

Schwerpunkt: Wege aus der beruflichen Stresstale

Work-Life-Balance in schwierigen Zeiten

Region Die beiden Unternehmer Marco Lehmann und Marco Rast stärken die Work-Life-Balancen. Der eine bietet Coaching-Seminare auf Ibiza an, der andere sorgt für einen guten Arbeitsplatz.

Vor ein paar Tagen war Marco Lehmann noch auf Ibiza. «Im Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen», wie er sagt. Aber nicht bei sich selbst. Der Hypnotherapeut und Lebenscoach hilft zuallererst anderen. «Zurück zu dir» heissen die Seminare, die der 37-Jährige abwechselnd auf Ibiza und Bali durchführt. In schöner Ferienumgebung zeigt er den Teilnehmern Wege aus dem krankmachenden «Ego-Kreislauf» auf. Die Nachfrage nach Angeboten wie denen von Lehmann ist enorm. Immer mehr Menschen leiden unter dem dauerhaften Stress und kommen auch nach Feierabend nicht zur Ruhe. Wachsender Leistungsdruck und Versagensängste werden zu ständigen Begleitern. Kaum etwas wird so sehr herbeigehnt wie eine Work-Life-Balance.

Moderne Steigerungslösgen
Als Inhaber der Firma Mein GmbH aus Jona, zu der auch die Coachingagentur Meinelenscoach und das Reisbüro Meinreisereiseleiter durch Ryffel in Pfäfers gehört, kennt sich Marco Lehmann bestens mit den Erholungsbedürfnissen der Leute aus. Wenn er mit seinen Seminarteilnehmern spricht, stösst er immer wieder auf das gleiche Muster: «Die Menschen haben verlernt, die Signale ihres Körpers richtig zu deuten und ihre Gefühle zu ordnen. Sie merken erst spät, dass sie am Limit sind.» Schuld daran sei die moderne Arbeitswelt mit ihrer Strukturlogik: schneller, produktiver, weiter. «Der Druck auf den Einzelnen hat extrem zugenommen. Verschärft wird das Ganze durch die ständige Erreichbarkeit per Smartphone und Internet», sagt er. Unter den gestiegenen Leistungsanforderungen würden immer mehr Menschen zusammenbrechen. Das betreffe vor allem die Berufstätigen ab 30 Jahren aufwärts, die sich neben der Arbeit auch noch um die eigene Familie kümmern müssten. «Irgendwann meddelt sich der Körper, weil er dem Druck nicht mehr standhält», sagt Lehmann.

Jagd nach Aufmerksamkeiten
Die Leute hätten verlernt, eine gesunde Balance zwischen Anspruch und Entspannung hinzubekommen. Dahinter verborge sich aber noch ein grundlegendes Problem: die unaufhörliche Jagd nach Aufmerksamkeiten und Bestätigung. «Wir hecheln förmlich nach Anerkennung von aussen und strafen uns, bewusst oder unbewusst, wenn wir die bestimmte Leistungen nicht abrufen können», sagt Lehmann. Diese Dynamik bezeichnet er als «Ego-Kreislauf», der durch Schüldigkeitsgefühle angetrieben werde. «Wir suchen die Schuld oft im Aussen und werden wir da nicht fündig, suchen wir bei uns selbst, weil wir äusseren Massstäben nicht genügen und an verinnerlichten Erwartungen scheitern.» Mit seinen «Zurück zu dir»-Seminaren will Lehmann den Teilnehmern helfen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Entscheidend dabei sei es, sich von der Fixierung auf Anerkennung



Gleicher Vorname, verschiedene Ansätze: Lebenscoach Marco Lehmann aus Jona und Vision-Inside-Geschäftsführer Marco Rast aus Wetzikon (v.l.).

