

Schwerpunkt: Engagement und Work-Life-Balance

MuP aktuell

Umfrage-Ergebnis zur Fachtagung

Die MuP-Fachtagung im Mai 2012 wird sich mit dem Thema „Vielfalt“ beschäftigen, denn die meisten Stimmen in unserer Umfrage erhielt:

Make a difference! Vielfalt für Non-Profit-Organisationen gewinnen und managen

Wir danken allen, die an der Umfrage teilgenommen haben und freuen uns auf spannende Diskussionen.

Herzlichen Glückwunsch den GewinnerInnen unserer Trainingsbücher!

MuP-Seminare aktuell

In diesen themenverwandten Seminaren gibt es noch frei Plätze:

Um Freiwillige langfristig für ein Engagement zu gewinnen, müssen NPOs verstärkt auf die Veränderungen im Freiwilligen-Engagement reagieren:

In unserem Seminar **Freiwilligen Management**, das vom **25. bis 27. Mai 2012 in Berlin** stattfindet, lernen Sie die Grundlagen für professionelles Freiwilligen-Management kennen.

[Seminarbeschreibung](#)

Die zeitlichen Anforderungen von Engagement, Arbeit und privaten Verantwortungen unter einen Hut zu bekommen, verlangt viel ab. Wie kann die verfügbare Zeit besser genutzt werden? Wie bewahren Sie neben dem üblichen Arbeitsanfall Freiräume?

Antworten auf diese Fragen bekommen Sie in unserem Seminar **Selbstorganisation und Zeitmanagement**, das vom **26. bis 28. Oktober 2012 in Bonn** stattfindet.

[Seminarbeschreibung](#)




Quelle: usteen/ pixelio.de

Der Begriff *Work-Life-Balance* ist in aller Munde. Veränderte Rahmenbedingungen in Privat- und Arbeitsleben haben in den letzten Jahren verstärkt zu Diskussionen über die Vereinbarkeit beider Lebensbereiche geführt. Der Zusammenhang zwischen **Engagement und Work-Life-Balance** ist dagegen noch wenig diskutiert. Ist *Work-Life-Balance* auch für Engagierte in Non-Profit-Organisationen relevant? MuP hat sich für Sie mit dem Thema befasst und Zugänge gefunden, die Engagierten helfen können besser mit ihren Kräften zu haushalten und NPOs gezielte Maßnahmen aufzuzeigen, um sensibler auf die Bedürfnisse von Ehrenamtlichen einzugehen.

MuP-Arbeitshilfe

In der **MuP-Arbeitshilfe „Entspannt engagiert – Maßnahmen zu Work-Life-Balance im Ehrenamt“** erfahren Sie unter welchen Bedingungen Ihr ehrenamtliches Engagement sinnstiftenden Ausgleich für die persönliche *Work-Life-Balance* bietet. Sie finden praktische Instrumente, um individuelle Bedürfnisse zu bestimmen, konsequent Prioritäten zu setzen und ein effektives Zeitmanagement zu gestalten, das Raum für Flexibilität lässt.

 [Arbeitshilfe – Entspannt engagiert](#)



Musik zum Thema

Dieser Newsletter liest sich übrigens besonders gut mit der passenden [Hintergrundmusik](#).

MuP-Interview

Dipl.-Psych. Alex Weiser (selbständiger Berater und Coach) und Burkhard Schmidt (Mannheim Institute of Public Health, Social and Preventive Medicine) forschen zum Themenbereich Ehrenamt und haben mit MuP das Verhältnis von Engagement und Work-Life-Balance diskutiert.

MuP: "Work-Life-Balance" – der Begriff, der den Ausgleich zwischen Berufs- und Privatleben meint, hat Hochkonjunktur. Warum ist das Thema in unserer Gesellschaft heute so aktuell?

Schmidt: Die Rahmenbedingungen unseres Arbeitslebens haben sich grundlegend geändert. Der ökonomische Druck auf den Einzelnen wird größer und die Beschleunigung der Informationsgesellschaft wird für viele auch im Privaten spürbar. Die Notwendigkeit steigt Räume für den Gegenteil, die sog. „Entschleunigung“, zu schaffen um einen Ausgleich zu beruflichen Belastungen zu erreichen. Insofern ist die aktuelle mediale Auseinandersetzung mit dem Thema ein positives Signal und gibt dem Einzelnen Anlass zur Auseinandersetzung mit persönlichen Zielen und Ressourcen zu deren Erreichung.



