

### Coaching Work-Life-Balance

Es werden mindestens **5 Einzelsitzungen** zu 60 Minuten nötig sein. Auf Wunsch ist eine Verlängerung des Coachings möglich. Dieses wird dann am Ende der fünften Sitzung neu vereinbart.

Die Kosten für die ersten fünf Sitzungen betragen 20,00 Euro pro Sitzung\*. Die Zahlung erfolgt in bar nach jedem Termin. Wird ein Termin 48 Std. vorher abgesagt, ist dieses kostenfrei.

### Kostenloses Erstgespräch

Ein Coaching beruht auf Vertrauen. Für eine erfolgreiche Zusammenarbeit ist gegenseitige Sympathie notwendig. Das Erstgespräch ist kostenfrei, um herauszufinden, ob die Chemie stimmt. Während dieser 30 bis 60 Minuten mache ich Sie mit meiner Arbeitsweise vertraut. Außerdem werden gemeinsam Ziele, Umfang der Beratung und künftige Termine vereinbart.

# Balance

# Work

# Life

### Hinweis:

Dies ist ein Lernprojekt. Daher werden die Termine dokumentiert und auf Video aufgenommen. Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

\*Dieses Angebot gilt nur vorübergehend.

### Susanne Strecker

Rathenastr. 29 a  
15831 Mahlow (südlich v. Berlin)  
**-erreichbar mit der S-Bahn 2 -**  
Tel.: 0173 - 740 99 44  
Tel.: 03379 - 37 95 74  
Fax: 03212 - 937 40 70  
Mail: kontakt@klangfluss.de  
Internet: www.klangfluss.de

## Coaching & Beratung

## Work-Life-Balance

Für ein Wohlbefinden ist ein Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben unerlässlich. Überwiegt auf Dauer der Job, bleibt das Lebensgefühl auf der Strecke. Work-Life-Balance umfasst jedoch weitaus mehr, als nur die Einteilung in Beruf und Privat.

### Bereiche der Work-Life-Balance

**Soziale Kontakte:** Hierzu zählen die Beziehungen zum Partner, zur Familie, zu Freunden. Kontakte benötigen Zeit, sie müssen gepflegt werden. Sie sind geprägt von einem ständigen Geben und Nehmen.

**Gesundheit:** Dieser Bereich umfasst alles, was mit Ihrer Erholung, Ihrer Fitness und Ihrem Wohlbefinden zu tun hat.

**Lebenssinn:** Hierunter fallen Ihre Werte, Wünsche und Erwartungen. Auch die Visionen, die jeder einzelne vom eigenen Leben hat, sind von Bedeutung.

**Beruf:** Hier stehen berufliche Erwartungen, Verwirklichung und Erfolg im Vordergrund. Die Wertigkeit ist abhängig von Ihrer persönlichen Einstellung zum Thema Beruf.

Diese vier Bereiche gehören zum Leben. Ob dieses als ausgeglichen empfunden wird, ist individuell verschieden.

## Das Ziel

Ziel ist es, einen Einklang zwischen Beruf und Privatleben herzustellen. Und zwar so, wie es für Sie stimmig ist. Dabei werden auch Anspruch und Wirklichkeit berücksichtigt. Die Überforderung bzw. Vernachlässigung eines Bereiches nimmt der Lebensfreude den Raum. Das Coaching Work-Life-Balance hilft Ihnen, Ihre Lebensqualität aktiv zu steigern.

### Wann ein Coaching sinnvoll ist

Ob mehr Balance wünschenswert ist, finden Sie leicht heraus. Wie gelingt es Ihnen:

- alle Bereiche miteinander zu vereinbaren?
- sich abzugrenzen und NEIN zu sagen?
- abzuschalten und neue Kraft zu tanken?
- Ihr Verhalten und Ihre Situation gezielt zu verändern?
- einen neuen Kurs einzuschlagen und beizubehalten?
- alte Verhaltensweisen abzubauen und nicht wieder zurückzufallen?
- das Gleichgewicht zwischen Privat- und Berufsleben aufrechtzuerhalten?

### Ihr Wille ist entscheidend

Grundvoraussetzung für ein Coaching ist Ihre Bereitschaft Unterstützung anzunehmen. Sie sollten offen sein für neue Wege und Möglichkeiten und diese dann auch tatsächlich nutzen. Sie haben es in der Hand!

## Coaching & Beratung

Coaching ist eine individuelle Beratungsform über einen festgelegten Zeitraum hinweg. Wichtig ist, dass sich Coach, also der Berater, und Coachee, Sie, auf Augenhöhe begegnen. Gemeinsam erarbeiten wir eine Lösung für ein definiertes Problem. Im Falle der Work-Life-Balance geht es um ein Gleichgewicht zwischen Ihrem Beruf und Privatleben. Sie sind Experte Ihres Themas. Doch gezielte Fragen, Hinweise und ein Feedback helfen Ihnen, Lösungen selbst zu erkennen, alte Muster aufzulösen und ein neues Verhaltensrepertoire zu entwickeln. Und: Sie werden in Ihren Vorhaben bestärkt!

### Einzelberatung, Team oder Gruppe

Je nach Wunsch finden Coaching & Beratung als Einzel-, Team- oder im Rahmen einer Gruppenberatung statt. Vor jedem Prozess steht ein Ersttermin, indem Ihr Anliegen und das angestrebte Ziel besprochen werden. Im Idealfall ist dieses Ziel messbar. Sinnvoll ist es, kleinere Zwischenziele festzulegen, die zusätzlich motivieren. Im Erstgespräch legen wir außerdem die Anzahl der Termine fest.

Am Ende des Coachings steht das Resümee. Wir überprüfen, ob das Beratungsziel erreicht wurde. In dem Fall ist der Beratungsprozess abgeschlossen. Bei Bedarf können Sie die Begleitungsdauer durch weitere Termine verlängern.