



>> **Die Kunst der Selbstführung.** <<

für Privat- und Geschäftskunden

Angesprochen ist:

- ⇒ wer sich in einer anspruchsvollen Lebensphase befindet, die eine Neuausrichtung erfordert
- ⇒ wer auf der Suche nach der eigenen Work-Life-Balance ist
- ⇒ wer eine Standortbestimmung machen möchte
- ⇒ wer sich in Situationen wie zum Beispiel Karriereschritten, Kündigungs- und Veränderungsprozessen, hoher Stressbelastung befindet
- ⇒ wer sein Lebenskonzept bewusst beeinflussen und entwickeln möchte

und damit **das Ziel** verfolgt, eine **ausgeglichene und sinnerfüllte Lebenssituation** zu schaffen.

Grundgedanke

Die Kunst der Selbstführung ist eine Lebenshaltung, welche den Fokus auf die gesunde Entwicklung der eigenen Persönlichkeit legt. Damit wird ein Bewusstsein für das Gleichgewicht und den Ausgleich der inneren und äusseren Ansprüche geschaffen. Da wir unsere Zukunft in der Regel durch und mit den Erfahrungen aus der Vergangenheit planen, gehe ich hier insbesondere auf die Erkennung und Bearbeitung dieser Muster ein. Zu diesem Zweck wurde das Rad der sieben Handlungs- und Wirkungsräume entwickelt. Es bietet einen umfassenden aber nicht abschliessenden Reflexionsraum an, welcher als Ausgangslage für die Entwicklung und die Work-Life-Balance zur Verfügung steht.

Ausgangslage

Die Vielfalt an Möglichkeiten und Herausforderungen unseres Lebens in Einklang mit unserer Aufgabe, unserer beruflichen Tätigkeit, unserer Gesundheit, unseren Beziehungen und unseren Wünschen zu bringen ist eine grosse Herausforderung. Das Gefühl überladen zu sein und regelrecht «zugemüllt» zu werden, sollte aktiv angegangen werden, da es sonst in der Konsequenz zu Resignation, Opferhaltung oder Burnout führen kann. Die Realisierung dieser Situation soll als Ausgangslage und Chance für den eigenen Entwicklungsprozess genutzt werden.

Die Aktivierung unserer Fähigkeit eines bewussten Umgangs mit unserer derzeitigen Lebenssituation ist bedeutend und wertvoll. Dazu braucht es ein «Freischaufeln» von den vielen Verzettelungen und Fixierungen. So werden wir unsere persönlichen Potenziale entdecken und fokussiert einsetzen können.

Vielfältige Ansprüche, Erwartungen und Forderungen werden entweder durch unser Umfeld oder durch uns selbst an uns gerichtet. Persönliche Sinnkrisen können entstehen. Häufig fehlt uns das richtige Konzept damit umzugehen und wir empfinden Druck. Wir reagieren oft so darauf, dass wir unserer persönlichen Vision und unseren Leitmotiven (Karriere, Beziehungen, Status, Materiellem usw.) mit hoher garantierter Erfolgserwartung gerecht werden wollen. Zum anderen laufen wir Gefahr, unsere Vision zu verlieren, weil uns die «Werkzeuge» fehlen in dieser Drucksituation zu agieren. Wir bemerken oft spät, dass wir auf der Stelle treten.

Als Alternative geht es im nachfolgend aufgezeigten Prozess/Vorgehen darum, unsere Handlungsfähigkeit und damit den Raum der Selbstgestaltung unseres Lebens zu erweitern.

Die Ausgangslage.....Der Weg.....Das Ziel.....Das Potenzial.....

