

Work-Life-Balance & Profit.



3 Wie geht sich das aus?

„Studien zeigen, dass Unternehmen, die eine Work-Life-Balance aktiv unterstützen, eine höhere Produktivität und geringere Fluktuation verzeichnen. Profit und Work-Life-Balance schließen sich also keinesfalls aus – im Gegenteil, sie können einander fördern: Eine ausgeglichene Belegschaft ist langfristig widerstandsfähiger und engagierter, was sich positiv auf die Unternehmensleistung auswirkt. Maßnahmen, die dies fördern, bedeuten kurzfristig zwar einen Verlust an Produktionszeit, auf lange Sicht resultiert dies jedoch in einem stabileren Unternehmenserfolg durch gesteigerte Loyalität und reduzierte Fehlzeiten, wie eine Langzeitstudie des Corporate Leadership Council zeigt. Unternehmen wie *Patagonia* und *Microsoft*, die darauf achten, verzeichnen trotz bewusster Wachstumsbremsen hohe Loyalität und Innovationskraft. Nachhaltiger Erfolg basiert darüber hinaus aber auch auf einem Führungsstil, der Vertrauen, Wertschätzung und Eigenverantwortung in den Vordergrund stellt. Eine offene Feedback-Kultur und klare Kommunikation tragen wesentlich zur Stabilität eines Teams und damit verbunden zum Unternehmenserfolg – und Profit – bei. **Wer zufrieden ist, engagiert sich mehr und ist produktiver.** Viele Unternehmen und Mitarbeitende verkennen, dass Work-Life-Balance nicht nur durch flexible Arbeitszeiten erreicht wird, sondern auch die Qualität der Erholungsphasen entscheidend ist. Untersuchungen zeigen, dass digitale Erreichbarkeit und hohe Erwartungshaltung die Burn-out-Gefahr signifikant erhöhen. Eine umfassende Burn-out-Prävention erfordert eine Führungskultur, die echte Erholung ermöglicht und die Trennung von Arbeit und Freizeit fördert. Erste Schritte in diese Richtung umfassen flexible Arbeitszeiten, klare Pausenregelungen und Schulungen für Führungskräfte, um eine respektvolle und gesunde Arbeitsumgebung zu schaffen. Aus psychologischer Sicht kann auch Work-Life-Blending – bei dem die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen – sinnvoll sein, wenn Regeln eingehalten werden. Hier ist eine Balance wichtig: Unternehmen sollten klare Richtlinien für Erreichbarkeitszeiten setzen und digitale Detox-Strategien fördern, damit Mitarbeitende ihre mentale Gesundheit schützen können.“

Von Arbeitspsychologin **CHRISTINE HOFFMANN**, die als Didaktik-Expertin unter anderem bei Teamentwicklung unterstützt.

FOTOS: THE KNITSUGI COLLECTION - SELETTI - WWW.SELETTI.IT

4 Was hilft Familien, in der besinnlichen Zeit nicht auszurasen?

5 Wie wird KI unsere Freundin?

„KI wirkt in alle Lebensbereiche. Vielen Menschen ist bewusst, dass KI-Algorithmen ihnen Vorschläge für Musik-Playlists oder zum Einkaufen machen. Weniger offensichtlich ist ihre Unterstützung und Ermöglichung wissenschaftlicher Fortschritte. Wie zum Beispiel die Analyse medizinischer Datensätze, um Krankheiten wie Alzheimer besser zu verstehen. **Auch für den Kampf gegen die Klimakrise birgt KI großes Potenzial:** In Kooperationen mit *GeoSphere Austria* etwa helfen KI-Modelle dabei, den Energiebedarf präziser vorherzusagen und Erneuerbare effizienter zu nutzen. Im Fokus der KI-Nutzung muss die Erklärbarkeit und Fairness der Algorithmen stehen. Es geht darum, nachvollziehbare Entscheidungen zu ermöglichen, etwa in der Medizin, und sicherzustellen, dass KI niemanden diskriminiert. Das erfordert interdisziplinäre Zusammenarbeit, von Informatiker:innen bis zu Ethiker:innen.

„Die Feiertage, die oft als Zeit der Freude und Zusammenkunft gefeiert werden, bringen für viele großen Stress und auch Konflikte mit sich – insbesondere, wenn das Familienleben unausgewogen organisiert ist und der ‚Mental Load‘ sich auf eine:n Partner:in konzentriert. Um den Weihnachtsstress zu bewältigen und die nächsten Wochen entspannter zu gestalten, ist ein erster Schritt, den eigenen Ansprüchen gegenüber achtsamer zu werden. Die Frage, ob es als Elternteil erlaubt ist, auch einmal auszurasen, wenn der Stress zu groß wird, ist verständlich und betrifft viele. In der Realität sind Überforderung und Frust normale Begleiter eines fordernden Alltags. Doch möchte ich hier eher einladen, **die Stressoren und eigenen Erwartungen und Vorstellungen zu hinterfragen, als einen Freibrief zum Explodieren auszustellen.** Wenn man sich immer zurückhalten und alles aushalten muss, ohne eigene Grenzen zu beachten, kann das auf Dauer schädlich sein – sowohl für die eigene Gesundheit als auch für die Beziehung zu den Kindern. Ein emotionales Ventil ist durchaus menschlich, und Kinder erleben dabei authentische Emotionen. Wichtig ist jedoch, nach einem solchen Moment den Kontakt zu den Kindern zu suchen und zu erklären, warum es dazu gekommen ist, um ihnen zu zeigen, dass auch Eltern Fehler machen und Verantwortung übernehmen. Diese offenen Gespräche fördern ein Verständnis für Emotionen und Konflikte und vermitteln Kindern, dass auch sie ihre Gefühle ausdrücken dürfen.“

Von **SANDRA TEML-WALL**, Einzel- und Paarcoach sowie Eltern- und Familienberaterin mit eigener Praxis, der „Wertschätzungszone“.

Der European AI Act ist hier ein Schritt in die richtige Richtung. Es ist das weltweit erste juristische Regelsystem zur Begleitung der Entwicklung von KI-Systemen, die menschliche Werte und Ethik respektieren. Außerdem braucht die KI-Forschung an Universitäten mehr finanzielle Unterstützung und technische Ausstattung. Und: Die Gesellschaft muss befähigt werden, die Chancen und Risiken dieser Technologie realistisch zu begreifen.“

Von **CLAUDIA PLANT**, Head Research Group Data Mining and Machine Learning an der Universität Wien, Fakultät für Informatik.