

Hvordan er din life-balance?

Artikel af NORBYE ► af Marianne de Paoli Norbye ► 29. september 2017

Nogle mennesker kan håndtere mange krav, andre et mindre antal. Nogle mennesker synes, at jo flere spændende udfordringer, jo bedre, andre ønsker en mere stabil tilværelse.

Hvordan ser din rette life-balance ud?

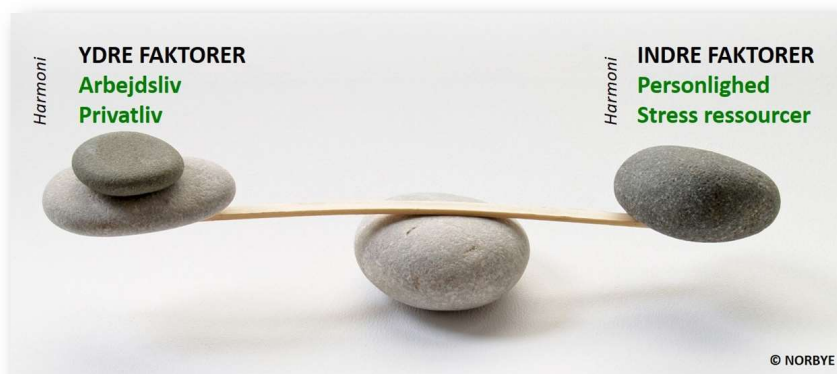
Nævnes ordet stress, så vil mange uundgåeligt tænke på et andet og relateret begreb, nemlig work-life balance, som gerne illustreres med to vægtskåle, hvor arbejdslivet er placeret i den ene skål og med privatlivet i den anden - med det formål at opnå balance.

Men er det overhovedet realistisk i det samfund, som vi lever i at tale om arbejds- og privatlivet som to separate elementer, der skal være i balance? Alle kan vist blive enige om, at der skal være en harmoni, men spørgsmålet er hvad, der egentlig skal fyldes på nutidens vægtskåle for at opnå en optimal balance?



Life-balance modellen gør op med work-life begrebet

Alternativet hedder life-balance, der er nutidens revision af den traditionelle work-life balance model. Life-balance modellen er baseret på den kendsgerning, at der er sket en fusion af vores arbejds- og privatliv, og at vi i dag lever i et grænseløst samfund, hvilket stiller nogle helt andre krav til os som personer.



Life-balance • norbye.dk

I life-balance modellen er fokus rettet mod hvem vi er og hvilke styrker og ressourcer, vi har at trække på, da det er disse indre faktorer, der er medvirkende til, hvordan vi oplever og vurderer de krav, vi mødes af i vores ydre liv - hvad enten der er tale om vores arbejds- eller privatliv.

Hvad der er den rette life-balance er altså individuelt! Nogle mennesker kan håndtere mange krav, andre et mindre antal. Nogle mennesker synes, at jo flere spændende udfordringer, jo bedre, andre ønsker en mere stabil tilværelse. For at opnå den life-balance, der er den rette for netop én selv, er det dog en afgørende forudsætning, at man som individ løbende arbejder med styrkelse af sin selvindsigt og med en forståelse af egne ressourcer.

Ved at inddrage selvindsigten er vi i stand til at skabe en optimal balance mellem de udfordringer og krav, som vi mødes af i vores arbejds- og privatliv. Med en veludviklet selvindsigt kan vi blive bedre til at mærke os selv emotionelt og anerkende egne følelser samt at spotte uhensigtsmæssige tankemønstre. Selvindsigt er derfor en væsentlig faktor for at opnå en fornuftig life-balance med en forståelse af hvem vi er og hvordan vi vurderer og håndterer vores hverdag med de krav, forandringer, glæder, sorger og bekymringer, som vores ydre liv bidrager til.

Oplever vi, at kravene fra vores ydre liv overstiger vores ressourcer fører det til en negativ påvirkning af vores life-balance og dermed vores trivsel. Befinder vi os i en længere tilstand af ubalance, vil der være en øget risiko for, at det udvikler sig til stress.

Når vi oplever mistrivsel eller stress skyldes det ofte flere faktorer

Fra min egen konsultation oplever jeg, at mange mennesker ofte har nemmere ved at sætte ord på eller pege på de forskellige faktorer i deres ydre liv, de oplever som udfordrende, men hvor det kan være sværere at se de indre faktorer, som er afgørende i samspillet med de ydre faktorer.

Personer med belastningsreaktioner eller stress fortæller indledningsvist, at kilden findes i de ydre faktorer eksempelvis i form af dårlig ledelse eller en øget arbejdsmængde på arbejdspladsen eller urimelige eller konfliktende krav i familielivet, men i langt de fleste tilfælde viser det sig hurtigt, at der er tale om mere end én stressfaktor, såvel ydre som indre, der konflikter og påvirker hinanden.

Det er derfor vigtigt, at vi ikke forsøger at placere tegn på mistrivsel, oplevelsen af pres, urimelige krav eller stress enten i den ene eller anden vægtskål - i enten omgivelserne eller hos personen selv - da ubalancen opstår i forholdet mellem den enkelte person og dennes omgivelser.

- **Hvordan ser din life-balance ud?**
- **Er der harmoni mellem kravene, du oplever i dit arbejds- og privatliv?**
- **Har du en oplevelsen af, at du kan mobilisere de nødvendige ressourcer og styrker, der skal til?**

**Har du brug for hjælp og værktøjer til en bedre life-balance i din hverdag,
så kontakt venligst NORBYE.**



-0-

Læs flere artikler på www.norbye.dk

NORBYE drives af Marianne de Paoli Norbye, der arbejder med både virksomheder og private.

Hun har en uddannelsesmæssige baggrund med M. Sc. Psychology samt M. Sc. Human Ressource Management. Derudover arbejder hun som autismekonsulent med forældrerådgivning for private.

Hos NORBYE arbejdes der med temaer relateret til arbejdsliv samt balancen mellem privatliv og arbejdsliv. Tilgangen er baseret på, at vi aldrig må stoppe med at udvikle os, og derfor arbejdes der også ud fra følgende filosofi: "Vi er i lære som menneske".

