



Nachhaltiger Erfolg durch Life-Work-Balance:

Nur Erfolg, der die ganze Persönlichkeit erfasst,
ist nachhaltiger Erfolg.

Kerstin Cieslik

Erschienen in:
Coaching -Methoden und Porträts erfolgreicher Coaches Bd. 2
Armin Fichtner, Werner Müller (Hrsg.) published by: epubli GmbH,
Berlin, ISBN 978-3-8442-7090-7

Im Wandel zwischen Industrie-, Dienstleistungs- und Informationsgesellschaft sind Unternehmen und Organisationen permanent mit neuen und intensivierten **Herausforderungen** konfrontiert, um anhaltend erfolgreich zu sein.

Ebenso wie Unternehmen und Organisation als Ganzes stehen deren Führungskräfte und Mitarbeiter als Einzelne vor diesen Herausforderungen, im Bestreben erfolgreich zu sein. Doch **was bedeutet „Erfolg“** als greifbare Größe? Auf Unternehmensebene ist dieser über Marktreaktionen und Kennzahlen leicht bestimmbar. Auf der Ebene des Einzelnen ist diese Bestimmung schwieriger, denn es gilt nicht nur das berufliche Leben sondern ebenso die Gesundheit und die Beziehungen des einzelnen Menschen zu betrachten.

Die Mission des LIFE WORK BALANCE INSTITUTs ist es, Führungskräfte im Erkennen (Wissen) und Erreichen (Tun) der ganz persönlichen **Erfolgsbalance** zu unterstützen. Dieser Prozess dreht sich um die drei individuellen Lebenssäulen (Life Pillars) des Einzelnen: „Beruf“, „Gesundheit“ und „Beziehungen“ sowie deren Wechselwirkungen untereinander.

Eine Fallstudie aus der Coaching-Praxis:

Ein Unternehmer, exemplarisch Herr Schmidt genannt, mit 120 Mitarbeitern, kommt durch Empfehlung ins Coaching. Augenscheinlich erfolgreich, erwirtschaftet das Unternehmen Umsätze im achtstelligen Bereich. Seit Jahrzehnten am Markt in einer Nische positioniert, kann sich Herr Schmidt einen gehobenen Lebensstandard leisten. Auf die Frage jedoch „Was wollen Sie mit einem Coaching erreichen?“ wird Herr Schmidt sehr nachdenklich. Seine Antwort: „Ich weiß nicht was los ist. Ich bin eigentlich erfolgreich aber irgendwie macht mir meine Firma keine Freude mehr. Ich muss mich jeden Morgen aufraffen, in mein eigenes Unternehmen zu fahren. Ich befürchte, dass sich diese Einstellung über kurz oder lang auf meine Mitarbeiter und somit auf die Wirtschaftlichkeit meines Unternehmens auswirkt.“

Je mehr sich im Leben Leistungsdefizite, Unzufriedenheit und andauerndes Unwohlsein manifestieren, desto weniger ist der Mensch in seiner persönlichen Erfolgsbalance. Anders ausgedrückt: Desto mehr weicht das gelebte Leben vom gewollten Leben in der Erfolgsbalance ab. Dies führt zu Spannungen, die den Menschen „Energie kosten“, d.h. seine Ressourcen schwinden lassen. Das **Adjustieren der individuellen Lebenssäulen um eine persönliche Erfolgsbalance zu erreichen** ist nicht einfach. Kennzeichen unseres modernen Lebens sind eine große Anzahl von Optionen in einem Umfeld voller Komplexität. Darüber hinaus gibt es gesellschaftliche „Erwartungen“ und Statussymbole, die dem Individuum spezifische Lebensstile von außen vorgeben können.

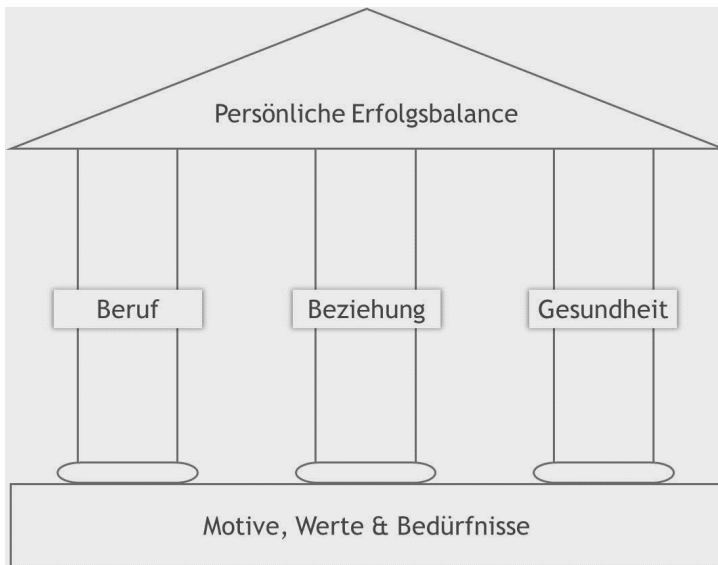
So auch bei Herrn Schmidt. Für den Unternehmensaufbau hat er 15 Jahre hart gearbeitet und sich, seine Familie und soziale Kontakte zunehmend hintenangestellt. Kompensiert wurde der Verzicht mit den materiellen Gütern eines gehobenen Lebensstils. Ohne Zweifel **eine mögliche Form von Erfolg**, jedoch ist nur Erfolg, der die ganze Persönlichkeit erfasst nachhaltiger Erfolg.

