

Coaching in Krisenzeiten

Werner Müller (Hrsg.)

Sammlung Infoline 29

Coaching in Krisenzeiten

Sammlung infoline 29

Werner Müller (Hrsg.)

Grafik: Jonas Hinrichs, Hochheim

Copyright: © 2021 Werner Müller - Infoline Berlin

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar

published by: epubli GmbH, Berlin

www.epubli.de

Kerstin Cieslik

Resilienz mit Life Work Balance

Definition von Resilienz (allgemein)

Lateinisch für resilire = zurückspringen, abprallen

Das Verständnis von Resilienz im Sinne des Life Work Balance Ansatzes:

Im Sinne des Life Work Balance Ansatzes wird darunter die Fähigkeit verstanden, Krisensituationen mit gezielter Aktivierung der eigenen unterstützenden Ressourcen (Resilienz-Faktoren) effektiver zu managen.

Die Herstellung der persönlichen Erfolgsbalance durch die Optimierung der Lebenssäulen ist hierbei ein wesentlicher Resilienz-Faktor.

Persönliche Erfolgsbalance:

Der Mensch ist nur dann langfristig erfolgreich und zufrieden, wenn sein Leben sich an seinen persönlichen Motiven, Werten und Bedürfnissen ausrichtet

Daraus entsteht Resilienz.

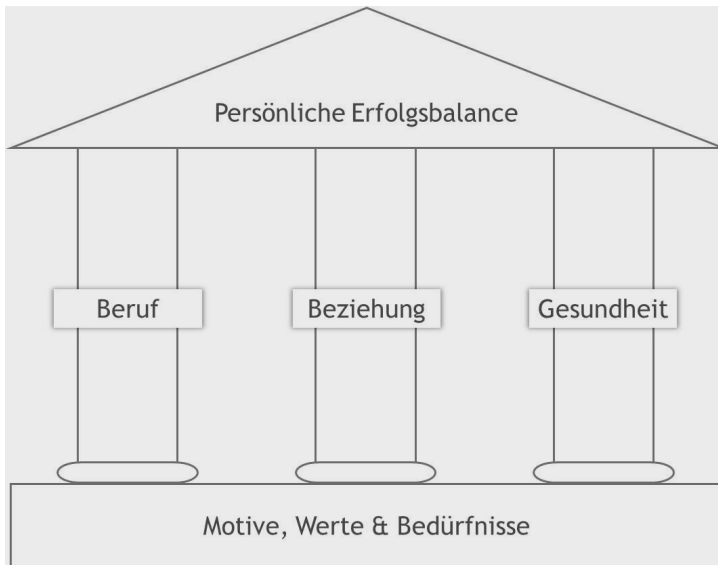
Das Institut vertritt die These, dass Menschen Krisensituation besonders souverän managen können, wenn sie ihre persönliche Erfolgsbalance als Motivations- und Ressourcenquelle kennen. Das Wissen über die eigene Persönlichkeit und eine damit einhergehende Akzeptanz der eigenen Stärken und Schwächen führt zu einer positiven inneren Kommunikation und hat einen maßgeblichen Einfluss auf die emotionale Stabilität.

Mit dem **Life-Work-Balance-Ansatz** unterstützen wir vor allem Menschen mit erhöhten Leistungsanforderungen, Führungskräfte im Erkennen (Wissen) und Erreichen (Tun) der ganz persönlichen Erfolgsbalance.

Dieser stark selbstreflektierende und Selbstwirksamkeit schaffende Prozess dreht sich um die drei individuellen Lebenssäulen (Life Pillars) des Einzelnen:

„Beruf, Beziehung und Gesundheit“ sowie deren Wechselwirkungen untereinander.

