



Life Work Balance

Der Ansatz zur Burn-out Vorbeugung

Kerstin Cieslik

Erschienen in:

Burn-out - Vorbeugung und Behandlungskonzepte Taschenbuch - 16.
Juni 2017

Werner Müller (Hrsg.)

Copyright: © 2017 Werner Müller

published by: epubli GmbH, Berlin

www.epubli.de

ISBN 978-3745069006

Kerstin Cieslik

Life-Work-Balance Der Ansatz zur Burn-out Vorbeugung

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

Beruflich erfolgreich, persönlich unglücklich.

Je mehr sich im Leben eines Menschen Unzufriedenheit und andauerndes Unwohlsein manifestieren, desto weniger ist er in seiner persönlichen Erfolgsbalance. Desto mehr weicht sein gelebtes Leben vom gewollten Leben ab. Die dabei entstehenden Spannungen auszuhalten kosten viel Energie und wertvolle Lebensressourcen.

Wenn das Gefühl aufkommt, für nichts mehr Zeit zu haben, dann sind die elementaren Lebenssäulen (Beruf, Beziehung, Gesundheit) oftmals bereits aus der Balance geraten. Kommen dann noch starke innere Antreiber wie bspw. „Sei immer perfekt!“ oder „Mach keine Fehler!“ hinzu, wird eine Spirale in Gang gesetzt, in der das Gefühl aufkommt, immer mehr leisten zu müssen und wenig gegensteuern zu können. Die ureigenen Lebensbedürfnisse werden vernachlässigt. Ein Bedürfnis kann z.B. Anerkennung sein. Die Reaktion darauf ist dann der Versuch, es allen recht zu machen. Dabei kann man leicht in Gefahr geraten, vom Gegenüber manipuliert zu werden. Dies alles läuft unbewusst ab. Ein weiteres nicht zu unterschätzendes Gefahrenpotenzial ist, die Energie der Lebensressourcen zu überschätzen und so in einen Tunnelblick zu geraten. Das ständige immer wieder neue Antreiben, das Leben beruflich und privat doch noch in den Griff zu bekommen, kostet immense Energie. Es ist es eine Frage der Zeit, bis ein Burn-out droht.

Der klassische **Work-Life-Balance-Ansatz** reicht dann nicht mehr aus. Er befasst sich lediglich mit dem schmalen Grat des Gleichgewichts zwischen Job und Karriere und zwischen Familie, Freunden und Freizeitaktivitäten. In der vereinfachten Betrachtungsweise des Work-Life-Balance-Ansatzes wird die berufliche Säule als „fix“ betrachtet und das „private Leben“ diesem angepasst.

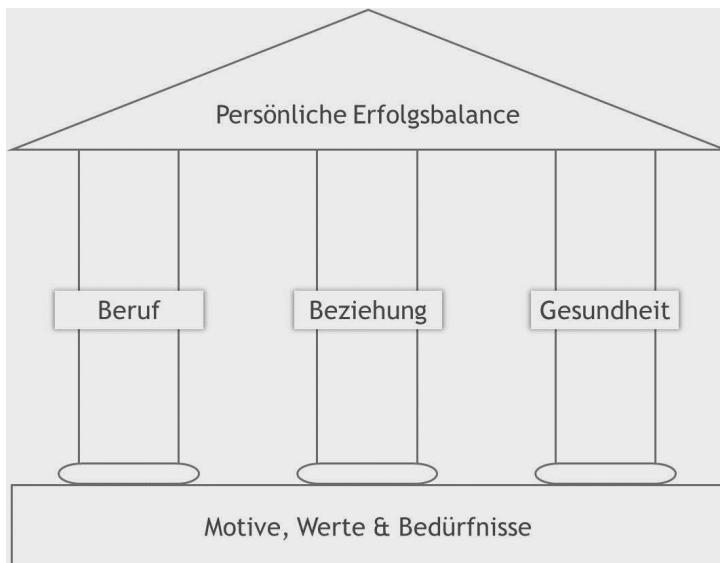
Eine weit breitere Möglichkeit aus dem Dilemma herauszukommen bietet der ganzheitliche **Life-Work-Balance-Ansatz** unseres Instituts. Der Grundgedanke unseres Ansatzes ist: „Der Mensch ist nur dann

langfristig erfolgreich und zufrieden, wenn sein Leben sich an seinen persönlichen Motiven, Werten und Bedürfnissen ausrichtet“.

Bei unserer Arbeit beschäftigen wir uns mit der zentralen Frage: Wie können wir unsere Klienten dabei unterstützen, eine Balance zwischen all ihren Lebensbereichen (Beruf, Beziehung und Gesundheit) zu erreichen, die Ihren individuellen Motiven, Werten und Bedürfnissen entspricht – das Entwickeln Ihrer ganz persönlichen Erfolgsbalance also. Je besser sich der Klient im Laufe unseres Coachings öffnet, erkennt, was ihn antreibt, für welche Werte er steht und welche Motivation er dazu braucht, desto besser kann er die drei Lebenssäulen „Beruf“, „Soziale Beziehungen“ und „Gesundheit“ wie ein Haus auf diesem Fundament errichten.

