

Zukunftskompetenz für Einzelpersonen
Stärken managen – nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung



1. **Leben im Gleichgewicht** - Impulse und Coaching – sechs Schritte zur nachhaltigen Leistungsfähigkeit

Herausforderungen

Ein Leben im Gleichgewicht wird von immer mehr Menschen als erstrebenswert angesehen. Die eigene Leistungsfähigkeit in Zeiten steigender Anforderungen langfristig zu erhalten und die eigenen Ressourcen und Potentiale gut auszuschöpfen wird immer wichtiger. Die Frage: Wie entsteht ein gesundes und erfülltes Leben? ... wird mit den sechs Dimensionen der Work-Life-Balance abgedeckt, die alle voneinander abhängen:

- Private Aktivitäten (Familie, Freunde, Hobby, Lebensraum OK?)
- Berufliche Aktivitäten (Arbeitsfreude, -druck, -umfeld OK?)
- Selbst und Werte (Vision, Eigenmotivation und Selbstwert OK?)
- Kommunikation und Zusammenwirken (Information, Interaktion OK?)
- Finanzielle Sicherheit (Konsum- und Sparverhalten, Vorsorge, Zufriedenheit mit finanzieller Sicherheit OK?)
- Gesundheit (körperlich, mental, Ernährung OK?)

Typische Fragen

- Wie kann mir der Drahtseilakt zwischen hohen Ansprüchen an mich selbst, meiner Familie und meiner beruflichen Karriere erfolgreich gelingen?
- Wie kann ich die wichtigsten Ansatzpunkte für Verbesserungen herausfinden?

- Woran soll ich konkret weiterarbeiten, um mit den 6 Dimensionen ins Reine zu kommen?
- Wie kann ich einzelne dieser 6 Dimensionen, die mir schon bewusst sind, aktiv verbessern?

LIFO®-Methode

Der LIFO®-Methode liegt der humanistische Ansatz von Erich Fromm (Stärken-Schwächen-Paradoxon, vier grundsätzliche Verhaltensorientierungen), das Konzept der gegenseitigen Wertschätzung – Stichwort ‚helfen, verstehen, akzeptieren‘ als Voraussetzung für Veränderungsprozesse von Carl Rogers und die Idee des Stärkenmanagements von Peter Drucker zugrunde.

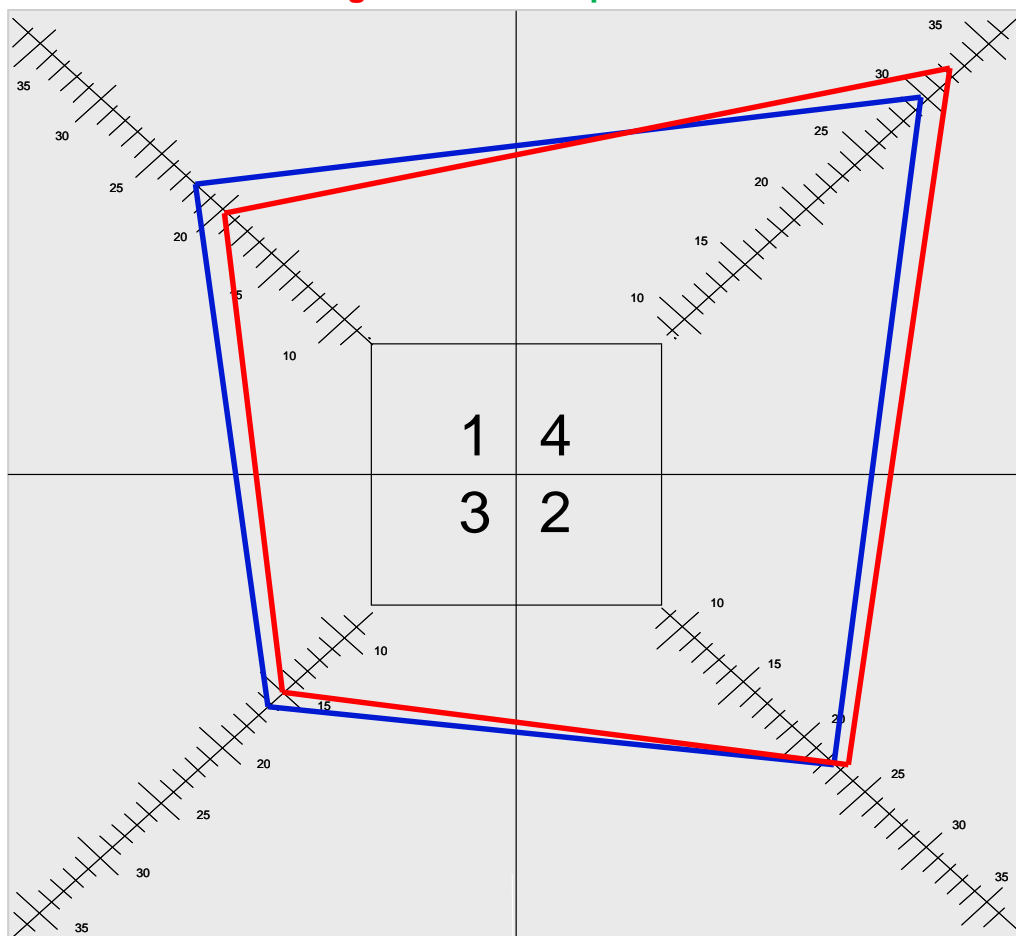
Die vier Grundstile der LIFO®-Methode und zugrunde liegende **Werte**, **Stärken** und mögliche **Übertreibungen**:

Wert: Leistung

Wert: Kooperation

Unterstützend / Hergibend

Anpassend / Harmonisierend



Bewahrend / Festhaltend

Bestimmend / Übernehmend

Wert: Vernunft

Wert: Aktivität

Mit der LIFO®-Methode können die bevorzugten und vernachlässigten LIFO®-Stile in günstigen und ungünstigen Situationen

- herausgefunden
- vermehrt und erweitert
- verbunden
- und ggf. kontrolliert werden.

Vorgangsweise

Impulse:

Sie lernen die Grundlagen des Work-Life-Konzeptes mit den sechs Dimensionen kennen, um den LIFO®-Fragebogen richtig ausfüllen zu können.

LIFO®-Fragebogen und persönliche Analyse:

- Mit dem LIFO®-Fragebogen ‚Work-Life Balance‘ können Sie erkennen, mit welchen persönlichen Verhaltensstilen Sie diesen sechs Dimensionen begegnen, die aber unter günstigen und ungünstigen Bedingungen unterschiedlich sein können.
- Es wird ein Profil der verwendeten Stärken, Übertreibungen, Schwachstellen und Optimierungsmöglichkeiten ermittelt und Ihnen als Analyse zur Verfügung gestellt.
- Die individuelle Auswertung gibt wertvolle Rückschlüsse, für welche Situationen Ihre bestehenden Strategien hilfreich sind und ev. erweitert werden können und auch, wann Sie sinnvollerweise neue bzw. alternative Strategien für ihr Verhalten ausprobieren sollten.
- Mit der LIFO®-Methode erfahren Sie, wie Sie und andere auf terminliche Zwänge und Zeitdruck reagieren, wie viel Energie eingesetzt wird, um Aufgaben rechtzeitig zu erledigen und wie Sie mit dem beruflichen und lebensbezogenen Setzen und Erreichen von Zielen umgehen. Sie lernen Ihr eigenes Verhalten und das der anderen besser erkennen, können Ihre beruflichen und persönlichen Ziele klarer identifizieren, konkretisieren und in die Praxis umsetzen. Schließlich gehen fast alle Probleme beim Zeit- und Lebensmanagement auf (zwischenmenschliches) Verhalten zurück.

Coaching:

Nach der gründlichen Analyse ergeben sich für Sie möglicherweise Fragen und Umsetzungsthemen, die wir gerne im Coaching bearbeiten und lösen können.

Suchen Sie mehr Gleichgewicht in Ihrem Leben? Möchten Sie persönlich mit mir sprechen? Dann rufen Sie mich gerne an! 0043 664 91 51 039