MuP: Beschäftigt sich die Wissenschaft eigentlich mit den Zusammenhängen zwischen ehrenamtlichem Engagement und Work-Life-Balance oder ist diese Schnittstelle noch nicht untersucht?



Weiser: Zu beiden Forschungsbereichen gibt es eine große Zahl aktueller Untersuchungen - umso mehr überrascht, dass Zusammenhänge zwischen den beiden Themen zwar an vielen Stellen implizit angenommen werden, jedoch bisher fast nicht explizit untersucht wurden. Neu in unseren Untersuchungen ist vor allem die strategische Betrachtung der Wechselwirkungen zwischen Beruf, Ehrenamt und dem Themenfeld Gesundheit: Wie werden Kompetenzen aus den verschiedenen Bereichen genutzt? Wo können Erfahrungen aus dem einen Bereich gewinnbringend in den anderen Bereich eingebracht werden? Wie lässt sich ein „gesundes Ganzes“ gestalten?


MuP: Können Sie aus Ihren Untersuchungen ein abschließendes Fazit ziehen, ob ehrenamtliches Engagement Belastungen oder Ausgleich für eine gesunde Work-Life-Balance bietet?

Schmidt/ Weiser: Ehrenamtliche berichten über eine statistisch signifikant höhere Lebensqualität. Auch wenn das Ehrenamt zwischenzeitlich eine Belastung darstellen kann, bietet es in Summe mehr positive Effekte. Wichtig ist tatsächlich die individuelle Gesundheitskompetenz. Dazu gehört vor allem die Fähigkeit einzuschätzen, wann es „genug“ ist und es somit durch die ehrenamtliche Tätigkeit nicht zu einer Verschwendung von Gesundheitsressourcen kommt. Mit dieser Betrachtung im Hinterkopf sind wir überzeugt, dass ehrenamtliche Tätigkeiten einen wichtigen Faktor im Bereich des Ausgleichs zwischen Berufs- und Privatleben darstellen.

[Link zum ausführlichen Interview](#)

Mehr zum Thema

Die Dokumentation der Fachtagung **„Ehrenamt und Erwerbsarbeit“** (2007) des Bundesnetzwerk Bürger-schaftliches Engagement beschäftigt sich aus verschiedenen Perspektiven mit dem Verhältnis beider Bereiche.

 [Dokumentation der Fachtagung](#)

Christina Klenner und Svenja Pfahl gehen in **„Keine Zeit für's Ehrenamt?“** der Frage nach unter welchen Bedingungen die Vereinbarkeit von Erwerbsarbeit und Ehrenamt gelingt und ziehen ein zeitpolitisches Fazit.

 [WSI Mitteilungen 3 / 2001](#)

Damit ehrenamtliches Engagement einen Ausgleich in Ihrer Work-Life-Balance schafft, hat die Stiftung Mitarbeit **„Tipps für Ihr persönliches Engagement“** zusammengestellt.

 [Themenwebsite der Stiftung](#)

Bernd Czarnitzki zeigt die Gefahren von **„Burnout im Ehrenamt“**. Gerade durch Freiwilligkeit und Spaß an der Sache, spielt das Ehrenamt bei der Entwicklung von Burnout-Symptomen eine besondere Rolle.

 [Website: Burnout und Ehrenamt](#)

Das Bildungswerk ver.di Hessen stellt in der Studie **„Work-Life-Balance in kleinen und mittleren Unternehmen“** (2008) Beispiele von Maßnahmen zu Work-Life-Balance aus der betrieblichen Praxis vor.

 [Studie Bildungswerk ver.di Hessen](#)

Das Deutsche Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung hat 2011 eine **„Handlungshilfe für Führungskräfte“** zum Thema „Kein Stress mit dem Stress“ veröffentlicht.