Mit unserem **Life-Work-Balance-Ansatz** möchten wir vor allem Menschen mit erhöhten Leistungsanforderungen, v.a. auch Führungskräfte etc. im Erkennen (Wissen) und Erreichen (Tun) der ganz persönlichen Erfolgsbalance und der darin resultierenden Stärkung der Persönlichkeit, unterstützen.

Der Life-Work-Balance-Ansatz



Der 3 Säulen **Life-Work-Balance-Ansatz**, basiert auf der Analyse der Motive, Werte und Bedürfnisse. Auf dieser Basis wird ein **Aktivitätsplan** erstellt, der dem Klienten als Orientierungslandkarte zur Erreichung der persönlichen Erfolgsbalance dient.

Dieser für den Klienten selbstreflektierende Prozess, den wir flankierend begleiten, dreht sich vorrangig um die Wechselwirkung der drei individuellen Lebenssäulen (Life Pillars) des Einzelnen: „Beruf“, Beziehung und Gesundheit“.

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. Zuerst schauen wir uns die Ist-Situation an und blicken dann auf die Motive, Werte und Bedürfnisse. Wir fragen den Klienten z.B.: Wie stellt er sich sein Leben künftig vor und wie kann er das im Einklang mit seiner Persönlichkeit erreichen? Daraus ergeben sich konkrete Aufgaben. Im Coaching wird dieser Aktivitätsplan in den Alltag integriert und die Verhaltensänderungen hin zur persönlichen Erfolgsbalance begleitet.

Das Ausloten der individuellen Lebenssäulen ist eine persönliche Herausforderung und mit vielen Einsichten und Erkenntnissen verbunden. So Führt die Arbeit am Ich oft hin zu einer Kurskorrektur im Leben und weg von den selbstschädigenden Lebensgewohnheiten.

Zusätzlich bietet das moderne Leben eine große Anzahl von Optionen in einem Umfeld voller Komplexität. Darüber hinaus gibt es gesellschaftliche „Erwartungen“ und Statussymbole, die spezifische Lebensstile von außen vorgeben. Auch dem gilt es Rechnung zu tragen.

Wenn Menschen wirklich etwas ändern wollen, müssen sie ihre Komfortzone verlassen und ein Risiko eingehen. Beim Coaching ist es immer wieder spannend, was dann im Leben – von innen nach außen – passiert. Es ist zuerst ein innerer Prozess. Und die drei Säulen spiegeln das dann im Außen wider ...

Unsere Arbeit ist dann erfolgreich, wenn unsere Klienten auf dem besten Weg zu zufriedeneren, gelasseneren und somit zu energiegeladeneren und souveränen Persönlichkeiten sind.

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 inneren Antreibern, vor allem dem unbewussten Verlangen und deren Erfüllung, ihren Motiven, was sie antreibt und ihren Werten, für was sie steht, auseinandergesetzt. Durch das wachsende Vertrauen in die eigenen Stärken konnte sie immer besser die eigenen Grenzen wahrnehmen, erkennen und setzen.

Das Wissen über ihre eigene Persönlichkeit, das natürlich auch die Kenntnisse ihrer Schwächen und deren Umgang damit umfasst - hat einen maßgeblichen Einfluss auf ihre dauerhafte Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit. Ihre Schwächen gilt es zu akzeptieren und ihre Stärken weiter auszubauen.

Der Managerin war bspw. nicht bewusst, dass besonders in Phasen hoher Leistungsanforderung es wichtig ist, die eigenen Motive, Werte und Bedürfnisse zu kennen, damit Kraftquellen 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. Diese Balance ist nicht statisch, sie ändert sich je nach Lebenssituation.

Wenn wir in diesem Zusammenhang von Management sprechen, dann ist gutes Management in erster Linie Selbstmanagement: „Je besser sich die Managerin selbst kennenlernt, desto besser kann sie andere verstehen und ggf. führen“. Genauso versteht es sich mit der optimalen Balance. Um diese zu finden, muss sie sie zunächst erst einmal selbst kennen (lernen).“

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 Klient 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. Diese Gespräche dienen der Zieldefinition und Klärung der gegenseitigen Erwartungen und Vorstellungen mit einer angemessenen Bedenkzeit. 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 Wirtschaftsjunioren 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.

MITGLIEDSCHAFTEN

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

PRIVATES

Kerstin Cieslik lebt mit ihrem Mann, 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

Coaching-Institut für nachhaltigen Erfolg durch Persönlichkeitsentwicklung

Inhaberin: Kerstin Cieslik-Pfeifer

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

Büro Hanau

Chemnitzer Straße 20

63452 Hanau

Tel.: +49 160 50 74 426

USt-IdNr.: DE275245507