

Laura Wontorra zieht die Notbremse: Auszeit für die perfekte Balance!

Laura Wontorra plant im Juli 2025 eine Auszeit, um ihre Work-Life-Balance zu verbessern und berufliche Herausforderungen zu meistern.



Vienna, Österreich - Im Juli 2025 wird Laura Wontorra, die beliebte Moderatorin und Fußball-Expertin, eine längere Auszeit nehmen, um ihre Work-Life-Balance zu verbessern. Die 36-Jährige, die seit 2016 die Show „Ninja Warrior Germany“ auf RTL moderiert und seit 2020 bei VOX in „Grill den Henssler“ aktiv ist, hat sich entschieden, für eine gewisse Zeit komplett abzuschalten und nicht erreichbar zu sein. Wontorra bezeichnet ihre Work-Life-Balance als die größte Baustelle in ihrem Leben und kämpft seit längerem damit, Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen. Der stressige Arbeitsalltag, der sie manchmal dazu bringt, das Essen zu vergessen, hat sie zu diesem Schritt bewegt. Sie beschreibt ihren Verzicht auf Freizeit, ähnlich wie Spitzensportler, als notwendig für ihren Erfolg, was

den Druck auf ihre Gesundheit steigert.

Vienna.at berichtet, dass Wontorra nach intensiven Jahren, in denen sie unter anderem die Bundesliga-Saison und die Icon-League erfolgreich begleitet hat, beschloss, Prioritäten in ihrem Leben neu zu setzen.

Die Sehnsucht nach mehr Ausgeglichenheit hat Wontorra dazu veranlasst, ihre letzte größere Auszeit, die eine 21-tägige Schiffsreise in die Antarktis Ende 2022 war, in ihren Gedanken erneut aufzugreifen. In dieser Zeit fand sie zur Ruhe. Besonders wichtig ist ihr der Ausgleich, den sie in der Zeit mit ihrem Hund erlebt. Dies zeigt, wie sehr die persönliche Erfüllung und die Pflege sozialer Kontakte zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen können. Die Bedeutung von Work-Life-Balance ist in diesem Kontext nicht zu unterschätzen, da eine gesunde Balance vor Stress und Burnout schützt und positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität hat, wie auch in einer Untersuchung von **HRMonY** verdeutlicht wird.

Der Weg zur besseren Balance

Die Definition von Work-Life-Balance beschreibt das Gleichgewicht zwischen beruflichen Verpflichtungen und persönlichen Interessen sowie Freizeitaktivitäten. Wontorra hat erkannt, dass eine unausgewogene Gewichtung zu gesundheitlichen Problemen führen kann und plant, ihre individuelle Balance zu finden. Sie hat klare Ziele vor Augen, um ihre Situation zu verbessern. Dieser Ansatz könnte durch effektives Zeitmanagement, Prioritäten setzen und sogar durch Delegation von Aufgaben unterstützt werden. Ihre Entscheidung, im Juli „komplett frei“ zu machen, zeigt zudem die Notwendigkeit, Grenzen zu setzen und die eigene Erreichbarkeit zu überdenken.

Die aktuellen Herausforderungen, denen Wontorra gegenübersteht, spiegeln sich in der Realität vieler Menschen wider. Laut einer Gallup-Umfrage fühlen sich 23 % der

Arbeitnehmer oft gestresst und 44 % vermissen Maßnahmen zur Förderung einer besseren Work-Life-Balance. Wontorra wird mit ihrem Entschluss, eine Auszeit zu nehmen, exemplarisch für die Herausforderungen, die sich in der heutigen schnelllebigen Arbeitswelt stellen. Ihre ehrliche Reflexion über ihre Erfahrungen könnte ein Anreiz für andere sein, über ihre eigene Balance nachzudenken und eventuell ähnliche Schritte zu gehen.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Vienna, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.vienna.at• www.bunte.de• www.hrmony.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at