



Life Balance - Was ist mir wirklich wichtig?

„Wer das Ziel kennt, kann entscheiden. Wer entscheidet, findet Ruhe. Wer Ruhe findet, ist sicher. Wer sicher ist, kann überlegen. Wer überlegt, kann verbessern“ Konfuzius.

Das Thema Life-Balance hat sich in den letzten Jahren zunehmend im Bewusstsein von Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern, Führungskräften und Personalentwicklern etabliert und ist zu einem Strategiethema im Personalwesen und in der Mitarbeiterführung geworden. Durch die immer schnellere Veränderung der Arbeitswelt und die damit verbundene stetig *steigende Belastung von Führungskräften und Mitarbeitern* mehren sich vor allem stressbedingte psychische Erkrankungen. Ein Management der Life-Balance und eine Unterstützung durch Coaching-Angebote werden daher immer häufiger gefordert. Business-Coaching vor dem Hintergrund von Life-Balance fokussiert auf *ein Konzept, welches die individuelle Entwicklung von Führungskräften in den Rahmen einer ganzheitlichen Lebensplanung einbettet* und auf nachhaltigen Erfolg sowohl der einzelnen Führungskraft als auch des Unternehmens als Ganzes ausgerichtet ist. Wesentliches Element dieses Ziels ist die *bewusste Gestaltung des eigenen Lebens im Sinne eines ausgewogenen Gleichgewichts* durch Setzen von Grenzen in einzelnen Bereichen zum Wohle des Ganzen.

1 Ihr persönlicher Lebensentwurf

Im Coaching werden wir Ihren persönlichen Lebensentwurf näher betrachten und dabei das Bewusstsein für die Zeitanteile und die *Wichtigkeit verschiedener Lebensbereiche* schärfen, um auf dieser Basis Ihren *Lebensentwurf für die Zukunft* zu erarbeiten bzw. zu überprüfen.

Den Einstieg in den Lebensentwurf stellen die verschiedenen Lebensbereiche dar, welche zur Life Balance beitragen. Im Fokus der Lebensbalance steht dabei *die Anerkennung des ganzen Menschen und seiner Persönlichkeit*, im Gegensatz zu einer verplanbaren Ressource.

Wie die Erfahrung zeigt, sind *nachhaltiger Erfolg* und hohe Leistungsfähigkeit nicht durch alleinige Fokussierung auf die Arbeit zu erreichen, sondern erfordern *Ausgleich* und eine *gute Balance*. In einer ganzheitlichen Sicht, in welcher auch die Arbeit ein Teil des Lebensentwurfs wird, können *Motivation und Leistungsbereitschaft* auf einem hohen Niveau erhalten bleiben.

Eine pragmatische Definition für Life-Balance könnte z. B. lauten:

Ein bewusst gestaltetes Gleichgewicht in meinen Lebenszielen und sinnvolle Leistung und Lebensfreude in meinen Lebensbereichen.





2 Hilfreiche Fragestellungen

Im Kontext der individuellen Life-Balance können die folgenden Fragestellungen hilfreich sein, die aus Sicht des Klienten formuliert sind:

- *Wo stehe ich und wie fühle ich mich?*
Standortbestimmung: Wo stehe ich heute und wo möchte ich hin? Wie verstehe ich meine Aufgaben und Ziele? Was kann ich wirklich gut und was sollte ich besser bleiben lassen? Was sind die Prämissen meiner Entscheidungen und meines Handelns?
- *Wer bin ich?*
Meine Rollen / Kompetenzen und ich: Was sind meine Rollen in der Arbeit, im Privatleben und für mich selbst? Wo gibt es möglicherweise Konflikte zwischen diesen Rollen? Welche Kompetenzen / Ressourcen habe ich, um diese Rollen auszufüllen? Wo sind meine Stärken und Schwächen? Wo stehe ich selbst und auf welche Werte stütze ich mich? Was ist mir dabei wichtig?
- *Das Dreieck meines Lebens*
Meine Prioritäten: Welches sind meine wichtigsten Lebensbereiche in der Arbeit, im Privatleben und bezüglich meiner eigenen Person? Wie sind Zeitanteile und Prioritäten zwischen diesen Lebensbereichen verteilt? Wie unterscheiden sich Ist und Soll? Wie zufrieden bin ich in meinen einzelnen Lebensbereichen?
- *Mein Lebens-Kompass*
Meine Lebensplanung: Habe ich eine bildhafte Vorstellung und ein emotionales Erlebnis meines Lebensziels? Kann ich Vision, Auftrag, Vorgehensweise und Ziele erlebbar gestalten? Was ist mir wirklich wichtig (meine Vision)? Was muss ich dazu tun (mein Auftrag)? Wie schaffe ich das (meine Vorgehensweise)? Womit fange ich an (Prioritäten und Maßnahmen)? Worauf muss ich achten (Erfolgsfaktoren)? Wie gehe ich mit Hindernissen um (Blockaden)?
- *Mein neues Zeitbewusstsein*
Mein Zeit-Index: Wie viel Zeit verbringe ich als Arbeits-, Lebens- und Eigenzeit? Wie kann ich mein Leben bewusster gestalten? Wie kann ein Ausgleich zwischen meinen verschiedenen Lebensbereichen und deren Zeitanteilen erfolgen? Welche Qualität haben diese Zeitanteile?
- *Meine sinnvollen Tage*
Mein Balance – Tagebuch: Mache ich mir täglich Leistung und Lebensfreude bewusst? Wie erlebe ich Sinn in meinem täglichen Leben? Erhalte ich mir den Blick fürs Ganze – oder verliere ich mich in Details?
- *Meine Life-Balance reloaded*
Wie erfolgt die Anpassung meiner Ziele an mein sich veränderndes Leben? Wie kann ich eine nachhaltige Entwicklung sicherstellen? Wie könnte eine Prozessbegleitung durch Coaching gestaltet werden?

Interessiert? Gerne können Sie in einem persönlichen Gespräch oder einem Coaching mehr dazu und über Ihre eigene Life-Balance erfahren!