



# Life Work Balance im Management

Der beste Manager ist derjenige, der sich selbst kennt. Beispiele von der Praxis für die Praxis.

Kerstin Cieslik

Erschienen in:

Management-Coaching - Beispiele aus der Praxis (Band 1)

Armin Fichtner, Werner Müller (Hrsg.)

Copyright: © 2015 Armin Fichtner, Werner Müller

published by: epubli GmbH, Berlin

[www.epubli.de](http://www.epubli.de)

ISBN 978-3-7375-3864-0

Die globale, immer mehr digitalisierte Arbeitswelt stellt neue Herausforderungen an die dauerhafte Leistungsfähigkeit der Leistungsträger in Unternehmen. Sich damit auseinanderzusetzen und dafür Lösungen zu finden, ist wichtiger denn je.

Themen wie Selbstmanagement und Work-Life-Balance beinhalten u.a. die persönliche Sozial- und Stresskompetenz als Schlüsselbegriffe, die man hierfür als Antworten in der gängigen Führungskräfteliteratur und in den zahlreichen Fortbildungsmöglichkeiten findet.

Die Schulung einzelner Kompetenzen wird den individuellen Herausforderungen des Managers oft nur unzureichend gerecht. Hinzu kommt, dass Manager einfach keinen "Burn-Out bekommen", dürfen, wie es unlängst ein Managermagazin titulierte. Folglich scheuen sich viele aus Angst vor dem Karriere-Aus, ihren Bedürfnissen angemessene Weiterbildungsangebote zur Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen.

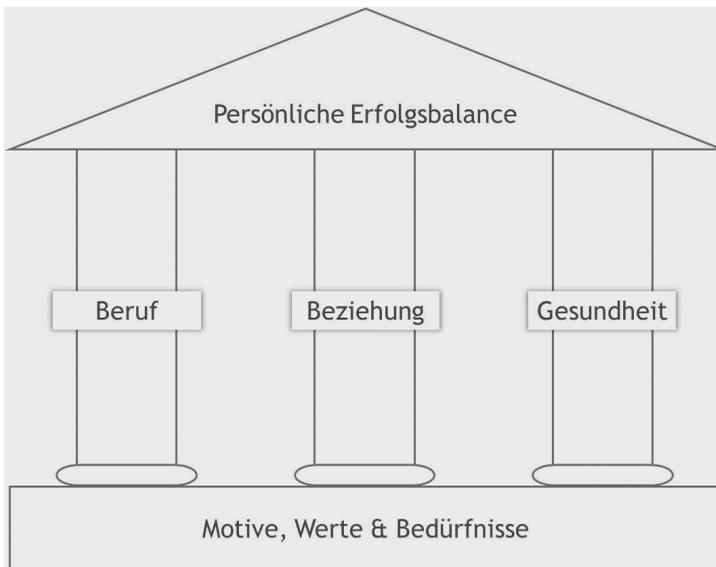
Die Mission des **LIFE WORK BALANCE INSTITUTs** ist es, Manager im Erkennen (Wissen) und Erreichen (Tun) der ganz persönlichen Erfolgsbalance und der darin resultierenden Stärkung der Persönlichkeit zu unterstützen. Dieser stark selbstreflektierende Prozess dreht sich um die drei individuellen Lebenssäulen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

Das Institut vertritt die These, dass Manager nur dann langfristig erfolgreich und leistungsfähig sein können, wenn sie ihre persönliche Erfolgsbalance als Motivations- und Leistungsplattform kennen. Das Wissen über die eigene Persönlichkeit hat einen maßgeblichen Einfluss auf die dauerhafte Leistungsfähigkeit und die Zufriedenheit jeder Führungskraft und deren Mitarbeiter.

„Der beste Manager ist derjenige, der sich selbst kennt“.  
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 Führungspersönlichkeit. Aus diesen heraus wird ein Aktivitätsplan erstellt, in dem die im Auftragsgespräch vereinbarten Ziele „step bei step“ in den Coaching-Prozess integriert werden.

### 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)

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

**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.

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. Und es gleichzeitig allen recht zu machen. Dass er schon lange nicht mehr „er selbst sei“. All die materiellen Güter und der hart erarbeitete "Hon-Circle Member" Flug-Status ihm überhaupt nichts mehr bedeute. Es fiel ihm generell schwer, zur Ruhe zu kommen. Dies spiegelte sich in den Analyseergebnissen in einem starken Motiv nach Anerkennung und in seinen Bedürfnissen an einem Mangel an Ausgleich wider. 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

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 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. den notwendigen Ausgleich zu schaffen.

Herr Müller ist kein Einzelfall. Besonders in Phasen der höchsten Leistungsanforderungen 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 er die ganze Persönlichkeit umfasst.

### **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 und ihren 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](mailto:cieslik@life-work-balance-institut.de)

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

**Büro Birstein (Hauptniederlassung)**

Sudetenstrasse 38 . 63633 Birstein

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

**Büro Hanau**

Chemnitzer Straße 20. 63452 Hanau

USt-IdNr.: DE275245507