

Neues Angebot der Reihe „Energie Coaching“

Energie durch Balance



Wie lassen sich bei ständig wachsenden Belastungen Beruf, Familie und Privatleben im Gleichgewicht halten? Work-Life-Balance ist Thema der neuen Seminarreihe von „impulse“ und Watt Deutschland.



Gerhard Jantzen

Um den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden, halten wir es für selbstverständlich, täglich auch weit mehr als acht Stunden und am Wochenende zu arbeiten. Handy und Laptop machen uns überall und jederzeit erreichbar. Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben werden fließender. Regelmäßige, gesunde Ernährung und Bewegung bleiben auf der Strecke. Hinzu kommen statt dessen oft Ängste um Job- oder Umsatzverlust.

Wer kennt all diese Szenarien nicht? Zeitlich begrenzte Höchstleistung, stellt kein Problem dar. Ordnen wir uns aber über lange Zeit ausschließlich einer hohen Taktzahl im Beruf unter, laufen wir Gefahr, das persönliche Gleichgewicht zu verlieren. Einseitige Dauerpower führt zu Leistungsverlust. Jeder Spitzensportler kennt das. Da Körper und Geist hohe

Belastungen über Jahre kompensieren, bemerken viele Menschen ernsthafte Dysbalancen erst, wenn der Körper streikt, Krankheit zur Ruhe zwingt oder die Partnerschaft beinah vor dem Aus steht.

Trainer und Personalcoach Gerhard Jantzen kennt den Verlust der Balance aus eigener Erfahrung. Nach seinem BWL-Studium machte er sich im Süßwarenhandel selbstständig. Die jahrelange, ausschließliche Fokussierung auf den Ausbau des Unternehmens bezahlte er nach eigener Aussage „mit einer gescheiterten Ehe und dem Einbüßen der Gesundheit“. Jantzen verkaufte sein Unternehmen, ließ sich zum Trainer ausbilden und gründete die „Implus“ Trainings AG.

„Die Lebens- und Arbeitswelten harmonisch in Einklang zu bringen“, zählt Jantzen, „zu den großen Herausforderungen unserer Zeit.“ Das Wirtschaftsmagazin „impulse“ und Watt greifen das wichtige Thema auf und bieten unter der Überschrift „Leben in Balance – Im Einklang mit Beruf, Familie und Privatleben“ eine Seminarreihe zur Work-Life-Balance.

Im Rahmen von „Energie Coaching“ ist dies die nunmehr vierte Seminarstaffel seit 2002 mit über 600 Teilnehmern. Nach „Zen im Business“ mit Zenlehrer Werner Popp, „Kraft durch Präsenz“ und „Wertschöpfung durch Wertschätzung“, beide von und mit Joel Weser, wird die aktuelle dreiteilige Serie im Herbst durchgeführt von Gerhard Jantzen.

Dem auf Mitarbeiterführung und Personalentwicklung spezialisierten Experten geht es im Seminar weniger um die Vermittlung von Patentrezepten, denn um Anleitung zur Reflektion der eigenen Lebensbalance. Jeder Teilnehmer hat Gelegenheit, die Ausgewogenheit der Lebensbereiche Arbeit und Leistung, Körper und Gesundheit, Familie und Beziehungen sowie Sinn und Werte genauer unter die Lupe zu nehmen. Um nach der Analyse des Ist-Zustands, Ziele und Prioritäten neu zu definieren und daraus konkrete Handlungsschritte zur Umsetzung im Alltag zu formulieren.

Frauke Kleist

InfoBox

Die aktuelle Seminarreihe von Watt Deutschland und „impulse“ „Leben in Balance – Im Einklang mit Beruf, Familie und Privatleben“.

→ Termine

25. Oktober, Frankfurt
02. November, Hamburg
15. November, Düsseldorf

→ Preis

Teilnahmegebühr 120 Euro
inkl. MwSt.

→ Infos

www.watt.de

→ Anmeldung

Telefon 0221 / 2 79 26 49
Telefax 0221 / 2 79 26 45