Herr Schmidt ist kein Einzelfall. Besonders im Alter zwischen 25 bis 45 Jahren befinden sich Unternehmer und Geschäftsführer in der Phase der höchsten Leistungsanforderungen. Gerade in dieser Zeit stehen neben dem beruflichen Alltag meist noch Familie, Partnerschaft, das neue Haus, soziale Kontakte und alltägliche Aufgaben an, die ebenfalls „gelebt“ werden wollen. Besonders dann ist es wichtig, die eigenen **Motive, Werte** und Bedürfnisse zu **kennen**, damit Kraftquellen erhalten und erschlossen werden können, - um nachhaltig erfolgreich zu sein. Nachhaltiger Erfolg ist dann wahrscheinlich, wenn Beruf, Beziehung und Gesundheit zusammen Beachtung finden.

In der simplen Betrachtungsweise des Work-Life-Balance-Ansatzes wird die berufliche Säule als „fix“ betrachtet und das

„restliche Leben“ diesem angepasst. **Die zentrale Frage im Life-Work-Balance-Ansatz** hingegen lautet: Wie können Sie, unsere Klienten eine Balance in allen Lebensbereichen erzielen (Beruf, Beziehung und Gesundheit), die Ihren individuellen Motiven, Werten und Bedürfnissen entspricht - Ihrer ganz persönlichen Erfolgsbalance?

Der Life-Work-Balance-Ansatz



Der Life-Work-Balance-Ansatz basiert auf der Analyse der **Motive, Werte und Bedürfnisse als Fundament** der Lebenssäulen. Aus diesen heraus wird ein **Aktivitätsplan** erstellt, der dem Menschen als Landkarte der Orientierung zur Erreichung der persönlichen Erfolgsbalance dient, d.h. **zur Optimierung der individuellen Lebenssäulen**.

Motive: Was mich antreibt

Werte: Für was ich stehe

Bedürfnisse: Was ich brauche

Im Coaching wird dieser Aktivitätsplan in den Alltag integriert und Verhaltensänderungen hin zur persönlichen Erfolgsbalance begleitet.

Bei Herrn Schmidt bedeutet dies, dass er seine Firma mehr an seinem Hauptmotiv „Freiheit“ ausrichtet. Das heißt in seinem Fall, sich Freiräume zu schaffen durch das Delegieren des operativen Geschäftes an eine zusätzliche Führungskraft, sich auf seine eigenen Stärken und Ressourcen zurückzubedenken, und mehr die Natur in seine Freizeitaktivitäten einzuplanen, da das Element Natur für ihn eine wichtige Kraftquelle darstellt.

Das zweite Coaching-Beispiel aus der Praxis verdeutlicht noch einmal den Ansatz:

Eine junge Frau, 28, übernimmt den Familienbetrieb mit 120 Mitarbeitern. Beide Eltern sind noch im Unternehmen tätig. Eine schwierige Situation für die junge Frau. Gerade wenn man als Tochter oder Sohn in die Firma eintritt, ist es oft eine besondere Herausforderung, sich zu positionieren und das notwendige Standing beim Vater zu erreichen. Da im Coaching der Mensch mit seiner persönlichen Erfolgsbalance im Mittelpunkt steht, stellt sich losgelöst von der Erwartungshaltung der Familie zunächst einmal die Frage nach dem persönlichen Motiv zur Führung des Unternehmens.

Auch hier dient der Life–Work-Balance-Ansatz zum Erstellen des Aktivitätsplanes. Sind die Motive, Werte und Bedürfnisse erst einmal erkannt, lässt sich im Coaching ein eigener, authentischer Führungsstil entwickeln und die Lebenssäulen so ausrichten, dass das Leben in der persönlichen Erfolgsbalance möglich ist. Dies spiegelt sich auch in der Referenz der Kundin wieder: „Als ich das Coaching begann war alles aus der Spur geraten. Jetzt weiß ich wieder wer ich bin, was mich ausmacht, was mich glücklich macht und kann mein Leben danach ausrichten. Jetzt

habe ich mich von Ängsten und Zweifeln befreit und stehe fest in meiner Mitte wie schon seit langem nicht mehr.“

Das Coaching Verständnis des Life Work Balance Instituts

Alle Klienten des LIFE WORK BALANCE INSTITUTs sind „Macher und Entscheider“ Coaching ist hierbei als eine „Entwicklungskooperation“ für eine gewisse, festgelegte Zeit zu sehen. Als eine strategische Partnerschaft auf Augenhöhe. Der Coach fungiert hierbei als Experte auf Prozessebene, als Spiegel und Motivator. Der Kunde als Experte seines Lebens. Er bleibt während des gesamten Coachingprozesses der Macher und Entscheider. Coaching regt zum Nachdenken an. Daraus erwachsen kreative Lösungsstrategien, die dem Klienten die volle Nutzung seiner beruflichen und privaten Potenziale ermöglichen.

