

# Nachhaltiger Erfolg mit Life-Work-Balance

Kerstin Cieslik, Gründerin des LIFE WORK BALANCE Institut, erklärt im Gespräch mit »feine adressen - finest«, warum die perfekte Balance aller Lebensbereiche die Leistungsfähigkeit und Führungspersönlichkeit von Führungskräften stärkt

Als erfolgreicher Führungskräfte-Coach hat Kerstin Cieslik 2010 das Life Work Balance Institut gegründet und bietet spezielle Coachings für Führungskräfte an, in denen sie alle Lebensbereiche der Kunden/innen in Balance bringt für mehr Erfolg, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit. Die Coachings können per Telefon, Skype, in den Unternehmen oder in der Natur stattfinden.

**Frau Cieslik, jeder kennt den Begriff Work-Life-Balance. Warum haben Sie Ihr Institut LIFE WORK BALANCE getauft?**

Unter dem Begriff Life-Work-Balance verstehen wir mehr als die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, mehr als ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben. Der Mensch steht im Fokus, nicht allein die Arbeit. Nur wer in allen Lebensbereichen in Balance ist, ist zufriedener, erfolgreicher und leistungsfähiger und kann somit andere Menschen motivieren und mitnehmen.

**Für welche Personen kommt ein Coaching in Frage?**

Ganz allgemein gesagt eignet sich Coaching am besten für Menschen, bei denen eine Lücke besteht zwischen dem, wo sie stehen und dem, wo sie hinwollen. Das Coaching bietet Führungskräften eine neutrale externe Expertise zur gezielten Weiterentwicklung der persönlichen Führungskompetenz. Es setzt an den vorhandenen Kompetenzen und Stärken des Coachees an. Es geht darum, seine individuellen Handlungsoptionen zu erweitern.

**Gibt es einen Grund, wieso Ihr Coaching auf Führungskräfte zugeschnitten ist?**

Ich war selbst Führungskraft in einem globalen Unternehmen und konnte dort erleben, in welchem großen Spannungsfeld sich viele Führungskräfte befanden und wie ihr Handeln oftmals einseitig auf nur eine Säule, nämlich die Arbeitssäule, ausgerichtet war. Wir leben



Kerstin Cieslik, Gründerin des LIFE WORK BALANCE Institut

© Foto: Kerstin Cieslik

in einer Gesellschaft, in der versucht wird, alles passend zu machen. Da bleibt der Mensch hinter der Führungskraft auf der Strecke. Deswegen ist es umso wichtiger, die eigenen Bedürfnisse zu kennen, und zu managen.

**Wie bringen Sie die Lebensbereiche beim Coaching in Balance?**

Die Weiterentwicklung der persönlichen Werte und Motive, auf welche dann die drei Lebenssäulen Beruf, Beziehungen und Gesundheit ausgerichtet werden, ist für uns der entscheidende Faktor, um die eigene Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu steigern. Der Life-Work-Balance-Ansatz umfasst eine vierstufige Persönlichkeitsanalyse, gefolgt von einem individuellen Aktionsplan zur Ausrichtung der Lebenssäulen. Im Institut geben wir Impulse zur persönlichen Entwicklung und zeigen neue Perspektiven auf. Wir begleiten den Coachee bei der Umsetzung und Erfolgskontrolle.

## Success with Life Work Balance

*Kerstin Cieslik, a successful leadership coach, founded the Life Work Balance Institut in 2010 and is ever since then helping managers to bring all areas of their life into balance. A former manager herself, she knows exactly how action is often only one-sidedly oriented towards work. In her coaching, which is offered by phone, Skype or face-to-face, she designs an individual action plan to align the pillars of life, and opens up new perspectives – for more success, performance and life satisfaction.*

Life Work Balance Institut

Sälzer Straße 25 · 63633 Birstein · +49 (0)6668.91 93 60-9 · [info@life-work-balance-institut.de](mailto:info@life-work-balance-institut.de)

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