

Work-Life-Balance in Lübeck: So finden Sie Ihr perfektes Gleichgewicht!

Der Artikel beleuchtet die Work-Life-Balance verschiedener Menschen im Kreis Schleswig-Flensburg und ihre Perspektiven auf Arbeit und Freizeit.

Süderbrarup, Deutschland - In Lübeck wird das Thema Work-Life-Balance lebhaft diskutiert, als verschiedene Persönlichkeiten ihre Ansichten darüber teilen. Frederik Stark, ein 30-jähriger Musiklehrer aus Köln, betont, wie wichtig es ist, neben der Arbeit auch Auszeiten zu genießen. Der Künstler, der seine Leidenschaft zur Berufung gemacht hat, hebt hervor: „Musik ist einfach eine Freude für mich.“ Während er mit Freunden und Familie einen Kurzurlaub in Lübeck genießt, reflektiert er über die Balance zwischen Arbeit und Freizeit, die für ihn essenziell ist.

Stella Fromm, Lehramtsstudentin aus Kiel, beschreibt die Herausforderungen, die damit verbunden sind, Studium und Freizeit miteinander zu vereinbaren. „Manchmal gibt es sehr stressige Phasen, da frage ich mich: ‚Freizeit, was ist das?‘“,“ erklärt sie. Ihre Mutter, Ute Fromm, ergänzt, dass es wichtig ist, sich im Alter aktiv Ziele zu setzen, um sinnvoll und zufrieden zu bleiben. Michaela und Dirk Dikun, beide in Rente, verkörpern diesen Gedanken, indem sie das Leben nach der Arbeit als einen Genuss erleben, was für die Lebensqualität enorm wichtig ist.

Wichtige Aspekte der Work-Life-Balance

Wie aus einem Artikel von Focus Business hervorgeht, spielen Autonomie und Gerechtigkeit am Arbeitsplatz eine zentrale Rolle

für die Zufriedenheit der Mitarbeiter. Selbstbestimmtes Arbeiten führt laut Expert:innen dazu, dass sich Angestellte wertgeschätzt und motiviert fühlen. Dies kann zum Beispiel durch flexible Arbeitszeiten oder die Möglichkeit, Aufgaben selbst zu priorisieren, geschehen. Zudem ist eine ausgewogene Geben-Nehmen-Bilanz entscheidend, damit Mitarbeiter das Gefühl haben, angemessen für ihren Einsatz belohnt zu werden.

Die Psychologin Susanne Wegner ermutigt dazu, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und bewusst für Ausgleich zu sorgen. Laut ihr ist jede Work-Life-Balance individuell, und das Ziel sollte nicht die Volloptimierung, sondern grundlegende Zufriedenheit sein. Solche individuellen Ansätze in Kombination mit fairen Arbeitsbedingungen könnten helfen, Stress und Frustrationen am Arbeitsplatz zu reduzieren und somit insgesamt zu einer glücklicheren Arbeitsatmosphäre zu führen, wie auch in der Diskussion in Lübeck deutlich wird. Informationen zu dem Thema werden auch im Frühjahrsprogramm der Volkshochschule Lübeck angeboten.

LN Online berichtete und erweiterte den Horizont mit Expertisen von **Focus Business**.

Details	
Ort	Süderbrarup, Deutschland
Quellen	• www.ln-online.de • focusbusiness.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at