Der Life-Work-Balance-Ansatz



Motive: Was mich antreibt (Ein unspezifisches Streben nach etwas)

Werte: Für was ich stehe (Orientierung für Verhalten)

Bedürfnisse: Was ich brauche (Ein - oftmals unbewusstes - Verlangen, einem Mangel Abhilfe zu schaffen)

Der Life-Work-Balance-Ansatz ist ein Prozess, der acht Schritte umfasst. Ausgangspunkt ist hierbei die Analyse der Motive, Werte und Bedürfnisse als Fundament der (Führungs)persönlichkeit. Aus diesen heraus wird ein Aktivitätsplan erstellt, in dem die im Auftragsgespräch vereinbarten Ziele „step bei step“ in den Coaching-Prozess integriert werden.

Durch den selbstreflektierenden Ansatz und der intensiven Beschäftigung mit dem „Fundament der Persönlichkeit“ ist es dem Menschen in kurzer Zeit möglich, einen Perspektivwechsel vorzunehmen, um eigene Lösungen für die Zielerreichung zu entwickeln.

Im 1. Schritt steht das persönliche Selbstmanagement im Mittelpunkt. Im 2. Schritt wird anhand der gewonnenen Analyse eine individuelle zum Klienten passende nachhaltige Life-Work-Balance aufgebaut.

Proaktivität und Orientierung auf Lösungen stellen hierbei zwei weitere wichtige resilienzbildende Faktoren dar.

Folgendes Fallbeispiel aus der Praxis veranschaulicht den Life-Work-Balance-Ansatz:

Herr Müller, Manager eines globalen Konzerns, kam aufgrund einer Empfehlung eines Vorstandmitglieds ins **LIFE WORK BALANCE INSTITUT**.

Zunächst lautete die Auftragsbeschreibung: „Begleitung des „Onboarding“-Prozesses der neuen globale Rolle.“

Nach der Analyse der Motive, Werte und Bedürfnisse zeigte sich sehr schnell, wie wackelig das „Persönlichkeits-Fundament“ für die Ausübung dieser Rolle war und dass viele der möglichen resilienzstärkenden Faktoren bis dato zu wenig aktiviert wurden.

Herr Müller berichtete, dass er lange auf diesen nächsten Karriereschritt hingearbeitet habe. Dass er jedoch bereits in seiner jetzigen Rolle Mühe habe, Arbeit und sein restliches Leben voneinander abzugrenzen sowie es gleichzeitig allen recht zu machen. Dies spiegelte sich in den Analyseergebnissen in einem starken Motiv nach Anerkennung und in seinen Bedürfnissen an einem Mangel an Ausgleich wider. Außerdem sei er schon lange nicht mehr „er selbst“. All die materiellen Güter und der hart erarbeitete "Hon-Circle Member" Flug-Status bedeuteten ihm überhaupt nichts mehr. Es fiel ihm generell schwer, zur Ruhe zu kommen. Kleine Schwierigkeiten im Alltag empfände er bereits als hohe Belastung.

Darüber hinaus befand er sich in einem Wertekonflikt zwischen Zeit für Familie versus Loyalität zur Firma. Sein hoch ausgeprägtes Motiv nach Harmonie, das sich durch eine hohe Konfliktscheue äußerte, erschwerte zusätzlich seine Führungskompetenz. Sein Hauptmotiv war darüber hinaus noch ein hohes Streben nach Leistung. Durch die detaillierte Analyse und die daraus resultierende Beschäftigung mit sich

selbst, erarbeitete Herr Müller sich sehr schnell einen Maßnahmenplan. Dieser umfasste die Aneignung von Fähigkeiten wie u.a. das Setzen von Grenzen, um sich vor Überforderungen zu schützen sowie die Aktivierung der eigenen Kraftquellen.

Sind die Motive, Werte und Bedürfnisse erst einmal erkannt, lässt sich ein eigener, authentischer Führungsstil entwickeln und die Lebenssäulen so ausrichten, dass das Leben in der persönlichen Erfolgsbalance möglich ist.

Im Coaching wird dieser Aktivitätsplan in den Businessalltag integriert und Verhaltensänderungen werden Schritt für Schritt zur persönlichen Erfolgsbalance begleitet.

