



sinn & werte
arbeit & leistung
körper & gesundheit
beziehungen & partnerschaft
umsetzung & handlungskompetenz

*Gunter Frank + Hans Jellouschek + Hartmut Kieven +
Walter Kromm + Lothar J. Seiwert + Bettina Spangler
+ Werner Tiki Küstenmacher*

work life balance
expert group



Wir haben uns zur ersten deutschen *work life balance expert group* zusammengeschlossen, um das wichtige Thema Lebensbalance ganzheitlich zu fördern. Als Experten für die unterschiedlichen Lebensbereiche garantieren wir Ihnen Professionalität und höchste Kompetenz.

Wir verstehen uns als Qualitätswegweiser, der unsere Kunden, Einzelpersonen und Unternehmen, unterstützt, ihre persönliche Lebensstrategie oder eine Unternehmenskultur zu entwickeln, in der Spaß am Leben zu Ausgeglichenheit und dauerhafter Leistung führt.

Als Coaches unterstützen wir Sie, Ihren individuellen Weg zu finden, um Balance zu erreichen.

Unsere Grundidee: Einseitigkeit blockiert - Gesundheit, soziale Beziehungen, Sinn und Werte im eigenen Leben und berufliche Karriere bilden in ihrer Einheit das Gerüst unseres Lebens. Balance zu finden heißt, alle Bereiche für sich selbst zu reflektieren. Und so, wie sich jeder Mensch seine Innenwelt gestaltet, so sind die Ergebnisse, die wir in der Außenwelt erzielen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Work Life Balance ist in aller Munde. In einer Wirtschaft, die den Menschen bis an die Grenzen seiner Möglichkeiten fordert, wird es in Zukunft entscheidend sein, die hohen beruflichen Anforderungen mit den persönlichen Wünschen in Einklang zu bringen. Wir sind überzeugt: Das geht. Freude an der Arbeit und ein harmonisches Privatleben müssen keine Widersprüche sein. Im Gegenteil - durch Work Life Balance profitieren alle Bereiche Ihres Lebens voneinander.

Work Life Balance bedeutet nicht einfach, Arbeit zu reduzieren, um freizeitorientierter zu werden. Work Life Balance bedeutet, das sture Entweder-Oder von Berufs- und Privatleben aufzugeben.

Ein ausgeglichenes Leben muss kein Wunschtraum bleiben. Wir als Team von Experten für die verschiedenen Lebensbereiche wollen Ihre Aufmerksamkeit darauf lenken, dass nur verhältnismäßig kleine Korrekturen im Denken und Handeln notwendig sind, um beruflich leistungsfähig zu bleiben und gleichzeitig schwere Lebenskrisen zu vermeiden. Sie müssen Ihr Leben nicht umkrempeln, nur korrigieren. Wir möchten Sie dabei in folgenden Bereichen unterstützen:

sinn & werte
arbeit & leistung
körper & gesundheit
beziehungen & partnerschaft
umsetzung & handlungskompetenz

Work Life Balance, so wie wir es verstehen, ist damit kein Thema für Aussteiger oder eine Freizeitbeschäftigung für stille Stunden. Es ist ein ganzheitliches Lebenskonzept, nach dem alle Lebensbereiche optimiert werden können, um ausgeglichener, gesünder und glücklicher zu leben. Wir möchten Ihnen mit unseren Angeboten, unter dem Blickwinkel der Leistungsoptimierung, zu einer persönlichen "Blickerweiterung" verhelfen, die Sie dem Ziel, berufliche Leistungsfähigkeit mit Gesundheit und sozialer Lebensqualität in Einklang zu bringen, näher bringt.

Der Gesundheitscheck – Basis einer professionellen Work Life Balance

Gunter Frank

- > Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren
- > Mitbegründer und ärztlicher Leiter der Health Service Group
- > Vorstand in wissenschaftlichen Fach- und Ernährungsgesellschaften
- > Buchautor ("GesundheitsCheck für Führungskräfte", Campus Verlag, Frankfurt/M.)



