

THEMENSPEZIAL

Die Sache mit der Work-Life-Balance

| Arbeit und Freizeit sollten in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen, damit Menschen möglichst lange ihre körperliche und psychische Gesundheit und damit ihre Leistungsfähigkeit erhalten. Soweit die Theorie. Die Praxis kann ganz anders aussehen. Gerade für Therapeuten – und insbesondere für Praxisinhaber. Wie also kann es gelingen, für sich selbst zu sorgen, Pausen einzuplanen und den Spaß an der Arbeit – aber auch in der Freizeit – zu erhalten? PP hat sich diesem Thema auf unterschiedlichen Ebenen gewidmet. |

Work-Life-Balance fördern

Im Folgenden finden Sie eine Sammlung von informativen Beiträgen, die Ihnen helfen werden, Ihre eigene Work-Life-Balance und die des Praxisteam zu fördern. Darüber hinaus können Sie auch Ihre Klienten für das Thema sensibilisieren: Bewegung ist schließlich ein wichtiger Bestandteil der Burn-out-Prävention und der Einstieg in ein bewegteres Leben gelingt vielen in der Urlaubszeit etwas leichter.

▾ DIE WORK-LIFE-BALANCE DES PRAXISTEAMS FÖRDERN

- Wann hab' ich eigentlich mal richtig frei? – Arbeit und Freizeit ausbalancieren (PP 07/2013, Seite 17)
- Motivation – der Erfolgsfaktor Ihrer Praxis (PP 01/2011, Seite 10)
- Wie steht es mit Ihrer Arbeitszufriedenheit? (PP 02/2011, Seite 18)
- Das Helfersyndrom: Wenn Helfen zum Problem wird (PP 01/2009, Seite 7)
- Was tun bei Burn-out und innerer Kündigung? (PP 05/2009, Seite 12)
- Wie vermeide ich hohe Fehlzeitquoten? (PP 05/2008, Seite 13)

▾ DIE WORK-LIFE-BALANCE DER KLIENTEN FÖRDERN

- Bewegungstherapie bei Diabetes und Übergewicht (PP 03/2014, Seite 7)
- Wann bezuschusst die Krankenkasse Yogakurse? (PP 01/2014, Seite 6)
- Berufstätige im Fokus (PP 12/2013, Seite 5)
- Informative Patientenvorträge gestalten (PP 10/2011, Seite 8)
- Mit „Medical Wellness“ Ihre Selbstzahlerangebote erweitern (PP 06/2010, Seite 16)
- Die Alexander-Technik: Hilfe zur Selbsthilfe (PP 06/2009, Seite 15)
- Mehr Umsatz durch Einsatz der Pilates Methode in der Physiotherapie (PP 04/2009, Seite 15)

MERKE | Wer sich schwer damit tut, die Arbeitszeit zu reduzieren, steuert übrigens nicht automatisch auf ein Burn-out zu. Eine neue Studie von Forschern der Universität in Pennsylvania zeigt, dass der Wert des Stresshormons Cortisol im Privatleben bei den meisten höher ist als wenn sie gerade arbeiten. Das trifft auf Eltern genauso zu wie auf junge Menschen, auf Ältere genauso wie auf Alleinstehende. Die Forscher erklären sich das mit der fehlenden Strukturierung in der Freizeit. Die Anforderung, sich selbst zu strukturieren, ist offenbar stressiger als ein stressiger Arbeitstag.

Das Team
gesund halten

Selbstzahler-
leistungen anbieten

Freizeit stresst
oft mehr als Arbeit