

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

Lehrte, 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), 2013 in Deutschland 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) Deutschland
Peer Boards Deutschland GmbH & Co. KG
Ariane Bödecker
Burgdorfer Straße 10A
31275 Lehrte
Tel.: (05132) 595 41440
E-Mail: aboedecker@tabdeutschland.de
Internet: <http://www.tabdeutschland.de>