverwendung: Frauen wenden täglich rund 2 Stunden mehr als Männer für unbezahlte Hausarbeit auf
- Recht auf Nichterreichbarkeit: gesetzlich verankert in Frankreich (2017), in Australien (2024) und in insgesamt rund fünfzehn Ländern
- Seibert, Wang & Courtright, Journal of Applied Psychology (2011) – Autonomie der Mitarbeitenden und Effektivität von Teams

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 09.11.2026