

Unternehmerbefragung: 58 Prozent sehen Schiefelage bei Work-Life-Balance – Privates kommt zu kurz

Wien, 14.12.2017. „Alles im Lot? Wie steht es um Ihre Work-Life-Balance als Unternehmer?“ Unter diesem Motto hat [The Alternative Board \(TAB\)](#) eine Befragung unter 151 Firmenchefs durchgeführt. Das Ergebnis: Für 81 Prozent der Unternehmer ist eine gute Work-Life-Balance prinzipiell wichtig oder erstrebenswert. Gleichzeitig haben 58 Prozent der Befragten den Eindruck, dass ihr Familien- und Privatleben zu kurz kommt.

Für den Eindruck gibt es Gründe: Ihre Zeit investieren Unternehmer anscheinend lieber ins Geschäft. 63 Prozent geben an, durchschnittlich 50 bis über 70 Stunden pro Woche zu arbeiten. Urlaub gönnen sich 58 Prozent der Befragten für lediglich wenige Tage bis maximal vier Wochen im Jahr. Kein Wunder also, dass sich 35 Prozent der Firmenchefs dem „Vorwurf“ ausgesetzt sehen, zu wenig Zeit für Familie und Freunde zu haben.

Alarmierend: Jeden Zweiten plagen Burnout-Symptome

Überhaupt fällt das Loslassen schwer: Fast jedem Zweiten (45 Prozent) gelingt es kaum, im Privaten abzuschalten und Berufliches auszublenden. 57 Prozent fühlen sich manchmal gestresst, erschöpft oder ausgebrannt. Die größten Stressfaktoren für Unternehmer sind Zeitdruck (53 Prozent) und die „Menge der Themen überhaupt“ (47 Prozent), gefolgt von negativen Personalthemen (Unzufriedenheit, Fluktuation) mit 38 Prozent.

Um „Work“ und „Life“ besser in die Balance zu bringen, setzen Unternehmer insbesondere auf das Delegieren von beruflichen Aufgaben (59 Prozent) sowie körperliche Fitness durch sportliche Betätigung (55 Prozent). Am wenigsten versprechen sich Unternehmer davon, sich auch im Privaten erstrebenswerte Ziele zu setzen (20 Prozent).

The Alternative Board (TAB) hat vom 1. September bis 21. November 2017 insgesamt 151 Inhaber und Geschäftsführer von KMU via Fragebogen befragt.

TAB hat darüber hinaus praxisbewährte Tipps zusammengestellt, die Unternehmern helfen, „Work“ und „Life“ in die Balance zu bringen:

<https://www.unternehmer-clubs.com/vorteile/work-life-balance/>

Über TAB – The Alternative Board

The Alternative Board (abgekürzt: TAB), 2016 in Österreich gegründet, bietet Unternehmern mit moderierten Unternehmerboards einen einzigartigen Rahmen für einen Erfahrungsaustausch auf



Augenhöhe. Bei den regelmäßigen Treffen kommen unternehmerische Alltagsprobleme jeglicher Art zur Sprache. Die Mitglieder der Boards profitieren von der Kompetenz und der Erfahrung anderer Unternehmer für ihre eigenen Herausforderungen.

Pressekontakt:

The Alternative Board (TAB) Österreich und Schweiz
Peer-to-Peer Management GmbH
Christian Köhler
Haeckelstraße 23a
1230 Wien
Tel.: (01) 93 46 697
E-Mail: ckoehler@tab-austria.com
Internet: <http://www.tab-austria.com>