

The inner Game of Work-Life-Balance

In Anlehnung an das Buch von T. Gallway „ The inner Game of Tennis“

Motto– „Dein größter Gegner bist immer du selbst“ -

Ziel

Erhöhung der Selbstkompetenz im Umgang mit Stresssituationen. Die Verbindung und Integration von Beruf- Familie und den privaten Zielsetzungen.

Vorwort

In der Arbeit mit Managern, Führungskräften und anderen Berufsgruppen mit hohen Leistungs- und Verantwortungsbezogenen Ansprüchen, zeigen sich immer wieder stereotype Herausforderungen. Dies betrifft sowohl die gesundheitlichen Dimensionen, als auch die Effizienz im Handeln und der damit verbundene Verlust von Geld (ROI- Return on Invest). Das mangelnde Selbstmanagement und der damit verbundenen Work- Life- Balance gehören hier ursächlich zu den kritischsten Erfolgsfaktoren. Überlastung, Familiäre Probleme sind häufig Folgen der mangelnden Selbstorganisation. Schon der Titel „Work- Life- Balance“ ist hier eher symptomverschlimmernd, weil er ja davon ausgeht, dass Arbeit und Leben nichts miteinander zu tun haben. Nun hat das mit der Realität wenig zu tun, denn wir Leben wenn wir Arbeiten und umgekehrt. Wir sehen also, dass uns unser eigenes Denken hier und da ein Bein stellt. Der Titel „The inner game“ stammt ursprünglich von Timothy Gallway, der in seinem, für Sportler geschriebenem Buch darauf aufmerksam macht, dass der größte Gegner immer man Selber ist. Die Ursachen sind im wesentlichen das fehlende Wissen von Selbstmanagementtechniken und unklare Vorstellungen über die eigene berufliche und private Situation sowie der Ausrichtung auf Ziele, die mit der eigenen Persönlichkeit im Einklang stehen. Ziel ist es, als Manager und Führungskraft über einen effektiven Werkzeugkoffer zu verfügen, um sich selbst zu managen, Abschalten zu können und Konfliktsituationen gelassen angehen zu können. Steven Covey schreibt in seinem Buch „Die 7 Wege der Effektivität“ das Erfolg, wenn er nur eindimensional auf den Beruf ausgerichtet ist, im Grunde Misserfolg ist. Die Folge ist oft Unzufriedenheit der Betroffenen. Es geht also darum, alle Rollen seiner Persönlichkeit einnehmen zu können, ob nun Vorstand, Vater, Ehemann, Sportkamerad etc. Humorvoll ausgedrückt geht es um „Reisefreiheit satt Bleiberecht“. Grundlage dafür ist es, seine Ziele zu kennen und auch im Rahmen des möglichen Gewissheit zu haben, das es die richtigen Ziele sind.

Workshop Inhalte

- Den persönlichen Weg finden, um Karriere, Familie und die persönlichen Interessen in Einklang zu bringen.
- Welche Werte und Überzeugungen bestimmen mein Handeln? **Wertklärung** schafft **Zielklarheit** und **Motivation**.
- Der innere **Konfliktmanager**
Beispiel länger arbeiten vs. früher nach hause
- Erkennen und Auflösen von Inkongruenzen im Handeln
- **Mentales Training** zur Reduzierung von Distress (negativem Stress)

Methodik

Unter anderem werden für die oben beschriebenen Situationen folgende Methodiken verwendet:

- Mentales Training
- z.B. Wie Spitzensportler mit Stress umgehen?
- Analyseverfahren zur Stresserkennung. Stressoren erkennen
Wann beginnt der innere Rhythmus sich negativ zu verändern?
- Professionelle Konzentrationsverfahren für Konzentration, Entspannung
Wie ich unbewusste Prozesse steuern kann?
- Formate aus Psychologie, Gehirnforschung, Sportwissenschaft, Stressforschung, Klinischer Hypnose, Motivationsforschung (z.B. Wie ich innere Konflikte effizient manage?)

Didaktische Durchführung

Die Teilnehmer werden in die Lage versetzt, die erlernten Techniken in der Praxis und dem Alltag je nach Situation und Bedarf um- und einzusetzen. Sie erhalten einen umfangreichen Werkzeugkoffer mit Bedienungsanleitung.

Der Coach erklärt zuerst den Grundsatz und das Modell der Technik (Theorie) unter Bezugnahme von Praxisbeispielen. Im Anschluss daran erfolgt eine Demo mit einem Teilnehmer, um das Wissen der Theorie zu verdeutlichen.

Die Teilnehmer gehen nach der Demo in kleinere Übungsgruppen (3-4 Personen) und üben jeder die erklärte Technik, um ein praxisbezogenes Verständnis für die Wirkung zu bekommen

- Im Anschluss werden die Erlebnisse und Erfahrungen der Teilnehmer aus den Übungsgruppe in einer kurzen Feedbackrunde gemeinsam besprochen.
- Zum Schluss erfolgt eine klare Zuordnung, wann und für welche Situationen (Problemsituation) die Teilnehmer diese Technik verwenden können (Praxisbezug).

Kundennutzen

- Sie wissen was Sie wollen und kennen ihren persönlichen Weg, wie Sie die unterschiedlichen Bereiche Ihrer Lebens zusammenbringen – das S-G-L



Motto: Reisefreiheit statt Bleiberecht

- Das „S-G-L“ bietet Ihnen die Sicherheit für zukünftige Entscheidungen.
Statistikwissen: Bei 40.000 Befragten Menschen hatten 98% Angst eine Entscheidung zu treffen.
- Persönliche Leistungserhaltung-/ Steigerung durch erhöhte Selbstkompetenz
- Selbsterkenntnis - Sie kennen Ihre Stressoren und wissen
 - wann diese Stressoren beginnen
 - und wann es sinnvoll ist einen Gang herunterschalten
 - wie Sie sich entspannen können
- Sie kennen ihre effektiven und effizienten Werkzeuge zur Stressminimierung
- Sie kennen Ihre Motivationsstrategie und Sinn Ihres Handels. Sie wissen warum und wofür Sie etwas tun oder auch nicht tun