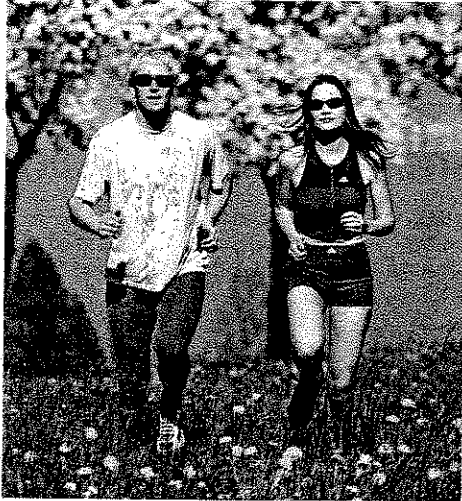


# Erfolgreiches Zeitmanagement

**ZÜRICH.** Arbeit und Freizeit müssen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen, sonst leidet die Gesundheit. Zürcher Forscher untersuchen, wie man die Balance findet.

Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen und gleichzeitig seine Hobbys nicht zu vernachlässigen, ist nicht einfach. Gelingt es, sprechen Experten von einer ausgewogenen Work-Life-Balance.

Diese zu erreichen, ist wichtig. Denn bei un- ausgewogenem Verhältnis zwischen Arbeits- und Privatleben sind gesundheitliche Probleme die Folge. Die können von allgemeinem Stressempfinden bis hin zu starken Nacken- und Rückenschmerzen reichen. So viel hat Michaela Knecht vom Psychologischen Institut der Uni Zürich bereits in



Die Work-Life-Balance ist wichtig. PRISMA

einer früheren Studie belegen können. Nun untersucht sie, wie Menschen es schaffen, nicht nur ihre beruflichen Ziele zu erreichen und ihren Pflichten in der Partnerschaft oder der Familie nachzukommen, sondern auch noch ihren Hobbys nachzugehen. Das Zusammenspiel dieser drei Bereiche wurde noch nie wissenschaftlich untersucht. Zudem schenken die Zürcher Forscher dem Aspekt der Freizeit erstmals besonderes Augenmerk.

Grund: «Ich denke, dass dies der Lebensbereich ist, in dem man am ehesten Abstriche vornimmt», so Knecht. Deswegen ergründet sie nun, welche Strategien helfen, zu einem zufriedenen und damit gesunden Leben zu finden.

Für die Studie sucht die Psychologin nun berufstätige Personen im Alter zwischen 30 und 55 Jahren, die mit ihrer Familie oder ihrem Partner zusammenleben. FEE

[www.mylife.20min.ch](http://www.mylife.20min.ch)