Meine Erfahrung mit medizinischen Check-ups bei Führungskräften zeigt mir: Viele gesicherte wissenschaftliche Vorsorgemaßnahmen, wie z.B. Darmkrebsfrüherkennung oder Impfschutz, werden nur lückenhaft durchgeführt. Darüber hinaus werden für die

tatsächlichen Beschwerden, die funktionellen Befindungsstörungen, selten effektive Lösungen angeboten. In einer Lebenssituation, die zu Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen führt, helfen nun mal keine Vitamintabletten.

„Gesundheit entsteht nicht nur durch „nicht krank sein“, sondern durch eine Lebenssituation, in der Sie Ihre individuellen Bedürfnisse im Alltag leben können.“

Zentrale Bedeutung hat deshalb ein moderner, serviceorientierter Checkup, der Vorsorgeuntersuchungen und eine individuelle Analyse des Ernährungs-Bewegungs-Stress-Status beinhaltet. Erst dadurch entsteht die Sicherheit, in der ganzheitlich die individuellen gesundheitlichen Bedürfnisse des Einzelnen bestimmt werden können. Die Analyse spiegelt

dabei den Ist-Zustand und zeigt die Verbesserungspotentiale innerhalb der Work Life Balance auf, die dem Einzelnen in seiner konkreten Lebenssituation einen echten Nutzen bringen.

Auf Wunsch werden die medizinischen Dokumente in einer webbasierten, persönlichen Gesundheitsakte aufbereitet, um Ärzten weltweit bei der Beratung zur Verfügung zu stehen. Dies spart Zeit und kann im Notfall lebensrettend sein. Zusammen mit einem 24 Std. Emergency Call Service, interaktiven Coachingelementen sowie seriösen Gesundheitsinformationen unterstützt diese Gesundheitsakte effektiv das persönliche Gesundheitsmanagement.

Meinen Beitrag innerhalb der work life balance expert group sehe ich darin, unseren Kunden eine wissenschaftlich fundierte, medizinische Vorsorge zu gewährleisten, sowie sie für ihren ganz persönlichen physiologischen Handlungsrahmen zu sensibilisieren.



Dr. med. Gunter Frank ist als Mitbegründer und ärztlicher Leiter der Health Service Group europaweit verantwortlich für die medizinische Qualitätssicherung in der gesundheitlichen Betreuung zahlreicher Führungskräfte (www.health.de). In seinen Vorträgen, Seminaren, Veröffentlichungen und Medienauftritten wirbt er erfolgreich für ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis auf der Basis einer vernünftigen Anwendung wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Leistungsoptimierung funktioniert nur, wenn das Ziel Lebenszufriedenheit heißt



Walter Kromm

- > Inhaber der Praxis für Beratung und Coaching Dr. Kromm & Partner
- > Kursleiter für "Verhaltensorientierte Prävention" im Studiengang Public Health an der Medizinischen Hochschule Hannover
- > Dozent an zahlreichen Bildungsinstitutionen

ren. Genau diese Eigenschaften sollten jedoch Führungskräfte in besonderem Maß besitzen. Ziel meiner Beratungstätigkeit ist

Bei vielen beruflich Ambitionierten gilt es immer noch als äußeres Zeichen für Erfolg und Karriere, sich ständig im Hamsterrad zu drehen und am oberen Limit zu arbeiten – auch unter Inkaufnahme der persönlichen Katastrophe. Dabei schlummern im Streben nach physischer, mentaler

