



# Work-Life-Balance

## Ziele, Konzepte und Methoden im Business Coaching

---

Dr. Joachim V. Hofmann

[www.hofmann-business-coaching.de](http://www.hofmann-business-coaching.de)



[Link zum Buch bei Amazon](#)

[http://www.amazon.de/Work-Life-Balance-Konzepte-Methoden-Business-Coaching/dp/3841750273/ref=sr\\_1\\_1?ie=UTF8&qid=1333900548&sr=8-1](http://www.amazon.de/Work-Life-Balance-Konzepte-Methoden-Business-Coaching/dp/3841750273/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1333900548&sr=8-1)

### Informationen zum Buch:

#### Kurzbeschreibung:

Das Thema Work-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 Work-Life-Balance und eine Unterstützung durch Coachingangebote werden daher immer häufiger gefordert. Business-Coaching vor dem Hintergrund von Work-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.

Das Buch gibt einen kurzen Überblick über die historische Entwicklung des Themas Work-Life-Balance, diskutiert die Relevanz in Unternehmen, identifiziert Zielgruppen, skizziert Ansätze im Business Coaching, erläutert möglich Vorgehensmodelle und integriert das Thema in einen strategischen Ansatz für nachhaltigen Erfolg. Schließlich erfolgt eine Einordnung in den derzeitigen Wissensstand anhand mehrerer Studien.

Dieses Buch ist keine Einführung in das Thema Work-Life-Balance selbst. Vielmehr diskutiert es Ziele, Konzepte und Verfahren im Business-Coaching auf individueller, wie auf Unternehmensebene.



## Inhaltsverzeichnis

Work-Life-Balance .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	3
Zusammenfassung .....	5
Einleitung.....	10
Begriff und Verbreitung .....	10
Eine Definition .....	12
Geschichtliche Entwicklung .....	16
Betriebliche Maßnahmen als integriertes Konzept.....	21
Fragestellung und Ziel der Arbeit.....	24
Relevanz von Work-Life-Balance in Unternehmen .....	24
Wesentliche Ansätze zum Business Coaching .....	31
Einflussfaktoren .....	36
Modelle.....	41
Die Kaleidoskop-Strategie .....	43
Nachhaltiger Erfolg.....	45
Das persönliche Erfolgskaleidoskop .....	47
Die Kaleidoskop-Strategie für Unternehmen .....	48
Methoden und Werkzeuge im Business Coaching.....	49
Unternehmensweite Fragestellungen.....	50
Individuelle Fragestellungen.....	52
Einordnung der Ergebnisse in den bisherigen Wissens-/Literaturstand.....	55
Freier 2005 .....	55
ifb Studie 2004.....	59
Prognos-Studie des BMFSFJ .....	61
Interviews bei einem Softwarehersteller und einer Versicherung in Deutschland.....	64
Darstellung der Arbeit: Methodik, Ergebnisse, Interpretation, Diskussion.....	71
Methodik .....	71
Ergebnisse.....	72
Interpretation .....	75
Diskussion .....	76
Weiterführende Anregungen & Ausblick.....	78
Der Lebens-Kompass: Lebensplan und WLB-Scorecard .....	78
Lebensplan .....	78
Work-Life-Balance Scorecard: Verbindlichkeit von Zielen .....	80



Der Zeit-Index: Zeitmanagement der Lebensbereiche.....	82
Das Balance-Tagebuch: Leistung und Lebensfreude .....	83
Abbildungsverzeichnis.....	84
Tabellenverzeichnis.....	85
Literaturverzeichnis.....	86
Stichwortverzeichnis.....	90

## Stichpunkte

Arbeitsbelastung, Beziehungen, Business Coaching, Erfolg, Erschöpfung, Familie, Gesundheit, Glaubenssätze, Gleichgewicht, Glück, Horizonte, Karriere, Kennzahlen, Kompetenzen, Lebensbereiche, Lebensqualität, Lebensziele, Leistung, Management, Mission, Motivation, Perfektionismus, Personalentwicklung, Privatleben, Prozessbegleitung, Ressourcen, Scorecard, Selbstverantwortung, Stärken, Strategie, Stress, Vermächtnis, Vertrauen, Vision, Werte, Work-Life-Balance, Zeitmanagement, Ziele, Zufriedenheit.

