

FIT fürs
HANDWERK!

Blauarbeit.de



Der
Gründer-
kompass



Work-Life-Balance
für Selbstständige

Handwerk: Gesunde Work-Life-Balance für Selbstständige

Es fällt den meisten Selbstständigen schwer, für genug Freizeit als Ausgleich zu sorgen, da sie sich gedanklich nicht von ihrer Arbeit befreien können. Doch Freizeit ist auch für Selbstständige sehr wichtig. Warum und wie du auch bei stressigen Arbeitsphasen für genügend Freizeit sorgen kannst, erfährst du hier.



Handwerk: Gesunde Work-Life-Balance für Selbstständige

Wenn es um eine gesunde Work-Life-Balance geht, haben es Selbstständige im Vergleich zu Angestellten mit gesetzlich klar geregelten und begrenzten Arbeitszeiten nicht leicht. Vor allem in der Startphase nach der Existenzgründung können die Arbeitsstunden weit über der 40-Stunden-Marke pro Woche liegen. Im Handwerk sind so Wochenarbeitszeiten von über 60 Stunden oder mehr keine Seltenheit.

Es fällt den meisten Selbstständigen schwer, für genug Freizeit als Ausgleich zu sorgen, da sie sich gedanklich nicht von ihrer Arbeit befreien können. Doch Freizeit ist auch für Selbstständige sehr wichtig. Warum und wie du auch bei stressigen Arbeitsphasen für genügend Freizeit sorgen kannst, erfährst du hier.

Warum ist Freizeit gerade im Handwerk so wichtig?

Gerade im Handwerk ist es als Selbstständiger nicht einfach, die Arbeit, Familie und die Freizeit unter einen Hut zu bekommen. Denn wer einen eigenen Betrieb hat, neigt dazu seine eigenen Grenzen mit der Arbeit ständig zu überschreiten.

Doch auf Dauer können lange Arbeitsphasen bis spät in die Nacht und ohne Pausen schädigend sein und beispielsweise zu einem Burn-out führen. Der Körper braucht Zeit zum Regenerieren und das ist nur mit genügend Freizeit-Phasen möglich.

Ohne diese kann der langanhaltende Stress dauerhaft zu Gesundheitsproblemen führen. Darüber hinaus leidet zudem die Motivation darunter, wodurch die eigene Arbeitseffektivität deutlich sinkt.

Das heißt im Endeffekt, dass die fehlende Freizeit sich nicht nur negativ auf das eigene Wohlbefinden, sondern auch auf die Arbeit auswirkt. Daher sollte man sicherstellen, dass die Arbeit nicht zu viel wird und man sich auch genügend Ruhephasen genehmigt.

Arbeitsplanung bei Selbstständigen: So vermeidest Du stressige Situationen

Um als Selbstständiger eine gesunde Work-Life-Balance zu bekommen, müssen einige Maßnahmen getroffen werden. Allen voran ist es wichtig, dass du dir klare Grenzen setzt, was die Arbeitszeit angeht und diese auch konsequent einhalten. Setzt du die zeitliche Flexibilität eines Selbstständigen zudem gut ein und sorgst für Struktur im Arbeitsalltag, kannst du viel besser auf unvorhergesehene Situationen reagieren.

Damit unvorhergesehene Situationen nicht zum Arbeitschaos führen, kannst du beispielsweise bei deiner Arbeitsterminplanung stets ein Zeitpuffer miteinberechnen. Kontrolliere auch regelmäßig deine Work-Life-Balance.

Denn besonders am Anfang ist es schwer, die selbst auferlegten Regeln auch einzuhalten. Führe dir vor Augen, wie viel Stunden du bisher die Woche gearbeitet hast: Gab es Überstunden und wie viele Pausen konntest du einhalten?

Durch eine regelmäßige Kontrolle fällt es dir mit der Zeit immer leichter, Freiräume für dich selbst zu schaffen und eine gesunde Work-Life-Balance einzuhalten.