Als Schlüsselfaktor für eine gute Arbeitsatmosphäre gilt für Rast die konkrete Bürostgestaltung. Erst im Februar ist die Vision-Inside AG in ihr neues Büro am Standort Wetzikon umgezogen. Die alten Räumlichkeiten waren für die Teamgrösse zu klein und eng geworden. «Einige unserer Mitarbeiter verbringen einen Grossteil ihrer Zeit im Büro, auch über den Mittag. Da müssen wir dafür sorgen, dass sie sich auch wohlfühlen», sagt Rast. Jetzt verfügt das Unternehmen über ein deutlich grösseres

Bereiche durch Hochschranke abgegrenzt sind, können die Mitarbeiter trotzdem ungehindert darüber hinweg miteinander kommunizieren. Zudem gibt es öftliche Konferenzen und Es-Meals in kleinen Gruppen zusammenzusetzen und auszutauschen. Das muss vorher nicht so möglich gewesen sein. Rast: «Das er und sein Geschäftspartner kein eigenes geschlossenes Büro haben, unterstreicht nicht nur die flache Hierarchie bei Vision-Inside, sondern auch die ständige Ansprechbarkeit der Geschäftsführer. Auch Mitarbeiterwünsche sind in das neue Büro eingeflossen: So sind alle Schreibtische hohlenverstellbar, und neu steht den Mitarbeitern ein Ping-Pong-Tisch zur Verfügung, der dem Team ebenfalls als Team-«User Team hat das neue Büro sehr gut angenommen. Niemand kann sich wieder am «alten Standort zu arbeiten», sagt Rast.

«Wir begreifen unsere Firma als Team, in dem der Zusammenhalt eine grosse Rolle spielt.»

Marco Rast
Geschäftsführer Vision-Inside AG, Wetzikon.

und offenes Büro. Bei dessen Gestaltung orientierte sich der Dienstleister am Modell «Arbeitsplätze 4.0»: So wurde ein Open-Space-Konzept umgesetzt, bei dem auch die Geschäftsführung nicht mehr die eigene abgeschlossene Büros verfügt. «Unser oberstes Ziel war So wenig Wände wie möglich. Triathlon, Golf, Jogging, Tennis und Squash. Die Vision-Inside-Mitarbeiter bekommen verstärkten Zugang zum Fitnesscenter und zum Tennisplatz. Zudem hat das Unternehmen innen die Teilnahme an Firmatriathlon finanziert.

Mehr Raum fürs Team
Darüber hinaus dient das neue Raumkonzept dem Teamgedanken: Auch wenn die einzelnen

Rast stellt klar, dass die Face-to-Face-Beggnung im Unternehmen auch in Zukunft essenziell sein werde. Dennoch: In Zeiten von Cloud-Lösungen, Video-Konferenzen und Es-Meals müsse man die Entwicklung moderner Arbeitsplätze weiter vorantreiben. Das er und sein Geschäftspartner kein eigenes geschlossenes Büro haben, unterstreicht nicht nur die flache Hierarchie bei Vision-Inside, sondern auch die ständige Ansprechbarkeit der Geschäftsführer. Auch Mitarbeiterwünsche sind in das neue Büro eingeflossen: So sind alle Schreibtische hohlenverstellbar, und neu steht den Mitarbeitern ein Ping-Pong-Tisch zur Verfügung, der dem Team ebenfalls als Team-«User Team hat das neue Büro sehr gut angenommen. Niemand kann sich wieder am «alten Standort zu arbeiten», sagt Rast.

Gegenläufige Bedürfnisse
Eine der anspruchsvollsten Aufgaben als Führungskraft ist für Rast der Umgang mit verschiedenen, teils gegenläufigen Bedürfnissen und Wünschen der Mitarbeiter. «Bei Vision-Inside haben wir auch Mitarbeiter der Generation 45+, die weniger stark nach permanentem Wandel und neuen Herausforderungen streben als die jüngeren Leute, sagt er. «Allen Generationen gerecht zu werden, ist eine schwierige Aufgabe. Häufig gellende der Spagat, indem man die Mitarbeiter in passende Teams zusammenfasst und ihnen, so weit möglich, befähigungsgerechte Aufgabenbereiche zuweist. «Das klappt aber nicht immer. Dann kann es auch zu einem Abgang kommen.» Um die eigene Work-Life-Balance macht sich Rast keine Sorgen: «Mein Vorteil ist, dass ich unweit der Firma wohne und kaum Zeit nach dem Arbeitstag verliere.» Zudem müsse er geschäftlich höchstens zweimal im Jahr verreisen. Der wichtigste Faktor für eine gute Balance zwischen Beruf und Privatleben sei aber stets Entscheidung, um das Wochenende für die Firma zur Verfügung zu stehen: «Der Samstag und Sonntag sind mir. Dann ist Family Time.»