 [Praxishilfe für Führungskräfte](#)

Für den regelmäßigen Stressabbau hat Burkhard Heidenberger **45 Entspannungsübungen** zusammengestellt.

 [Entspannungsübungen](#)

Mehr zum Thema: www.fes-mup.de.

Neues MuP-Seminar

!NEU! Engagement und Work-Life-Balance. Engagement im Fokus, Leben in Balance

In diesem Seminar, das vom **2. bis 4. November 2012 in Bonn** stattfindet, setzen Sie sich intensiv mit Ihrem gesellschaftspolitischen Engagement auseinander, um Chancen und Defizite zu erkennen, die sich daraus im Verhältnis zu Ihrer persönlichen Work-Life-Balance ergeben. Zudem werden Rahmenbedingungen für NPO erarbeitet, die es ehrenamtlich Aktiven erleichtert ihr Engagement im Verhältnis zu ihrer Work-Life-Balance gut zu steuern.



[Seminarbeschreibung](#)

Der neue MuP-Trainer stellt sich vor

!NEU! Joachim Simon leitet 2012 erstmals das MuP-Seminar **Engagement und Work-Life-Balance**.



Joachim Simon ist diplomierter Sportwissenschaftler der Uni Köln und hat ein Masterstudium in Personalentwicklung in Kaiserslautern abgeschlossen. Zudem hat er Ausbildungen in systemischer Unternehmensberatung, Erlebnispädagogik und Persönlichkeitsanalyse absolviert und war mehrere Jahre als interner Personal- und Organisationsentwickler in Unternehmen

tätig. Ehrenamtlich engagiert sich Joachim Simon im Vorstand von *soulhood* e.V. Seit 2003 ist er als Berater, Trainer und Coach tätig und arbeitet mit *flow consulting* zusammen. Seine Arbeitsschwerpunkte umfassen Persönlichkeits- und Teamtrainings, Führungskräfteentwicklung, Coachings und Work-Life-Balance.

Sein Motto:

„Das Leben besteht aus Tagen, an die man sich erinnert.“

(John Irving)

Wir wünschen Ihnen erholsame Festtage und viel Freude mit unserem aktuellen Angebot!

Anne Haller und das **MuP-Team**



Quelle: Gerd Altmann/ pixelio.de

Aktuell im FES-Campus

Im **„Ergebnisbericht - Engagement und Beruf“** (2011) stellt Alex Weiser die Resultate einer Studie zusammen, die Auswirkungen von ehrenamtlicher Tätigkeit auf Gesundheit und Wohlbefinden von ArbeitnehmerInnen untersucht. Die Ergebnisse geben dabei deutliche Hinweise, dass sich die Ausübung eines Ehrenamts positiv auf das Wohlbefinden des/r Einzelnen auswirkt. Engagierte finden nicht nur breite Möglichkeiten ihre sozialen Netzwerke zu erweitern, sondern auch Gestaltungs- und Entscheidungsfreiräume, die ihnen im Berufsalltag nicht zur Verfügung stehen.

In dem Artikel **„Nach Maß und nicht von der Stange“** (2003) setzt sich Dr. Ulrike Schumacher für eine Stärkung der Rolle bürgerschaftlichen Engagements in der Krise der Arbeitsgesellschaft ein. Sie plädiert für Aufgeschlossenheit gegenüber Lebens- und Arbeitskonzepten, in denen die Erwerbsarbeit nicht den einzigen Sinngeber darstellt und zeichnet dabei ein facettenreiches Bild individueller Kombinationen von Erwerbsarbeit und freiwilligem Engagement. Die jeweiligen Kombinationen bilden sich aufgrund des eigenen Wollens und Könnens und in Auseinandersetzung mit den äußeren Strukturen.

Hier geht es zum Campus-Login:

<http://www.fes-campus.de>

Mit dem Besuch des ersten MuP-Seminars erhalten Sie – wenn Sie es wünschen – den Zugang zu unserem passwort-geschützten Online-Bereich FES-Campus.

Impressum

Friedrich-Ebert-Stiftung
Akademie Management und Politik
Godesberger Allee 149
53170 Bonn

Tel: 0228-883-7108
Email: redaktionmup@fes.de
Internet: www.fes-mup.de