



Freizeit?  
Familie?  
Stress?

Die individuelle Balance zwischen Arbeit und Freizeit

# Macht weniger arbeiten wirklich glücklicher?

Das Gespräch führten wir mit einer Mitarbeiterin der ias-Gruppe. Diese begleitet seit mehr als 40 Jahren alle Veränderungen der Arbeitswelt, zum Beispiel von der Arbeitsmedizin, Arbeitssicherheit, Arbeitspsychologie bis hin zur betrieblichen Gesundheitsförderung und zum Leistungsfähigkeitsmanagement.



Susann Helfrich, Diplom-Psychologin

Eine Frage, auf die es kein einfaches Ja oder Nein gibt. Glück, Zufriedenheit, Gesundheit etc. sind keine allgemein gültigen Zustände, die messbar und für jeden identisch sind. Vielmehr sind sie individuell sehr verschieden und hängen von unterschiedlichen Faktoren ab.

## Arbeit hat einen positiven Einfluss

Eines wissen wir genau: Arbeit hat einen positiven Einfluss auf das menschliche Wohlbefinden. Sie stiftet Sinn, strukturiert den Tag, definiert den Platz in der Gesellschaft, stärkt das Selbstwertgefühl und trägt zur sozialen Integration bei. Allerdings begeben sich jedes Jahr immer mehr Menschen mit stressbedingten Erkrankungen in ärztliche Behandlung. Wie passt das zusammen?

Auch wenn die Arbeit nicht der einzige Grund für die zunehmenden,

stressbedingten Erkrankungen psychischer und physischer Art ist, so stellt sie zumindest häufig einen wichtigen Faktor dar. Dabei spielt neben der Arbeitsatmosphäre, der Wertschätzung, den Gestaltungsmöglichkeiten, der angemessenen Bezahlung und der Sicherheit des Arbeitsplatzes insbesondere auch die Arbeitszeit eine zentrale Rolle.

## Individuelle Lösung für den Einzelnen

Freizeit und Familie nehmen einen bedeutenden Platz im Leben ein und tragen häufig zum (Stress-) Ausgleich bei. Deshalb geht es letztlich um eine Balance

zwischen Arbeit und Freizeit und um Flexibilität in der Arbeitsorganisation, aber immer unter Berücksichtigung einer individuellen Lösung für den Einzelnen.

Folgerichtig trifft an Stelle der These „weniger arbeiten macht glücklicher“ die Erkenntnis „die passende Arbeit macht glücklich“ den eigentlichen Kern.

Susann Helfrich  
Leiterin Kompetenzfeld  
Arbeitspsychologie  
Diplom-Psychologin  
[www.ias-gruppe.de](http://www.ias-gruppe.de)



Irina Gärtner, Dow Schkopau

90 Minuten mehr Zeit für:  
Wir jungen Leute wollen nicht  
mehr nur arbeiten gehen, wir  
wollen unsere Freizeit auch nutzen.