Jürg Marquardt

Nachgefragt

«Der Mittelpunkt der Balance zwischen «Work» und «Life» ist nicht für alle Menschen gleich»

Warum ist es heute anscheinend schwieriger, eine Work-Life-Balance (WLB) zu erreichen, als früher?
Matthias Molleney: Es gibt verschiedene Erklärungsversuche. Die einen behaupten, früher hätte sich die Frage nach der WLB gar nicht gestellt, weil man die Arbeit als notwendiges Übel betrachtete, dem man sich unterwerfen musste. Die anderen führen das Verfehlen einer Balance zwischen Beruf und Privatleben auf unsere «Online-Realtime-Gesellschaft» zurück. Die Digitalisierung ermöglicht, dass wir alles sofort und gleichzeitig erledigen können – und müssen. Das setzt Menschen zunehmend unter Druck. «Niemand wird in der Online-Realtime-Gesellschaft noch verstärkt, weil uns alles ständig suggeriert wird, man könne noch mehr aus sich herausholen. Dass wir heute so viel von WLB sprechen, hat aber gleichzeitig auch mit einem stärkeren Bewusstsein für Gesundheitsthemen zu tun. Das Konzept WLB impliziert, dass man Beruf und Privatleben sauber voneinander trennen kann. Ist das heute überhaupt noch der Fall? Zumeist weniger. Früher war der Beruf weit weg, wenn man nach der Arbeit nach Hause gegangen ist. Durch die neuen Kommunikationstechnologien ist das Büro inzwischen zu einem virtuellen Ort geworden. Viele Leute

beantworten auch nach Feierabend geschäftliche E-Mails. Das Berufliche und das Private überlappen sich immer mehr. Hinzu kommt, dass sich der Stellenwert der Arbeit in den letzten Jahrzehnten stark verändert hat. Früher diente sie in erster Linie dem Gelderwerb. Heute soll Arbeit auch sinnvoller und lustvoller sein. An welcher Stellenschraube sollte man für eine gute WLB drehen? Man sollte bei den eigenen Zielen ansetzen. Wer mehr an Sicherheit interessiert ist und im Alter keine Abstriche beim Komfort machen will, ist jemand, der auf andere Prioritäten als zumeist, das eigene Leben geniessen will. Der eine muss sein Privatleben an die beruflichen Möglichkeiten anpassen, der andere muss beruflich kürzertreten. Der Mittelpunkt der Balance zwischen «Work» und «Life» ist nicht für alle Menschen gleich. Wird es durch die Überlappung von Beruf und Privatleben sowie durch die Forderung nach mehr Flexibilität nicht schwieriger, eine solche Balance zu erreichen? Die Gefahr aus dem Gleichgewicht zu geraten, ist bei flexiblen Arbeitsmodellen natürlich grösser. Aber auch mit festen Arbeitszeiten und einem klar definierten Dienstschluss kann die WLB schwierig sein. Es kommt eben darauf an, seinen Mittelpunkt zu finden, um den man alles zentriert. Zudem muss man auf die individuelle «Reife» Rücksicht nehmen: Die Fähigkeit, stressige Situationen zu meistern, ist von Person zu Person verschieden.

Jürg Marquardt

Persönlich

«Ich träumte von einer Filmkarriere»

Dübendorf Mit farbigen Kontaktlinsen reüssierte Optikerin Jacqueline Urbach zuerst in den USA. Nach ihrer Rückkehr in die Schweiz 1979 gründete sie die Urbach Optik AG, die mit Discountlens.ch seit 2004 einen Onlineshop für Linsen betreibt.