## Informationen zum Autor

### Zur Person: Optimismus als Lebenseinstellung



Dr. Joachim Hofmann, Jahrgang 1958, ist verheiratet und Vater zweier erwachsener Kinder. Bei der Arbeit mit Kunden und Klienten leiten ihn seine persönlichen Werte Optimismus, Begeisterung und Wertschätzung.

### Coaching-Profil: Manager, Praktiker, Berater und Coach

Als Business-Coach setzt er seine umfangreichen Erfahrungen und Kompetenzen aus Beratung, Management und Training sowie sein praxisorientiertes, betriebswirtschaftliches Wissen lösungsorientiert für das individuelle Anliegen seiner Kunden und Klienten ein.

Nach dem Studium der Physik in Würzburg promovierte er 1985 am Max-Planck-Institut für Plasmaphysik (IPP) Garching und der Technischen Universität München. Im Rahmen seiner wissenschaftlichen Tätigkeit sammelte er vielfältige Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit Menschen aus unterschiedlichsten Kulturkreisen.

Von 1997 bis 2016 war er als Unternehmensberater und Leiter des Geschäftsfeldes IT-Governance / Strategy Consulting der PICA GmbH in Martinsried bei München in der strategischen und operativen Beratung von Führungskräften tätig. Seit 2016 ist er als Programm Manager im Vorstandsbereich der Allianz Managed Services and Operations SE (AMOS SE) für unternehmensübergreifende Themen zuständig. Seine langjährige Erfahrung in der Beratung und im Coaching von Führungskräften, Mitarbeitern und Teams hat er kontinuierlich durch professionelle Weiterbildungen und Partnerschaften ausgebaut:



- Zwischen 2003 und 2006 als Leiter und Trainer der Masterclass IT Management des Institut for Information Research (IIR) Deutschland
- Ab 2003 als Trainer bei der IHK-Akademie München-Westerham und seit 2008 als ausgebildeter und zertifizierter Business Coach (IHK), sowie Vorsitzender der Business Coaches (IHK) e.V. und Senior Coach des Qualitätsring Coaching und Beratung e.V. (QRC)
- Bei patzelt. executive partners (p.ep) von 2006 bis 2012 als Partner, Berater und Coach
- 2010 durch Ausbildung und Zertifizierung zum Reiss Profile Master (IfL)
- Ebenfalls seit 2010 als Mitglied des Coach-Pools des Bundesministeriums des Inneren / der Bundesakademie für öffentliche Verwaltung (BAKÖV).
- 2012 durch ein Seminar zur Gewaltfreien Kommunikation (GfK) bei Angela Dietz
- 2013 bis 2015 durch Ausbildung in Positiver Psychologie bei Daniela Blickhan (Inntal Institut) zum Certified Professional of Positive Psychology.

### **Coaching Verständnis: Die Kunst des Lebens**

„Meine Mission ist die Begleitung von Klienten auf ihrem Weg zur Kunst des Lebens. Ziele auf diesem Weg sind individuelles Wachstum und nachhaltiger Erfolg auf Basis einer dynamischen Balance von Leistung und Lebensfreude. Hierbei verstehe ich Coaching als eine Anleitung für sich selbst.“

### **Schwerpunkte seiner Arbeit: Methodische Vielfalt**

- Führung: Executive-, Personal- und Business-Coaching
- Begleitung von Veränderungsprozessen: persönlich, beruflich und im Team
- Die Kunst des Lebens: Persönlichkeitsentwicklung und Work-Life-Balance

### **TrainerVerlag**

Das Buch „Work-Life-Balance: Ziele, Konzepte und Methoden im Business Coaching“ ist 2010 im TrainerVerlag erschienen:

[Link zum Buch im TrainerVerlag](#)

<https://www.verlag-trainer.de/catalog/details/store/de/book/978-3-8417-5027-3/work-life-balance>

