



Charité -
:: **Universitätsmedizin
Berlin**
Projektmanagement zur
Work-Life-Balance

Berlin, den 06. Juli 2007

- : Plädoyer für eine aktive WLB Gestaltung halten - mit allen Ressourcen, Fähigkeiten und Kompetenzen die sie haben!!
- : Möglichkeiten und Grenzen für eine WLB durch die kulturellen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen skizzieren.
- : Oberstes Ziel: Bleiben Sie Gesund!!!



:: 1. Work-Life- Balance



:::: Was ist „Work –Life – Balance“

- ◆ Berufliche Leistungsfähigkeit und private Lebenszufriedenheit in Einklang bringen.
- ◆ Ein Individueller Prozess, der kontinuierlich hergestellt werden muss, so einmalig wie ein Fingerabdruck ist und der sich täglich ändern kann.
- ◆ ...

Die 4 Lebensbereiche

Nach N. Peseschkian



:::: Lebenskonzept – Was ist mir wichtig?



Neuruppiner
Bilderbogen
1897/98

::::: Warum der Ruf nach Work-Life-Balance immer lauter wird?

Vier Gründe:

1. Wunsch nach gelebter Individualität
2. Stressgesellschaft ist Realität
3. Arbeit wird zum Ersatz für Familie und Partner
4. Entgrenzung der Arbeit



:: 2. Projektmanagement

- Eine fest umrissene, komplexe Aufgabenstellung
- einmalig, mit hohem Neuigkeitscharakter
- mit zeitlicher Begrenzung
Anfang und Ende
- mit klarer Zieldefinition
- mit begrenztem Budget
- mit genau definierter Verantwortung
- mit einem Risiko!
- facherübergreifende Zusammenarbeit, Teamarbeit

