

# ICH UND DIE ARBEIT: GEMEINSCHAFT AM ARBEITSPLATZ GESTALTEN

ICH IM FLOW

## Work-Life-Balance – Mythos oder tatsächlich möglich?

### Die Gemeinschaft als eine Kraftquelle

Die Work-Life-Balance ist längst kein bloßer Trend mehr, sondern eine wissenschaftlich belegte Notwendigkeit für nachhaltige Arbeitsleistung und persönliches Wohlbefinden. Während viele diese Balance als individuelles Problem betrachten, zeigt die aktuelle Forschung eindeutig: Die Gemeinschaft am Arbeitsplatz und unterstützende Kolleg:innen sind essenzielle Ressourcen für eine erfolgreiche Work-Life-Balance[1][2]. Dies bedeutet konkret: Wer sich von den Arbeitskolleg:innen unterstützt fühlt, erlebt automatisch eine bessere Balance zwischen Beruf und Privatleben. Da Menschen etwa ein Drittel ihres Lebens bei der Arbeit verbringen, sind Arbeitsbeziehungen von enormer Bedeutung für das Wohlbefinden[2].

### Emotionale Unterstützung und Stressreduktion

Starke soziale Verbindungen fungieren als Puffer gegen die negativen Auswirkungen von Stress und Burnout. Ein unterstützendes Miteinander hilft Mitarbeitenden dabei, herausfordernde Situationen zu bewältigen und effektiver mit arbeitsbedingten Belastungen umzugehen. Eine Schweizer Studie mit 1.373 Beschäftigten im öffentlichen Dienst bestätigte, dass die wahrgenommene Unterstützung durch Kolleg:innen und eine work-life-balance-förderliche Arbeitsumgebung das Wohlbefinden der Mitarbeitenden signifikant steigern[4].

Die Unterstützung durch Kolleg:innen führt über eine gesteigerte Jobzufriedenheit zu einer besseren Work-Life-Balance[1]. Wenn Menschen ihre Arbeit als erfüllend erleben und sich in ihrem Team wohlfühlen, gelingt es ihnen leichter, klare Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben zu ziehen und nach der Arbeit besser „abzuschalten“. Wenn eine gedankliche Trennung erfolgen kann, sprich kein Frust oder Stress thematisch mit in die Freizeit genommen wird – zumindest nicht im Regelfall, kann die Freizeit zur Erholung genutzt werden, was wiederum mehr Energie für die Arbeitszeit bedeutet. 93 % der Arbeitnehmenden betrachten ihr Wohlbefinden als ebenso wichtig wie ihr Gehalt[5]. Dabei nennen 85% der Arbeitnehmenden soziale Aspekte wie „Menschen“ und „Zusammenarbeit“ als Hauptgrund, ins Büro zu kommen, falls Homeoffice eine Alternative darstellt[5]. Diese Zahlen verdeutlichen, wie zentral die Arbeitsgemeinschaft für das subjektive Wohlbefinden ist.



# ICH UND DIE ARBEIT: GEMEINSCHAFT AM ARBEITSPLATZ GESTALTEN

ICH IM FLOW

## Konkrete Strategien für Mitarbeitende: Aktive Beziehungsgestaltung

- Nutze die Pausenzeiten für informelle Gespräche
- Biete deinen Kolleg:innen Unterstützung an und nimm diese auch selbst in Anspruch
- Beteilige dich aktiv an Teamaktivitäten und sozialen Events
- Kommuniziere offen über deine Bedürfnisse bezüglich Work-Life-Balance

**Was brauche ich, um mich wohlfühlen?**

**Was setzt mich unter Stress?**

**Und wie sieht das bei meinen Kolleg:innen aus?**

## Erkennen und Kommunizieren der eigenen Bedürfnisse und die meiner Kolleg:innen nach Marshall B. Rosenberg:

**Beobachtung:** Beschreibe objektiv die Situation, in der dein Bedürfnis präsent wird, ohne zu bewerten oder zu interpretieren.

**Beispiel:** Wenn ich bemerke, dass ich allein koordine, plane und Aufgaben zuteile, habe ich das Gefühl, dass die Verantwortung gänzlich bei mir liegt, was sie nicht tut.