Am Ende des vorher zeitlich genau definierten Coaching-Prozesses ist Herr Müller erfolgreich in seiner neuen globalen Rolle angekommen. Die im Coaching gewonnenen Kenntnisse ermöglichen ihm darüber hinaus, langfristig sich selbst zu reflektieren und mit der neu gewonnenen Selbstkompetenz bewusst gegen altes Verhalten gegenzusteuern bzw. resilienzbildende Faktoren bewusst zu aktivieren.

Herr Müller ist kein Einzelfall. Besonders in Phasen der höchsten Belastbarkeitsanforderungen ist es wichtig, die eigenen Motive, Werte und Bedürfnisse zu kennen, damit Kraftquellen erhalten und neue erschlossen werden können, um äußere negative Einflüsse besser „abprallen“ lassen zu können - kurz :resilienter mit diesen umgehen zu können.

Das Coaching Verständnis des LIFE WORK BALANCE INSTITUTS:

Alle Klienten sind „Macher und Entscheider“

Coaching ist hierbei als eine „Entwicklungskooperation“ für eine gewisse, festgelegte Zeit zu sehen: 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.

Das **LIFE WORK BALANCE INSTITUT** bietet Coachings direkt vor Ort, per Telefon oder via Skype an.

Je nach Bedarf in den Sprachen Deutsch oder Englisch.



Kerstin Cieslik, Coach und Gründerin des LIFE WORK BALANCE INSTITUTs

Ihre Philosophie:

"Nur Erfolg, der die ganze Persönlichkeit erfasst, ist nachhaltiger Erfolg. Nachhaltiger Erfolg ist dann wahrscheinlich, wenn Beruf, Beziehung und Gesundheit im Einklang sind."

Ihre Biographie:

Kerstin Cieslik ist Diplom-Betriebswirtin und zertifizierter Business Coach. Ihre dreijährige Ausbildung absolvierte sie an der „Coach University Colorado“, USA, inklusive einer Telefoncoaching-Ausbildung. Sie qualifizierte sich zum zertifizierten „Reiss® Profile Master“ der Reiss® Profile Europe B.V. im Bereich Coaching von Führungskräften und Geschäftsführern, speziell in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung und Leistungsfähigkeitssteigerung. Ihre Erfahrungen basieren unter anderem auf einer mehrjährigen Tätigkeit als Managerin für Führungskräfte in einem globalen Wirtschaftsprüfungsunternehmen.

Als Personalentwicklerin und Trainerin coachte sie internationale Führungskräfte auf Europa-Ebene und leitete internationale Großprojekte bevor sie sich entschloss, in die Selbständigkeit zu wechseln.

Vielfältige Erfahrungsberichte Ihrer Arbeit finden Sie in den Medien. Sie hat eine eigene Beitragsreihe in SAT1.

Kerstin Cieslik ist Mitglied in der International Coach Federation (ICF) und Vorstand der Wirtschaftsunioren Hanau.

Zu ihren Klienten zählen Personen aus der Wirtschaft, öffentlichen Institutionen und den Medien. Sie ist national und international tätig.

Privat lebt sie mit ihrem Partner sowie ihren zwei Kindern und zwei Hunden in den Ausläufen des Main-Kinzig Kreises nahe Frankfurt am Main. Zu ihren Hobbys gehören Sport (Joggen, Yoga, Golfen), Reisen, Kultur und die Natur.

Kontakt:



Life Work Balance Institut

Coaching-Institut für nachhaltigen Erfolg durch
Persönlichkeitsentwicklung

Inhaberin: Kerstin Cieslik

E-Mail: cieslik@life-work-balance-institut.de

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

Büro Birstein (Hauptniederlassung)

Sudetenstrasse 38 . 63633 Birstein

Tel.: +49 6054 9 17 07 55 (Telefonzentrale)

Büro Hanau

Ulanenplatz 12. 63452 Hanau

USt-IdNr.: DE275245507