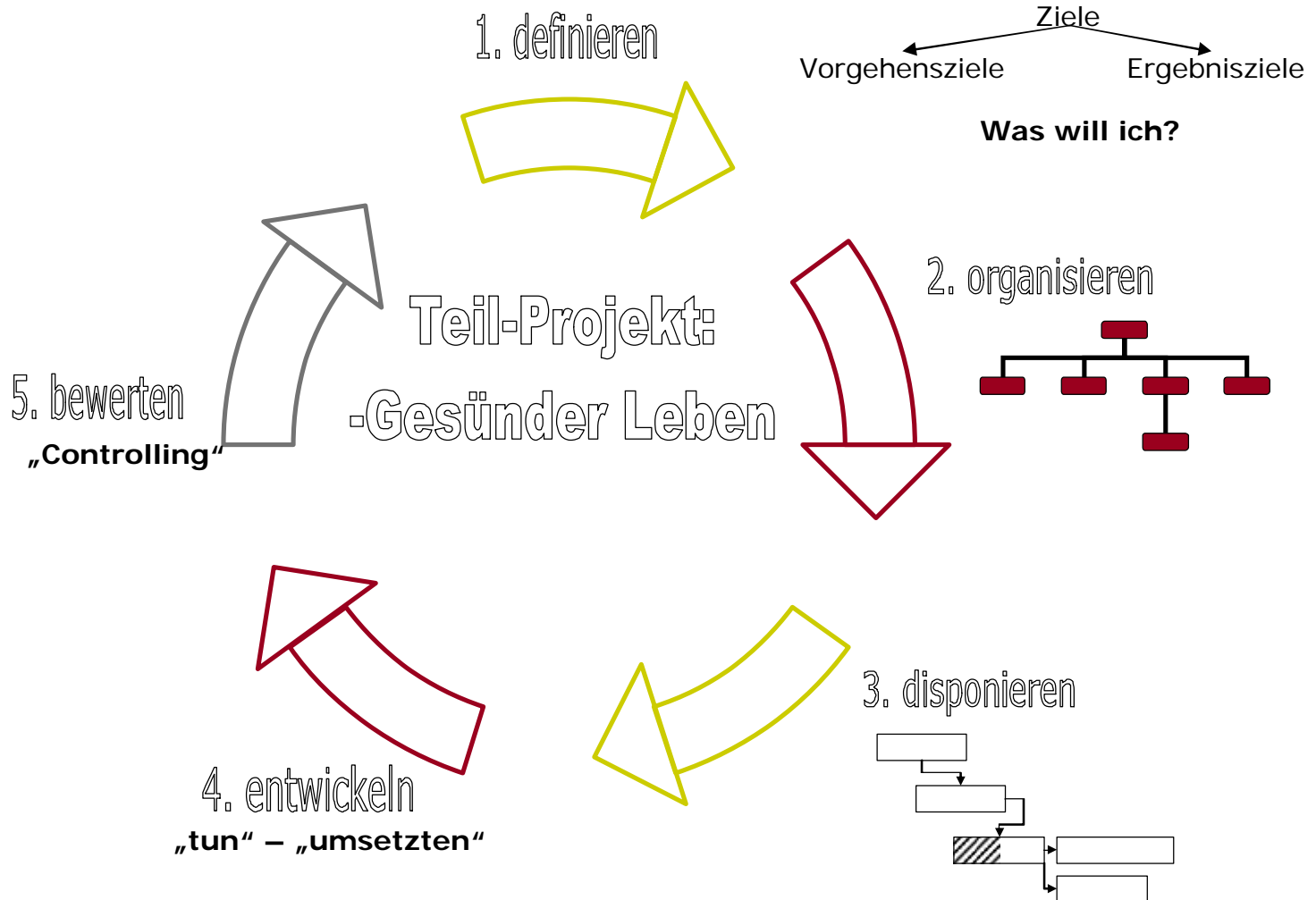
1. Auftrag ✓

2. Wie löse ich die Aufgabe? ✓

3. In welche Phasen, Arbeitspakete bzw. Vorgänge gliedere ich mein Projekt? ✓

4. Welche Reihenfolge und Termine bekommen die Vorgänge? ✓

:::: Beispielprojekt aus meiner Lebensbalance: Gesünder Leben



SMART

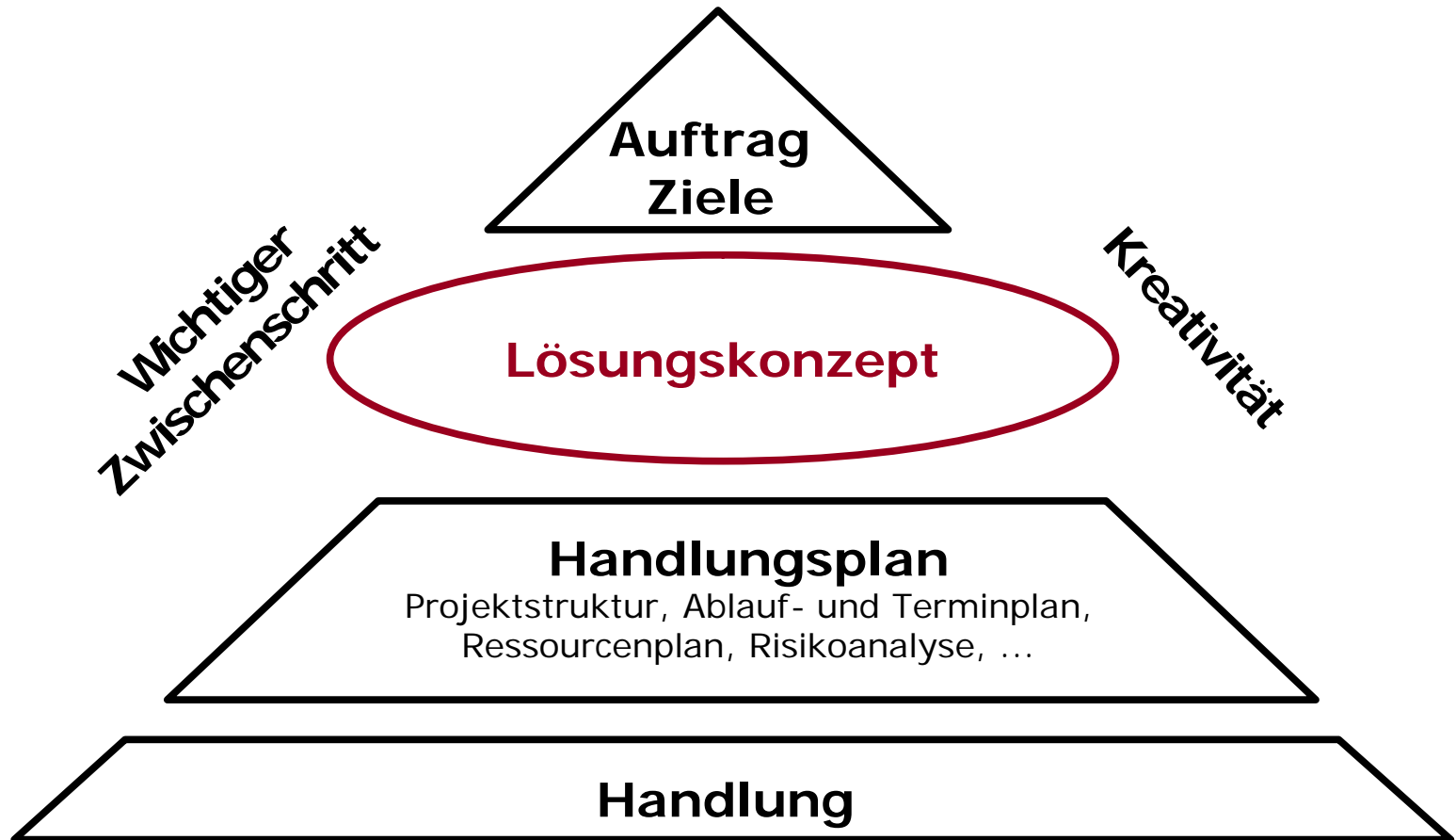
- **S**pezifisch
- **M**essbar
- **A**usführbar
- **R**ealistisch
- **T**erminiert