**Gefühle:** Benenne deine durch diese Situation(en) ausgelösten Gefühle.

- Das stimmt mich etwas ärgerlich.

**Bedürfnisse:** Formuliere das Bedürfnis, das hinter deinen Gefühlen steht.

- Mir ist wichtig, dass wir uns gegenseitig unterstützen und alle vorausschauend mitdenken und planen.

**Bitte:** Formuliere eine konkrete Bitte, die auf die Erfüllung deiner Bedürfnisse abzielt.

- Wäre es für dich/euch in Ordnung, wenn wir in Zukunft die Abläufe xy alle im Blick behalten und eigenverantwortlich uns den nächsten Schritten annehmen, und dies kommunizieren?

# ICH UND DIE ARBEIT: GEMEINSCHAFT AM ARBEITSPLATZ GESTALTEN



ICH IM FLOW

## Fazit:

Work-Life-Balance ist kein Mythos, sondern eine wissenschaftlich belegte Realität. Die Forschung zeigt eindeutig: Soziale Unterstützung am Arbeitsplatz ist ein wesentlicher Einflussfaktor für eine erfolgreiche Work-Life-Balance.

Der Schlüssel liegt nicht in der perfekten Balance zwischen separaten Lebensbereichen, sondern in der Integration von Arbeit und Leben innerhalb einer unterstützenden Gemeinschaft. Nur so kann das volle Potenzial sowohl der Mitarbeitenden als auch der Organisationen entfaltet werden.

## Quellen:

1. Buonomo, I. et al. (2024). Feeling Supported as a Remote Worker: The Role of Support from Leaders and Colleagues and Job Satisfaction in Promoting Employees' Work-Life Balance. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2024, 21, 770. <https://doi.org/10.3390/ijerph21060770>
2. Kohll, A. (2018). 5 Reasons Social Connections Can Enhance Your Employee Wellness Program. Abgerufen am 21.07.2025. <https://www.forbes.com/sites/alankohll/2018/01/31/5-ways-social-connections-can-enhance-your-employee-wellness-program/>
3. Hawthorne, E. (o.D.). The Impact of Social Connections on Employee Health and Wellness. *Corporate Wellness*. Abgerufen am 22.07.2025. <https://www.corporatewellnessmagazine.com/article/the-impact-of-social-connections-on-employee-health-and-wellness>
4. Renard, K. (2023). Perceptions of Work-life Balance and Coworker Support Promote Teleworker Well-Being: Survey of the Swiss Public Sector During Covid-19. *Revue internationale de psychosociologie et de gestion des comportements organisationnels - RIPCO*, XXIX(77), 75-99. <https://doi.org/10.54695/rips2.077.0075>
5. Seidel Leuteritz, J. (2025) nach. Wie dem Bedürfnis nach Wohlbefinden, Gastlichkeit und Gemeinschaft am Arbeitsplatz nachgegangen werden kann. Sedus. Abgerufen am 22.07.25. <https://www.sedus.com/de/whatsup/wie-dem-beduerfnis-nach-wohlbefinden-gastlichkeit-und-gemeinschaft-am-arbeitsplatz-nachgegangen-werden-kann>
6. Wie sorgen Sie für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz? (o.D/A). Insights. Abgerufen am 22.07.25. <https://blog.insights.com/de/blog/wie-sorgen-sie-fur-das-wohlbefinden-am-arbeitsplatz>
7. Ingle, K. (2024). 5 Tips For Encouraging A Healthy Work-Life Balance For Your Employees. *Forbes Business Council*. Abgerufen am 22.07.25. <https://www.forbes.com/councils/forbesbusinesscouncil/2024/06/20/5-tips-for-encouraging-a-healthy-work-life-balance-for-your-employees/>
8. Kurtuluş, E., Yıldırım Kurtuluş, H., Birel, S. & Batmaz, H. (2023). The effect of social support on work-life balance: the role of psychological well-being. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 10(1), 239-249. <https://doi.org/10.33200/ijcer.1152323> <https://ijcer.net/index.php/pub/article/view/427>