„Nicht der allein beruflich Erfolgreiche kann das Vorbild sein, sondern nur, wer neben dem beruflichen Erfolg auch in seinen restlichen Lebensbereichen reüssiert!“

und sozialer Gesundheit die größten Produktivitätsreserven. Meine Erfahrung zeigt, dass bei vielen Leistungsträgern das Anspruchsniveau immer weiter ansteigt, entweder durch eigene Karrierepläne oder durch Erwartungen der Umwelt. In der Folge fokussieren sie sich immer mehr auf ihren Beruf. Dabei werden diese Menschen zwischen vielfältigen Konflikten hin- und her gerissen. Hierzu zählen permanenter Stress, Probleme im Umgang miteinander und Zeitnot. Die Folge: ein schleichender Verbrauch emotionaler und geistiger Kräfte, der die Entstehung von Befindlichkeitsstörungen und sogenannten Zivilisationskrankheiten begünstigt. Diese Menschen laufen zudem Gefahr, ihre Intuition, ihr Einfühlungsvermögen, ihre Motivation und Gelassenheit zu verlie-

es, den Blick dafür zu schärfen, neben der beruflichen Karriere auch die restlichen Lebensbereiche wieder gesund zu gewichten. Dabei unterstütze ich meine Kunden, Entscheidungsträger aus allen Bereichen der Gesellschaft, sich ein klares Bild über ihren medizinischen, psychischen und sozialen Ist-Zustand zu erarbeiten.

Meinen Beitrag innerhalb der work life balance expert group sehe ich darin, gemeinsam mit unseren Kunden praxisnahe Handlungsoptionen zur bleibenden Verbesserung ihrer Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu erarbeiten.

Dr. med. Walter Kromm, MPH ist verheiratet und hat vier Kinder. Er ist Arzt für Allgemeinmedizin und Master of Public Health. Er hat zusätzlich eine betriebswirtschaftliche und philosophische Ausbildung. Neben Organisations- und Führungsverwendung war er Dozent bei der Weiterbildung von Führungskräften am Zentrum Innere Führung der Bundeswehr. Darüber hinaus war er langjährig in beratender Funktion und in der medizinischen Betreuung von höheren und höchsten Führungskräften, einschließlich deren Familien, im Internationalen SHAPE-Hospital beim NATO-Oberkommando in Belgien tätig.

Studien:

Auswirkungen von Führungsverhalten auf Gesundheit und Wohlbefinden - Risikofaktor Führungskraft - Führungskräfte im Spannungsfeld Beruf, Gesundheit und sozialer Lebensqualität.

Berufliche Höchstleistung ohne Verbrennungseffekt



Hartmut W. Kieven

- > Langjährig als Geschäftsführer und Vorstand in der internationalen Automobilbranche
- > Mitherausgeber der Zeitschrift „Executive Excellence“

Der Geschäftsführer der WL-Consultants GmbH sieht seine Hauptaufgabe in der Strategieberatung, Executive Coaching und dem Vermitteln der Work Life Balance-Methode.



Unternehmer und Führungskräfte wissen sehr wohl, wie wichtig gesundheitliche Stabilität, harmonische private Beziehungen und Entspannung für ihre berufliche Leistungsfähigkeit und ihre innere Zufriedenheit sind. Doch gejagt von äußeren Zwängen handeln sie Jahr für Jahr wider besseren Wissens und lassen sich überrollen von ihrer wachsenden Verantwortung und dem stets steigenden Leistungsdruck. In unseren Seminaren, Team- sowie Einzelcoachings zeigen wir unseren Kunden Möglichkeiten auf, diesen scheinbaren Teufelskreis zu durchbrechen. Der Weg zum Erfolg,

den jeder Mensch und jedes Unternehmen sucht, manifestiert sich in erster Linie im Erkennen des eigenen Potenzials und in der Würdigung der Leistung anderer sowie des eigenen Beitrags.

Wir helfen dem Einzelnen, seine Arbeit als wichtigen Teil des Lebens zu verstehen, der nicht unter allen Umständen reduziert

werden sollte, sondern der bereichert, erfüllt und somit Energie auch für alle anderen Lebensbereiche spendet. In diesem Sinne arbeiten wir auch mit Teams und Organisationen: Sich selbst und seine Mitarbeiter auszunutzen ist der größte Energie- und Umsatzkiller. Wir unterstützen unsere Kunden, ein inspirierendes und motivierendes Klima zu schaffen und sich täglich dafür verantwortlich zu zeigen.

