



Kapitel 3

Healthstyle in unserer
Leistungsgesellschaft

Dem Burn- Out entgegen arbeiten?

Selbstoptimierung dient auch
dem Work-Life-Balancing

Abb. 17: Public License by Modstock

Für die Work-Life-Balance ist jeder selbst verantwortlich

Beim Thema Work-Life-Balance haben erstaunliche Veränderungen in der Wahrnehmung durch die Menschen stattgefunden: Unsere Zahlen belegen eindeutig, dass sich der Anteil der Arbeitgeber, die ihre Mitarbeiter darin unterstützen, Arbeit und Freizeit auszubalancieren oder sogar medizinische Präventionsprogramme anbieten, deutlich reduziert hat.

Allerdings stellt das auch gar kein Problem dar, denn weniger Deutsche als vor drei Jahren halten es für moralisch geboten oder zumindest wünschenswert, dass solche Programme vom Arbeitgeber angeboten werden.

Trotzdem ist der Anteil derjenigen, die sich so fühlen, als stünden sie kurz vor einem Burnout gesunken: von 13 auf 11 Prozent. Und nur 8 Prozent haben das Gefühl, Arbeit und Freizeit nicht in Balance halten zu können (2013: 10%) – die Selbstoptimierung scheint sich auszuzahlen.