Freizeitgestaltung: Das kannst Du tun, um abzuschalten

Die zeitliche Flexibilität der Selbstständigkeit solltest du außerdem dafür nutzen, um für genügend Freiräume zu sorgen. Diese sollten der Erholung dienen.

Tue dir daher in dieser Zeit etwas Gutes. Neben einer Auszeit im Urlaub und einem entspannenden Bad gibt es auch weitere Möglichkeiten, wie du diese Freiräume füllen kannst.

Im Folgenden zeigen wir dir einige Ideen für deine Freizeitgestaltung.

Sport

Gerade wenn man viel Stress auf der Arbeit hat, kann es guttun, in der Freizeit Sport zu treiben. Es tut dem Körper gut, hält fit und sorgt dafür, dass man den Kopf freibekommt. Mit Sport kann man also richtig gut abschalten.



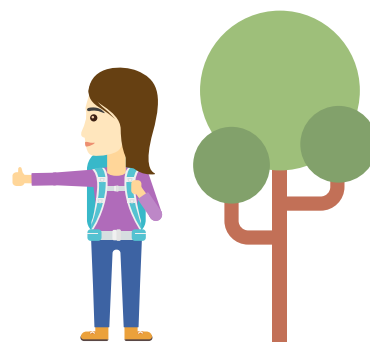


Hobbys

Viele Selbstständige haben ihr Hobby zum Beruf gemacht, dadurch gibt es für sie immer eine Verbindung zwischen den beiden und ihre Leidenschaft zählt nicht mehr als ein reines Hobby. Doch gerade Hobbys, die nichts mit der Arbeit zu tun haben, sind besonders wichtig und können für Erholung sorgen. Versuche daher ein oder mehrere Hobbys rein privat zu halten. In der Freizeit kannst du dich mit ihnen dann ganz in Ruhe auseinandersetzen – ohne dich zu stressen. Hobbys können also auch helfen, den stressigen Arbeitsalltag zu vergessen.

Spaziergänge

Wenn man die meiste Zeit in geschlossenen Räumen arbeitet, können Spaziergänge an der frischen Luft in den Pausen guttun. Die Bewegung an der frischen Luft gibt Energie zurück, sodass man wieder fit an die Arbeit gehen kann.



Familie und Freunde

Ein wichtiger Teil der Freizeitgestaltung sollte auch die eigene Familie sein. Denn besonders wenn eine familiäre Verantwortung eintritt, sollte für genügend Zeit gesorgt sein.

Ein gemeinsamer Tag mit der Familie lenkt vom Arbeitsalltag ab und kann entspannend wirken. Auch können regelmäßige Unternehmungen mit Freunden diesen Effekt erzielen und durch den Austausch mit ihnen können eventuell sogar neue Anreize für die Arbeit entstehen.

Fazit

Eine geordnete Arbeitsstruktur und eine vielfältige Freizeitgestaltung kann Gesundheitsprobleme vorbeugen und die eigene Arbeitsmotivation aufrechterhalten. Auch wenn es dir schwerfällt, auf der Arbeit alles stehen und liegen zu lassen: Sobald die festgelegte tägliche Arbeitszeit ihr Ende erreicht hat, solltest du damit aufhören.

Höre zudem auf deine innere Stimme und achte auf die Zeichen deines Körpers. Wenn dein Körper eine Pause benötigt, dann nimm dir die Zeit dazu. Merke dir, dass Freizeit sehr wichtig ist und nur mit genügend Freizeit und Erholung effektiv gearbeitet werden kann.

Fit fürs Handwerk – ein Service von Bluarbeit.de

Weitere Infos rund um die Themen Handwerk und Existenzgründung findet man auf www.fitfuershandwerk.de

Für Fragen, Infos und Anregungen: info@fitfuershandwerk.de oder 0221 / 3 90 90 122.

