

Auszeit als Chance

Ein Plädoyer für mehr Auszeiten im Leben

6. Green Care-Tagung am 22. Juni 2017, Wien

Einführung ins Thema

AUSZEIT! Wovon?

Begriffsklärung

Aus. Zeit. **JETZT!**

Eine Auszeit bietet u. a. die Chance, ...

- sich für eine **begrenzte Zeit** zurück zu ziehen
- sich **frei verfügbare** Zeit zu schenken
- zur Besinnung zu kommen
- sich selbst *neu* zu finden – und
- die schönen Dinge des Lebens **wahrzunehmen**

Selbstbestimmt und eigenverantwortlich

- für
- fr
- zur Bestimmung zu kommen
- sich selbst *neu* zu finden – und
- die schönen Dinge des Lebens **wahrzunehmen**

Wo stehen wir heute, im Jahr 2017?

Eine aktuelle Bestandsaufnahme ...

Wo stehen wir heute?

Eine



**War früher eigentlich
alles besser?**

Wenn ich so überleg'
worum's im Leben geht

dann sicher net um das
wofür ich leb'.
I arbeit's ganze Jahr lang
schön brav fürs Finanzamt

i frag' mi ob des ewig so weitergeht?

I bin reif
reif
reif
reif für die Insel

i bin reif
reif
reif
überreif.
Und i frag' mi
warum i no da bin

fürs Aussteig'n bin i scheinbar zu feig.
Und i wunder mi
warum i no da bin

fürs Aussteig'n bin i scheinbar zu feig.

„Reif für die Insel“

Wer weiß von Ihnen, in welchem Jahr Peter Cornelius diesen Titel heraus brachte?

1984

Seither sind 33 Jahre vergangen ...

Wo stehen wir heute, im Jahr 2017?

Eine Bestandsaufnahme

Gesellschaft

Der Wandel in der Arbeitswelt stellt die Gesellschaft vor große Herausforderungen

Entgrenzung von Arbeit und Privatleben

Gesellschaft

Der W **9 to 5 vs. 24/7**
Gesellschaft vor große Herausforderungen

Gesellschaft

De
Ge

Erweiterte Erreichbarkeit

Gesellschaft

Der Feierabend hat Feierabend

Achtung, Perspektivenwechsel!

Gesellschaft

Der Wandel in der Gesellschaft stellt **die Arbeitswelt** ebenfalls vor zunehmend größere Herausforderungen

Gesellschaft

Der V
Gese

Soziale Netzwerke

en

Gesellschaft

Der V
Gese

Allways on- Mentalität

en



Gesellschaft

Der V **Generation Y**
Gesellschaft vor große Herausforderungen

Gesellschaft

Verlängerung der Lebensarbeitszeit



Unternehmen, Organisationen

- Zunehmende Flexibilitäts- und Mobilitätsanforderungen an die Beschäftigten
- Die Arbeit an sich verändert sich, wird vielfältiger, komplexer, intensiver

Arbeitsbedingungen geraten zunehmend in den Fokus

Arbeitsaufgabe
den Faktoren

Arbeitsaufgabe

Führung und Organisation

Arbeitsaufgabe

Führung und Organisation

Arbeitszeit

Technische Faktoren

Arbeitsaufgabe

- Tätigkeitsspielraum (z. B. Handlungs- und Entscheidungsspielraum)
- Arbeitsintensität
- Störungen und Unterbrechungen
- ...

Führung und Organisation

- Führung
- Soziale Beziehungen
- Arbeitsplatzunsicherheit
- ...

Technische Faktoren

- Lärm
- Beleuchtung
- Mensch-Rechner-Interaktion
- ...

Arbeitszeit

- Atypische Pausenzeiten, Pausen
- Abschalten können (Detachment)
- Work-Life-Balance
- Arbeitsbezogene erweiterte Erreichbarkeit
- ...

Arbeitsbedingungen geraten zunehmend in den Fokus

Auszeit als Chance

- Atypische Arbeitszeiten
- Absenken der Arbeitsintensität
- Work-Life-Balance
- Arbeitsbezogene erweiterte Erreichbarkeit
- ...

SIE !



Stressoren identifizieren

Digitales Fasten

Aktive Ruhepausen



Abschalten

Abschalten, zur Ruhe kommen ...

- Was ist grundsätzlich zu beachten?

Die innere Haltung und Einstellung entscheidet

Opfer oder Gestalter der eigenen Umstände?



Zeitsouveränität entwickeln

Das Erschreckende ist, dass sich viele Menschen nicht mal mehr vorstellen können, eine Wahl zu haben

Ze

Da

Me

kö

**Leben wir das Leben
oder
lebt das Leben uns?**

Abschalten, zur Ruhe kommen ...

- Was ist grundsätzlich zu beachten?
- Welche Orte bieten sich dafür an?
- Wer kann mich dabei unterstützen?

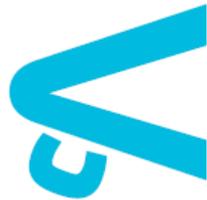


Green Care Auszeithöfe bieten eine Chance, die Perspektive zu wechseln.



ZEIT für Ihre Fragen ...

Kontaktdaten:



Carsten Alex

Der Work-Life *Speaker*

Viktoria Quartier
Eberhard-Roters-Platz 6
10965 Berlin

T. +49 30 22 43 55 67

M. +49 160 79 79 062

F. +49 32 12 10 56 299

info@carstenalex.de

www.carstenalex.de