*"Der Mensch
ist einfach mehr, als ein
Geld verdienendes Wesen."*

Friedrich Nietzsche

Innerhalb der work life balance expert group engagiert sich die WL Consultants GmbH dafür, Entscheidern in den Unternehmen den engen Zusammenhang von Leistungsoptimierung und privater Zufriedenheit von Führungskräften und Mitarbeitern zu vermitteln.

WL Consultants ist eine Unternehmerberatung, die auf der Basis von Work Life Balance-Prinzipien Konzepte zur Optimierung der menschlichen Leistungsfähigkeit für folgende unternehmerische Ziele anbietet: Unternehmerisch handelnde Mitarbeiter, die Kundenloyalität schaffen, dauerhaft motivierte Teams, die den Willen zu Höchstleistungen haben und Einzel- und Teamcoaching mit dem Ziel, Freude an der Leistung durch Lebens-Balance zu haben. Eine intensive Umsetzungsbegleitung sichert unseren Kunden das Erreichen ihrer Ziele. Unser Motto: Menschen leben Strategien. Nur Menschen, die privat und beruflich in Balance sind, können dauerhafte Höchstleistungen erbringen.



Bettina Spangler

- > Dozentin und Fachjournalistin in den Bereichen Persönlichkeits- und Managementweiterbildung
- > Chefredakteurin von „Executive Excellence“ und „LotharJSeiwertCoachingBrief“

Als Mitinhaberin der WL Consultants GmbH begleitet sie ihre Kunden in persönlichen und beruflichen Veränderungsprozessen.



Zeit-Balance – „Entschleunigung“ für ein erfülltes Leben

Vielen Menschen gelingt es zwar, ihren beruflichen Erfolg zu planen, doch beim Versuch, ein erfülltes Leben zu führen, scheitern sie.

Das klassische Zeitmanagement allein bietet für dieses Problem keine Lösung. Im Strudel unserer Schnelllebigkeit bedarf es einer neuen Zeitkultur. Zeitmanagement bedeutet heute Selbstmanagement und aktive Lebensgestaltung oder "Life-Leadership". Dazu gehören die Erarbeitung persönlicher Lebensvisionen und die Formulierung von konkreten Lebenszielen und geeigneten Erfolgsstrategien. Für unterschiedliche Persönlichkeitstypen gibt es dabei auch unterschiedliche Methoden.

*„Wer in immer kürzerer Zeit
immer mehr bewältigen möchte,
wird sein Ziel niemals
erreichen.“*

Heute kann es nicht mehr das Ziel sein, immer mehr in immer kürzerer Zeit zu bewältigen. In diesen beschleunigten Zeiten suchen wir nach einer gesunden Balance, um allen wichtigen Lebensbereichen gerecht zu werden und ein gelungenes und zufriedenes Leben zu führen. Sich verändern heißt, die Verantwortung für das eigene Leben in allen Bereichen zu übernehmen.

Im Rahmen der work life balance expert group vermittele ich mit meinem Team die notwendige Handlungskompetenz, um Ziele dauerhaft umzusetzen und zu erreichen.

Lothar J. Seiwert

- > Zeitmanagement- und Life-Leadership-Experte
- > Bestsellerautor, Erfolgstrainer und Keynote-Speaker
- > Gründer und Inhaber der seit 1992 bestehenden Trainings- und Beratungsfirma SEIWERT-INSTITUT GMBH

Den konsequenten Weg zur hohen Schule des Time & Life Management zeigt Ihnen Prof. Dr. Lothar J. Seiwert, Bestseller-Autor, Erfolgstrainer und Keynote-Speaker, bekannt durch Presse, Funk und Fernsehen. Er gilt in den Medien als Europas führender Experte für Zeitsouveränität und Life-Leadership. Seine Coaching- und Consulting-Firma SEIWERT-INSTITUT GMBH in Heidelberg hat sich seit 1985 auf die Themen Time-Management und Life-Leadership® spezialisiert.