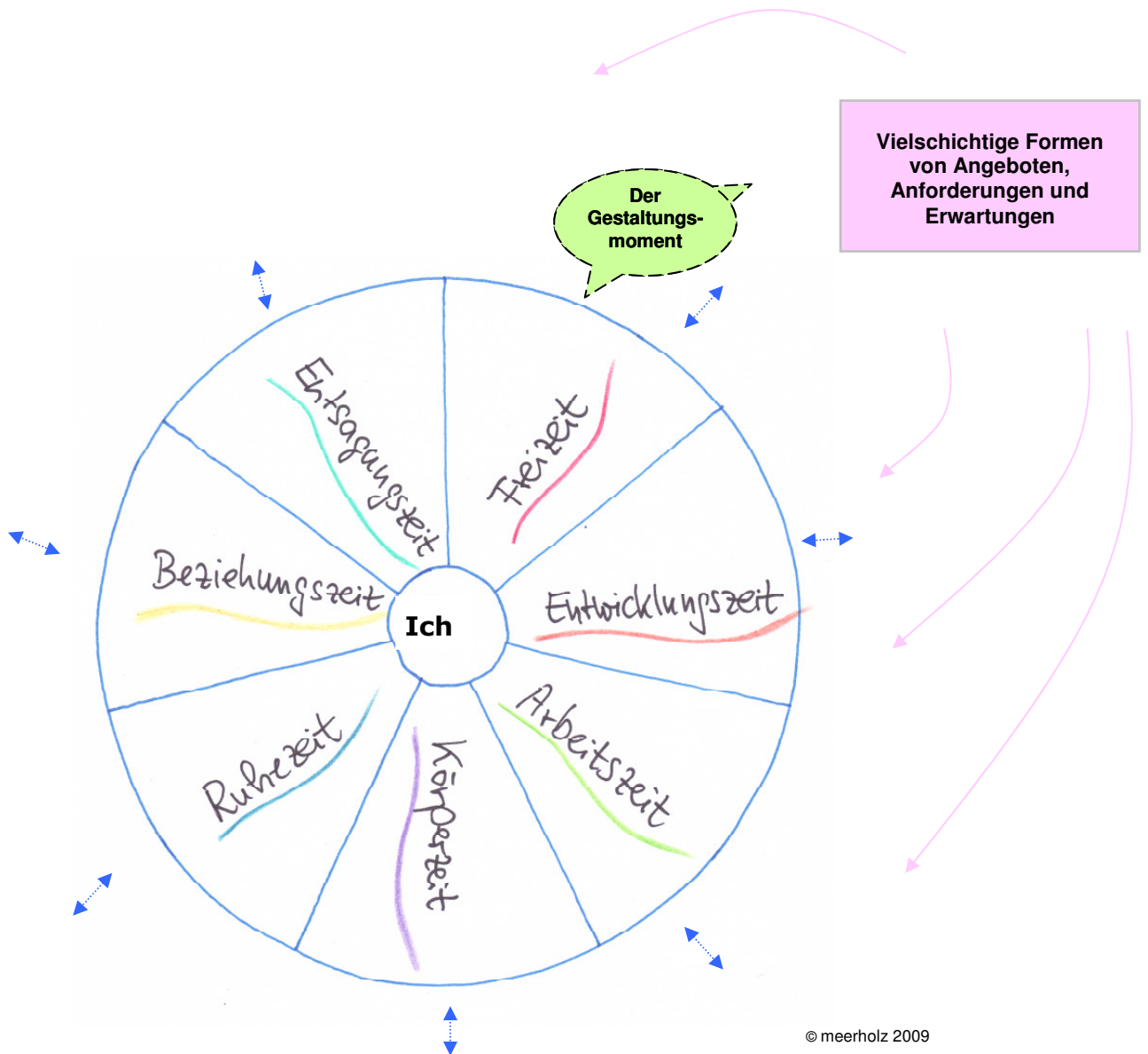


Ihr Nutzen und die Vorteile beinhalten im Kern der Sache:

- Bedeutung und Bewusstsein der persönlichen Themen erkennen
- Bewusstsein der 7 Handlungs- und Wirkungsräume erkennen und lernen zu nutzen
- Vergangenheitsbezogene und zukunftsgestaltende Lebensinhalte erkennen
- Erkennen und Bearbeiten von Hindernissen und Blockaden
- Fördernde Potenziale finden und nutzen
- Umsetzung: Konkrete Massnahmen und Handlungen werden abgeleitet

Am Ende dieses Prozesses steht die begleitende Umsetzung der Erkenntnisse in den Alltag. Sie wenden die erlernte Selbstkompetenz zur eigenen Lebensgestaltung aktiv an.

Das Modell der 7 Handlungs- und Wirkungsräume



Kundenstimmen

"Wesentlich ist gewesen, dass ich die Veränderung selber realisieren durfte und ich wurde in keine festen Muster eingeordnet. Dadurch habe ich erst mein eigenes Konzept erkennen können. Heute fühle ich mich freier, selbstbestimmender und gehe bewusster vor. Die Zusammenarbeit war vertrauens- und respektvoll." 54-jährige Frau

"Ich erlangte wertvolle Erkenntnisse sowie ein grundsätzlich besseres Verständnis meiner eigenen Situation. Entwicklungsschritte, die mir neue Handlungsmöglichkeiten im Alltag eröffnen, geben mir mehr Zeit für die wichtigen Aufgaben und für ein zielgerichtetes Handeln in Stresssituationen mit meinem Kollegen." 42-jähriger Mann, Abteilungsleiter

>> **Nachhaltig wirksam** <<

Organisation

Das Vorgehen in dem Entwicklungs-Coaching wird individuell auf Sie zugeschnitten und ist als Prozess mit Werkstattcharakter zu verstehen. Das erste Abklärungsgespräch (1h) ist unverbindlich. Anschliessend wird das Vorgehen definiert. Es dürfen im Durchschnitt mit plusminus sechs Workshops (à 2.5h) inklusiv einer Abschlusssitzung (à 1.5h) gerechnet werden. Begleitet und abschliessend zusammengefasst wird dieser Prozess durch ein persönliches Feedback. Alle Workshops werden für Sie nach Absprache schriftlich dokumentiert.

In Verbindung mit meinem persönlichen Engagement kommen diverse Instrumente des Coachings zur Anwendung. Das Vorgehen ist praxisbezogen und auf die Umsetzung der Erkenntnisse und Ziele ausgerichtet.

Coach



Jörg Meerholz, EMBA, Professional Certified Coach/ICF, Practioner Logosythese®, Betriebstechniker

inspirierend – achtsam - pfiffig.

Inhaber der merik unternehmensberatung & coaching gmbh, entwickelt seit vielen Jahren KMU's, NPO's, Organisationen und Führungspersonen in herausfordernden Phasen, OE-, Change- und Innovationsprozessen.
15 Jahre direkte Führungserfahrung als COO.