PURE

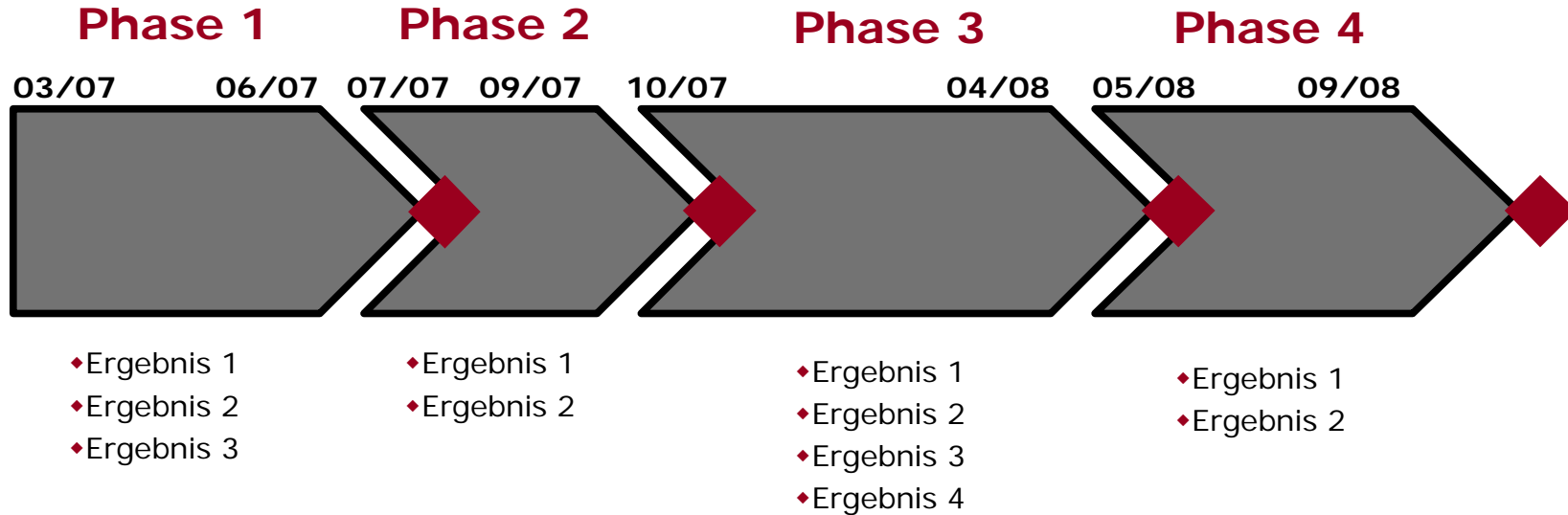
- **P**ositiv formuliert
- **U**nmissverständlich
- **R**elevant
- **E**thisch