Ihre Karriere im Kontaktlinsen-Geschäft begann in Los Angeles. Wie viel Kollimatorn steckt heute noch in Ihnen?
Jacqueline Urbach: Noch sehr viel, glaube ich. Die Menschen dort sind grosszügig, offen und fröhlich. Davon habe ich mir etwas abgeschaut. Die kalifornische Sonne trägt ich sozusagen immer noch im Herzen. **Sie könnten sich längst zur Ruhe setzen und die Früchte Ihres Erfolgs geniessen. Warum machen Sie weiter?** Weil ich nicht wüsste, was ich zu Hause tun sollte. Hausarbeit ist nicht mein Ding. Im Geschäft hingegen bin ich täglich mit neuen Herausforderungen konfrontiert. Das ist aufregend. **Sie haben eine Optikerlehre absolviert. Was hat Sie an diesem Berufsfeld gereizt?** Als Friseurin entschied ich mich, welche Lehre die Kinder machen. Das war auch bei mir so. Ich wollte damals Filmregisseurin werden und interessierte mich auch für Fotografie – nur konnte man das nicht studieren. Meine Mutter brachte mich auf die Idee mit der Optikerlehre. Dann viele Optiker hatten eine eigene Fototeilung. **Was ist zu einer Star-Operation habe ich nur Kontaktlinsen getragen. Seitdem benötige ich weder Linsen noch eine Brille.** **Was motiviert Sie jeden Tag, Ihre Arbeit zu tun?** Das ist für mich keine Arbeit. Ich habe mein Hobby zum Beruf gemacht. Was mich motiviert und fasziniert, sind die Herausforderungen, mit denen wir jeden Tag konfrontiert sind, und die Erfolge daraus. **Wie sehen die Herausforderungen konkret aus?**

mir nun die Geduld. Spannend und schnell muss es sein. **Welche bekannte Persönlichkeiten hätten Sie gern einmal getroffen?** John F. Kennedy. Ich hätte ihn gefragt, ob er sich mit mir über Politik unterhalten möchte. **Wo können Sie am besten entspannen?** In meinem Garten. **Worüber ärgern Sie sich? Momentan über Donald Trump.** **Wem vertrauen Sie blind?** Meiner Partnerin. **Was macht Ihnen Angst? Sterben.** **Was würden Sie gern beherrschen, ohne es erst mühsam zu lernen?** Singen. **Ihr grösster Traum?** Ich würde gerne wieder Theater spielen. Da bin ich dran. **Welche Schlagzeile wünschen Sie sich in der Zeitung?** «Im Nahen Osten ist Frieden.» **Was bringt Sie zum Lachen?**

Humorvolle Menschen, gute Filme und gutes Theater, besonders Cabarets und Revuen. **Was bereuen Sie, nicht gemacht zu haben?** Dass ich nie politisch aktiv geworden bin. Dafür bin ich heute leider zu alt. **Aufgezeichnet: Jürg Marquardt**

Steckbrief
■ Name: Jacqueline Urbach
■ Geburtsjahr: Das verrät sie nicht.
■ Beruf: Delegierte des Verwaltungsrats bei Urbach Optik AG, Dübendorf (Discountlens.ch).
■ Erlerner Beruf: Optikerin
■ Hobbys: Kunst, Theater und Reisen
■ Zuständig/Kinder: verpartnert, 3 Kinder
■ Wohnort: Maur

Jan Bo Larsen
Seit Mai ist Jan Bo Larsen neuer Generalagentur der Swiss Life Generalagentur Uster. Er folgt auf Erwin Gwerder, der nach 22 Jahren als Generalagentur in den Ruhestand geht. Gwerder war insgesamt 31 Jahre für Swiss Life tätig. Larsen hat die operative Leitung bereits im Januar übernommen. Der dänische Staatsbürger ist seit sieben Jahren als Vorgesetzter bei Swiss Life in Uster tätig.

Urs Fischer
Per 1. Juli übernimmt Urs Fischer neuer Präsident der Dübendorfer Logicare AG. Der frühere Wetzikon-Gemeindepräsident und Leiter einer Versicherungsgesellschaft folgt auf Peter Nischolthausen, der das Präsidium nach elf Jahren abgibt. Nischolthausen wird auch künftig als Mitglied im Verwaltungsrat und Miteigentümer dem Unternehmen verbunden sein. Fischer gehört dem VR von Logicare seit 2015 an.

Stellenkarussell

Marco Brupbacher
Per 1. Juli übernimmt Marco Brupbacher die Leitung der Filiale der Zürcher Kantonalbank in Effretikon. Er folgt auf Ronald Braun, der nach 44-jähriger Tätigkeit für die Bank, davon 20 Jahre als Filialleiter in Effretikon, in Pension geht. Brupbacher hat seine Lehre bei der ZKB absolviert. Seit 2014 leitete er das Team «Vermittlung Privatkunden» und fungierte als Stellvertreter des Filialleiters.