

WORK-LIFE-BALANCE IST EINE ILLUSION

Prof. Dr. Jürgen Weimann · 8. August 2025

Work-Life-Balance. Kaum ein Begriff ist in den letzten Jahren so häufig strapaziert worden – und kaum einer ist so irreführend. Er suggeriert, dass wir auf zwei Töpfe unserer Lebenszeit zugreifen könnten: einen für die Arbeit und einen für das „eigentliche Leben“.

Doch die Wahrheit ist: Es gibt nur einen Topf. Einen einzigen. Lebenszeit. Und die lässt sich nicht in „Work“ und „Life“ zerschneiden. Somit ist alles immer „Life“. Die Idee von Work-Life-Balance unterstellt, dass Arbeit etwas ist, das ausbalanciert werden muss – meist mit dem unausgesprochenen Unterton: Arbeit ist ein notwendiges Übel. Oder so, als wäre Arbeit etwas für den Menschen Schädliches (man braucht ja schließlich Ruhe). Man müsse sie reduzieren, damit vom „echten Leben“ mehr übrigbleibt – oder vermeiden, dass die Dosis hoch wird. Das klingt im ersten Moment plausibel – ist es aber nicht.

Irrweg der Work-Life-Balance Mir persönlich ist kein Beispiel bekannt, bei dem Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, leidenschaftliche Eltern sind und zeitintensive Hobbys pflegen, von einer „Privat-Life-Balance“ sprechen. Warum ist das so?

Häufig steckt hinter dem Begriff der Work-Life-Balance ein eleganter Versuch, sich nicht eingestehen zu müssen, dass man einen Beruf ausübt, der einem wenig oder gar keine Freude macht.

Hinter Work-Life-Balance liegen vor allem drei Denkfehler:

- Es gibt keine zwei Zeittöpfe. Sie verfügen nicht über einen Work-Topf und einen Life-Topf – Sie haben nur Life.
- Das Problem ist selten „Balance“. Wenn Arbeit als Belastung empfunden wird, steckt meist ein Sinn-Problem dahinter.
- Weniger Arbeit löst das Kernproblem nicht. Wer seine Tätigkeit als unbefriedigend empfindet, macht sie nicht erträglicher, indem er einfach die Dosis senkt.

Work-Life-Balance ist damit nicht die Lösung. Sie ist oft die Flucht vor der eigentlichen Frage: **Warum tun Sie, was Sie tun?**

Ein Praxisbeispiel aus der Bankwelt Ein Vorstand einer mittelgroßen Bank wünschte sich mehr freie Zeiten: endlose Sitzungen, Termindruck, Abende voller E-Mails. Er sprach davon, dringend seine Work-

Life-Balance verbessern zu müssen – und beschloss, weniger zu arbeiten.

Das Ergebnis: Er war nicht zufriedener, sondern frustrierter. Warum?

Weil die wahre Ursache nicht die Stundenzahl war, sondern die fehlende Sinnhaftigkeit in seiner Rolle. Der operative Dauerstress, das ständige Reagieren, das Gefühl, nur noch zu verwalten, statt zu gestalten – all das ließ ihn leer zurück. Wir erarbeiteten in einigen Gesprächen einen Musterwechsel.

Die Wende kam, als er begann, bewusst an seiner Rolle zu arbeiten: mehr strategische Entscheidungen, mehr Zeit für Gespräche mit Schlüsselkunden, mehr Fokus auf die Entwicklung seiner Führungskräfte. Er schaffte sich Raum, um wieder Gestalter zu sein, statt Getriebener.

Interessanterweise arbeitete er am Ende nicht wesentlich weniger Stunden als vorher – doch er arbeitete deutlich anders. Er kämpfte nicht mehr gegen die Stundenanzahl, sondern arbeitete im Flow. Das Thema „Balance“ war plötzlich kein Thema mehr.

Was wirklich hilft Statt sich in der Jagd nach Balance zu verlieren, sollten Sie sich drei Fragen stellen:

- Was trägt Ihre Arbeit zum großen Ganzen bei?
- Erfüllt Sie Ihre Aufgabe als Top-Manager wirklich?
- Wie müssten Ihre Tage inhaltlich aussehen, damit Sie Freude empfinden?

Wir sehen: Es gibt kein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leben – es gibt nur ein Leben. Nutzen Sie es so, dass Sie am Ende sagen können: „Ich habe meine Lebenszeit gut investiert.“



Über den Autor: Prof. Dr. Jürgen Weimann

Prof. Dr. Jürgen Weimann ist Berater, Sparringspartner und Keynote-Speaker für Transformation und Führung in Banken und Sparkassen. Seit 1997 in der Bankenbranche, seit 2015 selbstständig, Professor für Digital Strategy an der DBU Berlin und Host des Podcasts Everyone Counts. Seine These: Strategien scheitern an der Umsetzung. Umsetzung scheitert an mangelnder Führung. Führung beginnt beim Vorstand.

juergenweimann.com · buero@juergenweimann.com · +49 176 61 01 68 62