

Sie sind hier: [Home](#) / [Coaching](#) / [Coaching-Tipps](#) /

## Life-Work-Balance oder Work-Life-Balance?

Kerstin Cieslik

Coach Kerstin Cieslik erklärt den Unterschied zwischen Work-Life-Balance und Life-Work-Balance und zeigt, worauf es dabei ankommt.

Tweet

g+1

1

Gefällt mir

21

Drucken

Versenden



(Foto: iStock)

Beruflich erfolgreich, persönlich unglücklich. Seien wir doch realistisch: Bei den meisten dauert der Arbeitstag mindestens acht Stunden. Danach werden häufig von zu Hause noch E-Mails beantwortet, ausstehende Anrufe getätigt, Meetings vorbereitet etc. Die Liste ist lang. Von einer Trennung zwischen Beruf und Alltag kann da keine Rede mehr sein.

### Trennung von Beruf und Alltag

Wo aber diese Trennung ansetzen? Für manche reicht die **Work-Life-Balance** völlig aus. Sie befasst sich mit dem schmalen Grat, den wir zwischen Job und Karrierewünschen, Familie, Freunden und Freizeitaktivitäten balancieren müssen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Ein gutes Ausbalancieren der beiden Seiten eben.

## Life-Work-Balance

Für andere, die oft aus Unsicherheit und Unwissen handeln, denen es an Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten fehlt, bietet die Life-Work-Balance eine weitere Möglichkeit aus dem Dilemma.

Im 1. Schritt steht das persönliche Selbstmanagement im Mittelpunkt, um dann im 2. Schritt anhand der gewonnen Erkenntnisse eine individuelle, zu der jeweiligen Person passende, nachhaltige Work-Life-Balance aufzubauen.



(Foto: iStock)

### Praxis-Beispiel

Zur Veranschaulichung hier ein Beispiel aus der Praxis: Erst kürzlich kam eine Managerin eines mittelständischen Unternehmens in das Institut, weil sich eine immer stärker werdende Unzufriedenheit in ihr breit machte. Sie war täglich mit einer Arbeitswelt konfrontiert, in der sie zunehmend selbstverantwortlich Zeit und Rahmen ihrer Arbeit strukturierte. Zunächst bot das für sie viele Freiheitsgrade, führte aber nach und nach zur Überforderung, weil sie ihre Selbstverantwortung hinten anstellte. Wir haben uns intensiv mit Ihren Bedürfnissen, vor allem den unbewussten Verlangen und deren Erfüllung, ihren Motiven, was sie antreibt und Ihren Werten,

für was steht, auseinandergesetzt. Durch das wachsende Vertrauen in die eigenen Stärken konnte sie immer besser die eigenen Grenzen wahrnehmen, erkennen und setzen.

## Schwächen akzeptieren - Stärken ausbauen

Das Wissen über die eigene Persönlichkeit, das menschlicher Weise natürlich auch die Kenntnisse über die Schwächen und der Umgang damit umfasst, hat einen maßgeblichen Einfluss auf die dauerhafte Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit jedes Einzelnen. Die Schwächen gilt es zu akzeptieren und die Stärken weiter auszubauen.

Der Managerin war beispielsweise nicht bewusst, dass es besonders in Phasen hoher Leistungsanforderung wichtig ist, die eigenen Motive, Werte und Bedürfnisse zu kennen, damit Kraftquelle erhalten bzw. erschlossen werden. Sind diese erst einmal erkannt, lässt sich ein eigener, authentischer Arbeits- bzw. Führungsstil entwickeln und die Lebenssäulen so ausrichten, dass eine Balance langfristig möglich ist.

Wenn wir von Management sprechen, dann ist gutes Management in erster Linie Selbstmanagement: Je besser Sie sich selbst kennen, desto besser können Sie andere verstehen und führen. Genauso versteht es sich mit der optimalen Balance: Um diese zu finden, muss ich mich zunächst erst einmal selbst kennen (lernen).



**Kerstin Cieslik**, Inhaberin des Life Work Balance Instituts, Coaching Institut für Persönlichkeitsentwicklung von Führungskräften, ist internationale Diplom-Betriebswirtin und zertifizierter Business Coach. Ihre Coaching Ausbildung umfasst u.a. ein dreijähriges Coaching-Training an der Coach University Colorado, Inc. Ihr Institut vertritt die These, dass Führungskräfte nur dann langfristig erfolgreich und leistungsfähig sein können, wenn sie ihre persönliche Erfolgsbalance als Motivations- und Leistungsplattform kennen. Sie hat hierfür einen speziellen Coachingansatz entwickelt, der in 2010 ebenfalls durch Funk und Fernsehen bekannt wurde.

Mehr Informationen unter [www.life-work-balance-institut.de](http://www.life-work-balance-institut.de)