**„Wohlgeformte“
Ziele
reduzieren
die
Interpretations-
spielräume**



5 Schritte zum Phasenmodell



1. Phasen bezeichnen

2. Ergebnisse beschreiben

3. Geschätzte Zeit und Kosten/Aufwand zuteilen

4. Meilensteine setzen

5. Phasen terminieren

Aufgabe

- *Risiken frühzeitig erkennen*
- *Notfallpläne entwickeln*

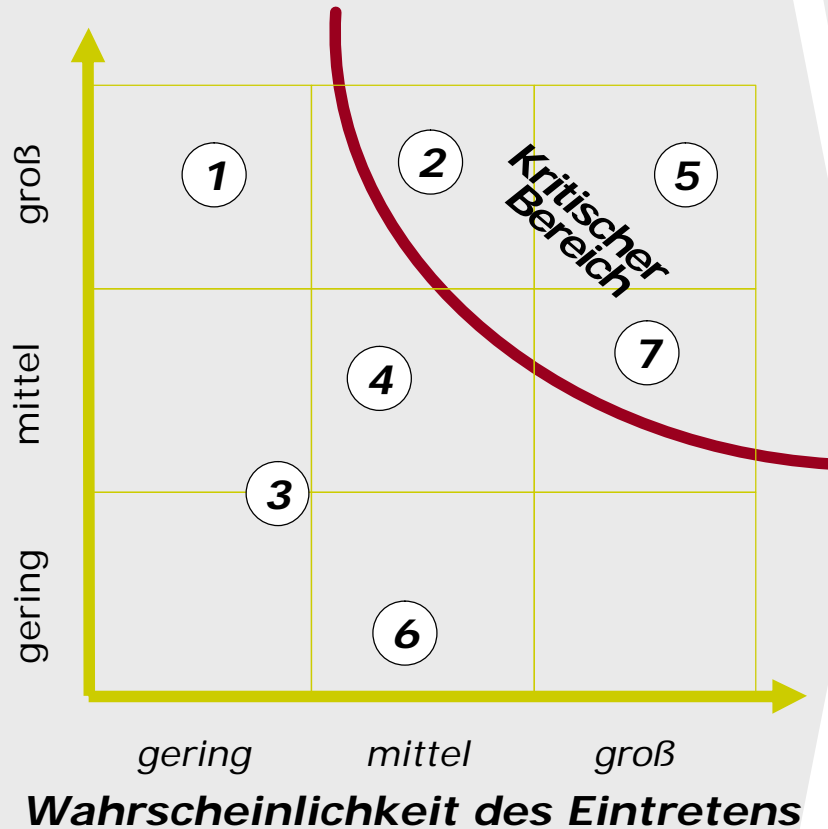
- ⇒ *durch „kluge“ Vorausschau für schwierige Projektsituationen gewappnet sein*

Visualisierung der Risiken in einem Portfolio

Auflistung der Risiken:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...
6. ...
7. ...

Konsequenzen für Projekt



Definition von Maßnahmen zu Punkt ...

- 5)
- 7)
- 2)

Alle weiteren Risiken werden regelmäßig beobachtet

::::: „Wenn man etwas haben möchte, was man noch nie gehabt hat, dann muss man etwas tun, was man noch nie getan hat.“

6 Praktische Tipps

1. Skizzieren Sie regelmäßig ihr eigenes Balance Modell.
2. 1 wöchentlich Partner/Familienkonferenzen
3. Zielformulierung → Für 4 Woche, 12 Monate und Lebensziel in den vier Lebensbereichen
4. Stellen Sie sich die Frage: „Wofür würde ich meine kostbare Zeit verwenden, wenn ich nur noch 9 Monate zu leben hätte?“
5. Hören Sie Ihrem Partner zu, wenn er über seine Probleme spricht.
6. Passen Sie auf das *Muttertag-Phänomen* auf. Der Partner benötigt täglich Liebe!

„Die Arbeit läuft dir nicht davon, wenn du deinem Kind den Regenbogen zeigst. Aber der Regenbogen wartet nicht, bis du mit der Arbeit fertig bist.“

Aus China



- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2002): Psychische Belastung und Beanspruchung im Berufsleben (Internet). Dortmund. Verfügbar unter: <http://www.baua.de>
- Covey S. R. (2000): So leben Sie „Die sieben Wege zur Effektivität“. Frankfurt. (Campus)
- Erler, G.A. (2007): Work-Life-Balance & Diversity (Internet). Verfügbar unter: <http://www.bpb.de/Veranstaltungen>
- Fritz, H. (2004): Besser: Work-Life_Balance als: Burn.out (Internet) Berater Netzwerk. Verfügbar unter: <http://www.berater.de/Fachartikel/details/966>
- Fritz, H. (2003): Besser leben mit Work-Life- Balance.
- Lauterbach, M. (2005): Gesundheitscoaching. Heidelberg. (Carl-Auer)
- Peseschkian N. / Peseschkian N. (2003): Erschöpfung und Überlastung positiv bewältigen. Stuttgart. (TRIAS)
- Peseschkian, N. (1979): Der Kaufmann und der Papagei. Frankfurt a.M. (Fischer)
- Peseschkian, N. (1977): Positive Psychotherapie. Frankfurt a.M. (Fischer)
- Sparrer, I. (2006): Wunder, Lösung und System (4. Auflage). Heidelberg. (Carl-Auer)
- Ulich, E. / Wülser M. (2004): Gesundheitsmanagement in Unternehmen. Wiesbaden. (Gabler)
- Vogel, C. (2000): Einstellungen zur Frauenerwerbstätigkeit. Ein Vergleich von Westdeutschland, Ostdeutschland und Großbritannien, Potsdamer Beiträge zur Sozialforschung, Bd. 11
- Work Life Balance Group (2004; Hrsg). Work Life Balance. Leistung und Liebe leben. Frankfurt. (Redlinde Wirtschaft)

::::: Vielen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit



Holzberger
Organisationsberatung – Personaltraining
Praxis für Psychotherapie

Bödekerstr. 44
30161 Hannover

TEL: 0511 / 69 0999 14
FAX: 0511 / 69 0999 15
MOBIL: 0170 / 215 687 1

mail@u-holzberger.de
<http://www.u-holzberger.de>