

Work - Life - Balance:

Der Leistungsdruck ist hoch und die beruflichen und privaten Herausforderungen steigen. Stress ist an der Tagesordnung. Burnoutfälle häufen sich.

Der gelassene Umgang mit Anforderungen und Veränderungen und die gesunde Work-Life-Balance werden zu zentralen Faktoren für unseren Alltag und unsere Karriere.

Manchmal beschäftigt uns etwas sehr oder Aufgaben türmen sich auf. Es ist zu viel, was auf uns einstürmt:

- Brauchen Sie eine Entscheidung und fehlt Ihnen dazu der Abstand... befinden Sie sich in einem inneren Chaos... zum Beispiel durch den Druck, den Sie haben oder den Sie sich selbst setzen?
- Haben Sie den Wunsch nach Orientierung und Klarheit?
- Stehen Sie vor einem Wirrwarr an Themen und haben keine Vorstellung, mit was Sie anfangen sollen?
- Scheint der Berg, der vor Ihnen liegt, unüberwindbar und Sie wissen nicht, wie Sie ihn angehen können?
- Sind Sie unzufrieden, können aber nicht genau benennen, woran es liegt?

Sich allein in einer solchen Situation zu orientieren ist nicht immer einfach und manchmal auch nicht möglich. Darum ist es hilfreich, mich an Ihrer Seite zu haben:

- Ihre Antworten auf meine Fragen machen eine innere Landkarte sichtbar.
- Es wird deutlich, wo Ihre Handlungsfelder liegen.
- Klarheit ist die Voraussetzung für Ihre Handlungsfähigkeit!
- Sie sind in der Lage, Ihre Prioritäten zu setzen und überschaubare Wegstrecken zu planen.
- Sie setzen sich für Ihre Entspannung und Entlastung ein. Sie bleiben gelassen. Sie entwickeln Stärke. Sie erkennen Ressourcen. Sie teilen sich Ihre Kräfte ein.
- Sie schaffen sich Zeit und Raum auch für Ihre persönlichen Bedürfnisse. Vor allem wenn Sie Ihre Geschäftszeiten nicht planen können, kleine Kinder oder pflegebedürftige Angehörige haben, oder in sämtlichen anspruchsvollen Lebensphasen lernen Sie Ihre Zeiten zum Innehalten und für den persönlichen Ausgleich zu beachten und zu kultivieren.
- Sie haben „Mut zur Lücke“ und organisieren sich effizient.
- Sie gehen sozial kompetent und gewinnend auf Menschen zu, und stehen auch zu Ihren „Schwächen“. Sie sind sich Ihrer Stärken bewusst. So können Sie auch schwierige Situationen bewältigen.