



# Referenz

## Zielfindung und Work-Life-Balance

---

[Dr. Joachim V. Hofmann](#)

Business Coach, Hofmann Business Coaching (07/2008 – heute)



[Andreas Weber](#)

Consultant, x-cellent technologies GmbH

### Empfehlungsschreiben:

Sehr geehrter Hr. Hofmann,

die Sitzungen mit Ihnen haben mir sehr viel Freude bereitet. Ich habe mich geborgen und vertraut gefühlt. Ich hatte zu keiner Zeit das Gefühl, ich könnte Ihnen nicht alles sagen. Es herrschte aus meiner Sicht eine sehr angenehme Arbeitsatmosphäre, die durch Lockerheit, Zielorientierung und Kompetenz sowie Vertrauen und Integrität bestimmt war.

Die Einheiten waren sehr gut vorbereitet. Die Themen haben mich motiviert, mich mit Work-Life-Balance auseinander zu setzen. Durch das Coaching habe ich im Kontext von Work-Life-Balance nicht nur für mich etwas mitnehmen können, sondern ich habe Fachwissen, Methoden, Vorgehensweisen und „Tipps“ erhalten, die ich auch selbst anwenden kann, sei es als Ratgeber oder zur Analyse von Verhalten.

Insgesamt habe ich von den ersten drei der sieben Module am meisten profitiert. Durch die ersten Module hat sich meine akute Situation sehr schnell verbessert. Allerdings denke ich auch, dass für mich am Anfang die Denkweise und Betrachtung der Lebensbalance etwas Neues war, was diesen Eindruck verstärkt hat. Nach ca. drei Monaten habe ich dann auch verinnerlicht, um was es geht.

Das Coaching war thematisch sehr gut aufgebaut und die „Hausaufgaben“ waren sinnig. Ich habe einfache Werkzeuge erhalten und durch die aktive Partizipation an den Methoden und letztlich durch die „Wahlfreiheit“ dieser Methoden neben einer akuten Hilfe gutes Rüstzeug für die Zukunft mitbekommen.

Ich kann Sie nur empfehlen!

Andreas Weber, 18.03.2009



## Auszüge zu weiteren Details:

### Atmosphäre und Betreuung

... die Sitzungen haben mir sehr viel Freude bereitet. Ich habe mich geborgen und vertraut gefühlt ...

... die persönliche Betreuung, vor allem auch außerhalb der Coaching Sitzungen, war ein besonderer Service ...

### Work-Life-Balance

... die Umsetzung der einzelnen Maßnahmen, die direkt eine positive Auswirkung auf das Wohlbefinden, den Arbeitsalltag und damit auf die Work-Life-Balance hatten, waren für mich zu Beginn äußerst wichtig, um am Ball zu bleiben und meine ersten Vorbehalte abzubauen ...

... man hat Ihnen eine überdurchschnittliche Motivation angemerkt, ich habe empfunden, dass Sie in der Thematik aufgehen, sie ernst nehmen und dass es ein wichtiger Inhalt auch in Ihrem Leben ist. So gesehen hatten Sie eine gewisse Vorbildfunktion bzw. Sie lebten WLB vor und haben mich an Ihren Erfahrungen partizipieren lassen ...

### Vorgehensweise und Nutzen

... von der Didaktik war das Coaching sehr abwechslungsreich und stets authentisch. Inhaltlich wurde ein breites Spektrum behandelt ...

... durch die ersten Module hat sich meine akute Situation sehr schnell verbessert ...

... ich habe es als angenehm empfunden, erst mit kleinen Praxistipps anzufangen, die sofort anwendbar waren ...

... durch Tipps und "Aufgaben", die leicht umzusetzen waren, aber dennoch einen großen Erfolg erzielten, wurde ich motiviert und die Umsetzung der Aufgaben hat hierdurch sehr viel Freude bereitet. Es war schön zu sehen, wenn etwas funktionierte ...

... Sie haben mir aktiv geholfen, meinen Berufsalltag zu erleichtern. Angewendetes WLB! Insgesamt muss ich sagen, dass dieser erste Schritt (konkrete Hilfe für den Arbeitsalltag) bis jetzt für mich äußerst erfolgreich war ...

... ich habe durch das Coaching gelernt, wie ich zur Zielfindung kommen kann. So gesehen haben wir mein Eingangsziel „Weg zum Ziel“ vollkommen erreicht ...

... Sie konnten mir den Weg aufzeigen, um meine Ziele und Wünsche zu finden und zu definieren ...

... das Resümee am Ende des Coachings fand ich sehr aufschlussreich und es hat mir gezeigt, was wir! zusammen erreicht und geleistet haben. Es hat mich auch noch einmal motiviert am Ball zu bleiben, weil ich meine Erfolge gesehen habe ...



... das Coaching war kurzfristige Akut-Hilfe und ich bin fest davon überzeugt dass es eine langfristige Hilfe für eine bessere Balance ist. Ich habe viel gelernt und es hat sich vollkommen gelohnt ...