Die Coachings können hierbei vor Ort am Telefon oder via Skype durchgeführt werden.

Das Kennlerngespräch

Eine strategische Partnerschaft im Sinne des Coachings ist dann effektiv, wenn die Chemie stimmt und Coach und Klient zueinander passen. Das LIFE WORK BALANCE INSTITUT bietet hierfür unverbindliche, kostenlose Kennlerngespräche an. Dieses Gespräch dient der Zieldefinition und Klärung der gegenseitigen Erwartungen und Vorstellungen. Danach kann das Gespräch überdacht werden. Wenn beide Seiten sich zu einer Zusammenarbeit entschieden haben, werden gemeinsam detaillierte Vereinbarungen (Ablauf, Rahmenbedingungen, Konditionen usw.) in einem Coaching-Vertrag festgelegt.



Kerstin Cieslik, Coach und Gründerin des LIFE WORK BALANCE INSTITUTs

PHILOSOPHIE

"Nur Erfolg, der die ganze Persönlichkeit erfasst, ist nachhaltiger Erfolg."

MOTTO

"Nachhaltiger Erfolg ist dann wahrscheinlich, wenn Beruf, Beziehung und Gesundheit Beachtung finden."

BIOGRAPHIE

Kerstin Cieslik, Gründerin des LIFE WORK BALANCE INSTITUTs, ist internationale Diplom-Betriebswirtin und zertifizierter Business Coach. Ihre dreijährige Ausbildung zum internationalen Business Coach absolvierte sie an der Coach University Colorado, USA. Außerdem ist sie zertifizierter Reiss Profile Master der Reiss Profile Europe B.V. Kerstin Cieslik ist spezialisiert auf das Coaching von Führungskräften und Geschäftsführern. Besonders in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung und Leistungsfähigkeitssteigerung. Sie ist national und international tätig. Je nach Bedarf erfolgen die Coachings in

Deutsch oder Englisch.

Zu ihrem Klientenkreis zählen Personen aus der Wirtschaft und den Medien. Es gibt vielfältige Berichterstattungen über ihre Arbeit sowie eine eigene Beitragsreihe in SAT1.

Kerstin Cieslik ist Gastdozentin bei der Management Circle AG zum Thema "Internationales Projektmanagement in der Praxis", Mitglied in der International Coach Federation (ICF) und Vorstand der Wirtschaftsjuvenen Hanau.

BERUFSERFAHRUNG

Zu Ihrer Berufserfahrung zählt unter anderem ihre sechsjährige Verantwortlichkeit als Managerin bei einem globalen Wirtschaftsprüfungsunternehmen für die Führungskräfteentwicklung. In ihrer Position als Personalentwicklerin und Trainerin war sie zuständig für das Coaching internationaler Führungskräfte auf Europa-Ebene sowie für die Leitung von internationalen Großprojekten.

WEITERBILDUNG

Kerstin Cieslik bildet sich stets weiter. Zu ihren Weiterbildungen zählen unter anderem eine dreijährige Weiterbildung zum internationalen Business Coach an der Coach University Colorado, Inc, eine Telefoncoaching-Ausbildung sowie eine Zertifizierung als Reiss® Profile Master der Reiss® Profile Europe B.V.

MITGLIEDSCHAFTEN

Sie ist Mitglied in der International Coach Federation (ICF) und Vorstand der Wirtschaftsjuvenen Hanau.

PRIVATES

Kerstin Cieslik lebt mit ihrem Partner, einem Unternehmer, und ihren zwei Hunden in den Ausläufen des Main-Kinzig Kreises,

Nähe Frankfurt am Main. Zu ihren Hobbys gehören Sport (Joggen, Yoga, Golfen), Reisen, Kultur und die Natur.

Kontakt:

LIFE  WORK

BALANCE INSTITUT

LIFE WORK BALANCE INSTITUT

Coaching-Institut für nachhaltigen Erfolg durch
Persönlichkeitsentwicklung

Sudetenstrasse 38

63633 Birstein

Tel +49 0 6054 9170 755

Fax +49 0 6054 9170 756

E-Mail info@life-work-balance-institut.de

Internet www.life-work-balance-institut.de