MODULBESCHREIBUNG

Work-Life-Balance: wählen statt alles schaffen

Adaptives Modul | ~20 min

Die Tage sind übervoll, und als Erstes stellt man sich selbst zurück. Dieses Modul geht von einer klaren Feststellung aus: Balance gewinnt man nicht durch bessere Organisation, sie verlangt Verzicht. Es gibt drei konkrete Ansatzpunkte: zwischen Anfragen klar entscheiden, an einen Kollegen wie an eine KI abgeben, ohne die gewonnene Zeit wieder zu verlieren, und bestimmte Zeiten für sich nicht verhandelbar machen. Zudem erinnert es die Führungskraft daran, dass sich ein Team Balance nur erlaubt, wenn die Führungskraft sie sich selbst erlaubt.

LERNZIELE

01 Die eigenen Prioritäten von den Pflichten unterscheiden und dann eingehende Anfragen sortieren: annehmen, ablehnen, delegieren oder verschieben.

02 Das wirklich Dringende vom bloß Lauten trennen und die eigenen Entscheidungen mitteilen, ohne sich übermäßig zu rechtfertigen.

03 Ohne schlechtes Gewissen abgeben: Aufgaben einem Kollegen übertragen, automatisieren, was belastet, ohne in Dauerkontrolle zu verfallen.

04 Zeit für sich als nicht verhandelbar schützen und sie auch dem eigenen Team zugestehen, wenn man es führt.

ZIELGRUPPE

Alle, die selbst über ihren Kalender entscheiden wollen, und Führungskräfte, die für die Balance ihres Teams sorgen.

- **Voraussetzungen:** keine

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

Cenk, Sachbearbeiter für Klassenfahrten, muss bis Freitag die Vorgänge mehrerer Klassen abschließen, schafft das aber nicht allein. Seine Kollegin Firdaous ist mit ihren eigenen Vorgängen fertig und muss diese Woche keine Frist einhalten. Doch Firdaous wirkt müde, und Cenk stört andere äußerst ungern. Was sollte Cenk tun?

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

- Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan), für die Kriterien der Work-Life-Balance
- Unterscheidung „wirklich dringend oder nur laut“, angelehnt an die Eisenhower-Matrix
- Afthonios-Methode der 3 Schlüssel zur Balance (wählen/verzichten, abgeben, Zeit für sich freihalten)
- Afthonios-Methode des Sortierrasters für Anfragen (annehmen / ablehnen / delegieren / verschieben)

QUELLEN & REFERENZEN

- Deci & Ryan, Selbstbestimmungstheorie (1985/2000): drei Grundbedürfnisse – Autonomie, Kompetenz, soziale Beziehungen
- Eisenhower-Matrix (dringend/wichtig), zum Setzen von Prioritäten
- Bronnie Ware, „The Top Five Regrets of the Dying“ (Blog 2009, Buch 2011)
- Sonnentag & Fritz (2007) – gedankliches Abschalten von der Arbeit und Erholung

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 01.11.2026