Ein Leben in Balance –



nicht nur Angelegenheit des Einzelnen

Hans Jellouschek

- > Theologe und Philosoph
- > Lehrtherapeut und Lehrtrainer für Transaktionsanalyse, Eheberater
- > Inhaber einer Fortbildungs- und Therapiepraxis bei Ammerbuch-Entringen

Das Thema Work Life Balance beschäftigt mich schon seit langer Zeit. Es begegnet mir sowohl in meinen Gesprächen mit Paaren, bei denen derartige Probleme zum „Standard-repertoire“ gehören, als auch in meiner Tätigkeit als Coach, bei der ich häufig akuten inneren Notsituationen von äußerlich durchaus sehr erfolgreichen Managerinnen und Managern begegne.

„Work Life Balance ist eine betriebliche und gesellschaftspolitische Aufgabe ersten Ranges.“

Ich stelle immer wieder fest, dass Work Life Balance von den Betrieben weithin noch als Privatsache ihrer Mitarbeiter angesehen wird, und dass bei der Organisation der Arbeit so gut wie keine Rücksicht auf die familiäre Situation, vor allem der männlichen Mitarbeiter, genommen wird. Dass daran immer mehr Ehen scheitern - mit all den katastrophalen Folgen für die Kinder, die Mitarbeiter selbst und deren Leistungsfähigkeit - wird weithin ignoriert.

Darum sehe ich in der Work Life Balance nicht nur eine dringliche Angelegenheit des Einzelnen, sondern auch eine

betriebliche und gesellschaftspolitische Aufgabe ersten Ranges. Neben meiner Arbeit mit Einzelpersonen und Paaren begleite ich auch betriebliche Projekte zu diesem Thema. In mehreren Firmen biete ich Seminare mit unterschiedlichen Schwerpunkten dazu an (z.B. „Mit dem Beruf verheiratet“, „Lebens- und Berufsplanung“).

In der work life balance expert group bin ich für das Thema „Beziehung und Partnerschaft - Arbeit und Liebe“ zuständig.

Hans Jellouschek ist gebürtiger Österreicher, hat zwei erwachsene Töchter und lebt in der Nähe der Universitätsstadt Tübingen in Ammerbuch-Entringen. Gemeinsam mit seiner zweiten Frau, Margarete Kohaus-Jellouschek, die im Jahr 1998 an einem Krebsleiden starb, hat er dort eine Fortbildungs- und Therapiepraxis aufgebaut. Er arbeitet als Paartherapeut und Coach von Führungskräften. Darüber hinaus ist er als Fortbilder im therapeutischen Bereich und für TrainerInnen und BeraterInnen der Industrie im Rahmen des Fortbildungsinstituts Professio tätig (Leitung: Rolf Balling, Simmozheim). Bekannt wurde er unter anderem auch als Autor von Büchern über Beziehungs- und Männerthemen (z.B. „Die Kunst als Paar zu leben“ und „Mit dem Beruf verheiratet“), die hohe Auflagen erzielten und zu regelrechten „Longsellern“ wurden.

Generativität –

der Schlüssel zu einem ausgeglichenen und glücklichen Leben



Werner Tiki Küstenmacher

- > evangelischer Pfarrer, Journalist und Karikaturist
- > Autor von insgesamt über 50 Büchern
- > Chefredakteur des Newsletters *simplify your life*®

Der Schlüsselbegriff für ein ausgeglichenes, zufriedenes und glückliches Leben ist für mich das Wort *Generativität*. Dieser Fachausdruck des Psychoanalytikers Erik Erikson bezeichnet das Denken über das eigene Leben hinaus, das Einbeziehen der nächsten Generationen. Gerade innerhalb der eigenen Familie liegt der Schlüssel zu einem erfüllten Leben in einer Sichtweise, die über das eigene Dasein hinausblickt.

