

## Informationen zum Seminar „Work-life-Balance“

Für ihren beruflichen Erfolg zahlen die meisten Menschen denselben Preis: Arbeitsüberlastung, Stress, Gesundheitsprobleme und zu wenig Privatleben. Die gängigsten Methoden damit umzugehen, ähneln sich auch:

- Ertragen - “Was soll ich machen?”
- Rationalisieren - “In meiner Position wird ein solcher Einsatz einfach erwartet.”
- Verleugnen - “Burnout? Kann mir nicht passieren. Meine medizinischen Werte sind okay.”
- Kompensation - “Klar lebe ich ungesund - aber das kompensiere ich mit dem verdienten Geld.”
- Verdrängen - “Okay, vierzehn Stunden sind zuviel. Aber ich bin hart im Nehmen.”

Wenn Sie Ihr Leben auch zu unausgeglichen erleben, unterliegen Sie vermutlich zwei verbreiteten Denkfehler:

1. Beruf und Privatleben sehen Sie als getrennte Bereiche.  
*Doch in Wahrheit hängen beide eng zusammen und wirken ständig aufeinander.*

2. Sie kalkulieren zu wenig die “Kosten” Ihrer Entscheidungen.  
*Im Job dagegen stellen Sie ständig Kosten und Nutzen einander gegenüber.*

Es geht um die Balance zwischen vier Lebensbereichen:

Beruf	Beziehung/Familie
Gesundheit	Persönlichkeit/Sinn

Klar ist: kommt nur einer der vier Bereiche über längere Zeit zu kurz, hat das negative Auswirkungen auf die anderen drei Bereiche. Erfolgreiche Menschen investieren meist viel Zeit und Energie in den Beruf - und hoffen, dass die restlichen Bereiche sich irgendwie ergeben. *(Im Job würden Sie nie glauben, dass wenn Sie sich nur auf Produkt A konzentrieren, die Projekte B bis D von alleine laufen.)*

**Seminarziel** ist es, für die vier Lebensbereiche ein für Sie funktionierendes Gleichgewicht neu zu definieren. Den nötigen Klarblick dafür und die nötigen Werkzeuge erarbeiten Sie sich in den drei Tagen. Die schrittweise Umsetzung machen Sie in den folgenden Wochen und Monaten. Dabei wählen wir einen ungewöhnlichen Ansatz und verschiedene wirksame Methoden:

- Betrachten Sie Ihre vier Lebensbereiche als Portfolio und bewerten Sie sie nach Aufwand (Zeit, Energie) und Erfolg.
- Simulieren Sie die Folgen Ihrer Lebensweise in die Zukunft.
- Identifizieren Sie jene unbewussten Strategien, mit denen Sie sich bis jetzt trotz besserer Einsicht immer wieder Probleme in den vier Lebensbereichen schaffen:
  - Innere Antreiber (“Sei perfekt! - Reiß dich zusammen! - Mach schneller! - Fühl nichts! - Mach’s allen recht!”)
  - Unverarbeitete Konflikte, Niederlagen und Überlebenskonzepte aus Ihrer Biographie.
  - Nicht erkannte Abwehrstrategien (Zu diesem Thema können Sie einen Weblog-Beitrag von mir lesen ...)
  - Unbewusste Loyalitäten und verdeckte Aufträge aus Ihrer Biographie.

**Doch Vorsicht:** Dies ist kein Schmuse-Seminar mit Entspannungsübungen und vielen richtigen gut gemeinten Tipps, die man kopfnickend-zurückgelehnt sich anhört und dann doch nicht umsetzt. Stattdessen können Sie einen ungeschminkten Blick auf Ihre Lebenssituation werfen. Was Sie erreicht haben - und was der Preis bisher dafür war. Sie werden dabei einige schmerzhaft Erkenntnisse haben, geliebte Illusionen aufgeben müssen und sich vor allem immer wieder fragen, was Ihnen wirklich ist im

Leben. (Wenn man erfolgreiche Manager mit einer Siebzig-Stunden-Woche fragt, was für sie das Wichtigste im Leben ist, lautet die Standardantwort: "Meine Familie!")

#### Ihr Nutzen dafür:

- Klarheit darüber, dass eine Entscheidung in einem Lebensbereich immer auch Auswirkungen in den anderen drei Bereichen hat.  
(Also, das Sie immer einen Preis zahlen müssen.)
- Eine vertiefte Auseinandersetzung mit Ihren Werten und Zielen im Leben.  
(Erst dann können Sie wirklich frei entscheiden und erleben nicht ständig Rechtfertigungen, Schuldgefühle und gebrochene Versprechen.)
- Ein Konzept, mit dem Sie anstehende Entscheidungen mit den absehbaren Konsequenzen früh abschätzen und beurteilen können.  
(Vielarbeitende Menschen sind von gesundheitlichen oder privaten Problemen völlig überrascht, weil sie die Risiken ihrer Lebensweise ignorieren und Warnzeichen ausblenden.)
- Ein besserer Kontakt zur eigenen Innenwelt, zu Gefühlen, Impulsen und Körperempfindungen.  
(Denn je früher Sie einen kritischen Zustand bemerken können, um so eher können Sie überhaupt handeln. Ihr Auto hat ja auch nicht nur eine Tankanzeige.)
- Eine bewusste Lebensplanung für die nächsten drei Monate und die nächsten drei Jahre.  
(Viele Menschen verwenden mehr Zeit für die Planung eines Autokaufs oder eines zweiwöchigen Urlaubs als für die Gestaltung des eigenen Lebens.)

**Methodik:** Kurze Theorie-Inputs, Kurztests und praxisorientierte Checklisten zur Balance zwischen den vier Lebensbereichen. Erfahrungsorientierte Übungen in Kleingruppen, Einzelcoaching in der Gruppe an persönlichen Themen zur Klärung emotionaler Themen.  
Sie entwerfen einen Aktionsplan für Ihre Work-Life-Balance. Integration neuer Einstellungen und Verhaltensweisen durch Kooperation mit dem Unbewussten. Vier Wochen nach dem Seminar erhalten Sie weitere Anleitungen zum Überprüfen und Umsetzen Ihrer Ziele.

**Ein kostenloses Telefon- oder Video-Coaching nach dem Seminar ist im Preis enthalten.**

Durch die beschränkte Teilnehmerzahl ist gewährleistet, dass schnell eine sichere Atmosphäre der Vertrautheit entsteht. Zudem ist dadurch genug Zeit, um einzelne Situationen und Anliegen in Ruhe zu untersuchen und zu bearbeiten. **Durch den persönlichkeitsorientierten Charakter ist das Seminar intensiv und fordert Ihren Einsatz.**

#### Termine:

immer aktuell auf meiner Website

#### Arbeitszeiten:

1. Tag 11.00 Uhr bis 18.00 Uhr,
  2. Tag 9.00 Uhr bis 18 Uhr,
  3. Tag 9.00 Uhr bis 16 Uhr,
- jeweils mit Pausen.

**Ort:** Heidelberg

**Seminarpreis:** € 1390,00 + MwSt.

incl. Vorbereitungsaufgabe, TN-Unterlagen, Pausengetränken und einem Telefon-Coaching nach dem Seminar.

**Selbstzahler bekommen über 50% Ermäßigung und zahlen nur 590,00 € + MwSt.**

TeilnehmerInnen: max. sechs

Mehr zu meinen Persönlichkeitsseminaren unter [www.seminare4you.de](http://www.seminare4you.de)