„Wenn die Firma, für die Menschen einen Großteil ihrer Lebenszeit geopfert haben, in Konkurs geht, übernommen oder fusioniert wird, ist das für die Betroffenen ein Angriff auf die Sinn stiftende, generative Funktion ihres Berufs.“

Auch die meisten Unternehmen sind generativ aufgebaut. Sie bestehen im besten Falle weit über den Gründer und jeden einzelnen Mitarbeiter hinaus. Die Idee des Arbeitsplatzes (der „Stellung“) greift in das generative Konzept einer Familie ein. Das Unternehmen tritt an die Stelle des Versorgers, es konkurriert mit den Ansprüchen der einzelnen Familienmitglieder. *simplify your life*® heißt, den Akteuren im modernen Familiengeschehen ihren richtigen Platz zurückzugeben.

*Mein Beitrag zu einem Work Life Balance-Konzept ist die Stärkung des Individuums gegenüber den übersteigerten Ansprüchen des Berufslebens. In ein Work Life Balance-Konzept der Zukunft gehört ein Berufsleben, das sich flexibel in das Familiengeschehen integrieren lässt – und ein Familiengeschehen, das hin zum Berufsfeld transparent ist. Mit den von uns entwickelten und erprobten *simplify*®-Techniken lassen sich alle Lebensbereiche optimieren. Damit steht ein Instrumentarium zur Verfügung, das bei der größten Herausforderung der begonnenen Dekade gute Dienste leisten wird: die Wiederversöhnung von Berufs- und Privatleben.*

*Werner Tiki Küstenmacher, ist evangelischer Pfarrer und Journalist. Er gilt als einer der führenden Karikaturisten im Businessbereich und hat insgesamt über 50 Bücher veröffentlicht. Seit 1998 ist er Chefredakteur des Newsletters *simplify your life*® im Bonner Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG. In Seminaren und Kursen hilft er Menschen, ihren Alltag organisatorisch zu vereinfachen und das Ziel ihres Lebens zu finden. 2001 schrieb er zusammen mit Lothar J. Seiwert das Buch *simplify your life*® (Campus Verlag, Frankfurt/M.), das auf Platz 2 der deutschen Spiegel-Bestsellerliste und auf Platz 1 bei den Business-Bestsellern gelangte.*

Das Buch: Work Life Balance

Es gibt kein Patentrezept für ein ausgeglichenes Leben. Jeder Mensch muss seine eigene Work Life Balance finden. Als Experten aus den unterschiedlichen Lebensbereichen bieten wir Ihnen eine ganzheitliche Sicht auf Ihre Lebensrollen und deren Abhängigkeit voneinander.

In den Bereichen

- + Gesundheit und Körper
- + Partnerschaft und Beziehungen
- + Arbeit und Leistung
- + Sinn und Werte
- + Handlungskompetenz

zeigen wir Ihnen Wege, Ihr eigenes Leben so zu gewichten, dass Ihnen der Balanceakt zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Beruf und Privat gelingt.

Die Autoren:

- + Dr. med. Gunter Frank
- + Dr. Hans Jellouschek
- + Hartmut W. Kieven
- + Dr. med. MPH Walter Kromm
- + Werner Tiki Küstenmacher
- + Prof. Dr. Lothar J. Seiwert
- + Bettina Spangler

Herausgeber:

work life balance *expert group*

Titel:

Das Work Life Balance-Buch

Verlag:

Campus Verlag, Frankfurt/M.


ISBN:

3-593-37211-8

erscheint

im Frühjahr 2003

Work Life Balance hat für uns nichts mit dem Wunsch nach ewigem Erfolg und ewigem Jungsein zu tun. Wir unterbreiten Ihnen konstruktive Angebote, Ihr Leben als Ganzes aktiv und ausgewogen zu gestalten.



*„Jede Kette ist so stark wie ihr
schwächstes Glied – Ihr Leben
ist dann ausgeglichen, wenn
Sie keinen Lebensbereich auf
Dauer vernachlässigen.“*