LEADERSHIP COACH

# *Life Balance*

**Bernadette Büsgen | HR Consulting**
info@buesgen-consult.de
0172-6767974 | 0451-7070605
www.buesgen-consult.de

COACHING

# *Mein Verständnis*

**Wenn private und berufliche Situationen Sie in besonderem Maße herausfordern oder Druck und Stress immer stärker Ihren Arbeitsalltag bestimmen, dann nehmen Sie sich eine besondere „Auszeit“, um Ihre Energie und Tatendrang zu erneuern.**

Es ist meistens zu kurz gesprungen, wenn wir lediglich darauf schauen, wie wir mehr Pausen im Job einlegen oder uns mehr Entspannung und Wellness leisten können. Damit lässt sich Stress nachhaltig nicht vermeiden und auch langfristig nicht genug Energie, Begeisterung und Leistungsfähigkeit aufbauen. Ich arbeite mit Ihnen auf unterschiedlichen Ebenen. Sicherlich gilt es zunächst Ihre Selbstmanagement-Kompetenz, Entspannungstechniken und ggf. Ihre Leadership-Skills zu verbessern und einen Transfer in Ihren Alltag sicher zu stellen. Noch entscheidender als der Kompetenz-Zugewinn ist der Aufbau von Resilienz, den Glauben an sich und Tatkraft. Dem stehen oft hinderliche Selbstbilder im Weg, die von unbewussten Glaubenssätzen genährt werden. Vorsätze und ausgeklügelte Ziele werden nicht selten durch negative Überzeugungen und die damit einhergehenden Emotionen konterkariert.
In unserer Zusammenarbeit gehen wir achtsam mit den verinnerlichten Mustern um, lösen Blockaden und kreieren stärkende und motivierende Zukunftsvorstellungen. Echte Verhaltensänderung erfordert auch neue und andere mentale Modelle, die Sie nachhaltig stärken können und sich spielerisch in Ihren Alltag integrieren lassen.

*»Nicht der Wille ist der Antrieb unseres Handelns, sondern die Vorstellungskraft...«*

**– EMILE COUÈ –**

# *Unsere Zusammenarbeit*

*»Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen zu surfen...«*

— JOSEPH GOLDSTEIN —

**„Life-Balance Coaching“:** Dies ist eine besondere Form des Coachings. Sie und Ihr Anliegen stehen im Mittelpunkt. Entweder arbeiten wir klassisch mit 2-stündigen Settings oder intensiv über 1,5 bis 2 Tage. Sie treten heraus aus Ihrem Alltag, der gefühlten Komplexität mit Zeit-, Handlungs- und Entscheidungsdruck. Sie haben den Raum und die Zeit, Ihren Standort neu zu bestimmen. So gewinnen Sie, Klarheit für die eigene Situation, um Energie aufzubauen, passendere Ziele mit Freude zu versehen und andere Wege zu gehen. Ich arbeite mit Ihnen passgenau an Ihren Fragestellungen und Anliegen. Dafür nehmen wir uns im Vorfeld Zeit und definieren Ihre Wünsche und Erwartungen. Auf dieser Grundlage erarbeite ich für Sie die Schwerpunkte unter Einsatz der Werkzeuge aus meinem Coaching-Repertoire (siehe auch Pkt. Dimensionen“), die Ihnen einen nachhaltigen Erfolg sichern.

**Meine Rolle:** Sparringspartner, Perspektivenwechsler, neutraler Beobachter, Interventionssetzer, Unterstützer, Mutmacher und investigativer Ermittler in Ihrer Sache.

**Ihre Rolle:** Klarer Wunsch für eine Veränderung, Motivation zur Erreichung Ihrer Ziele. Mut, neue und frische Positionen einzunehmen und Dinge auch anders anzugehen.

ABLAUF

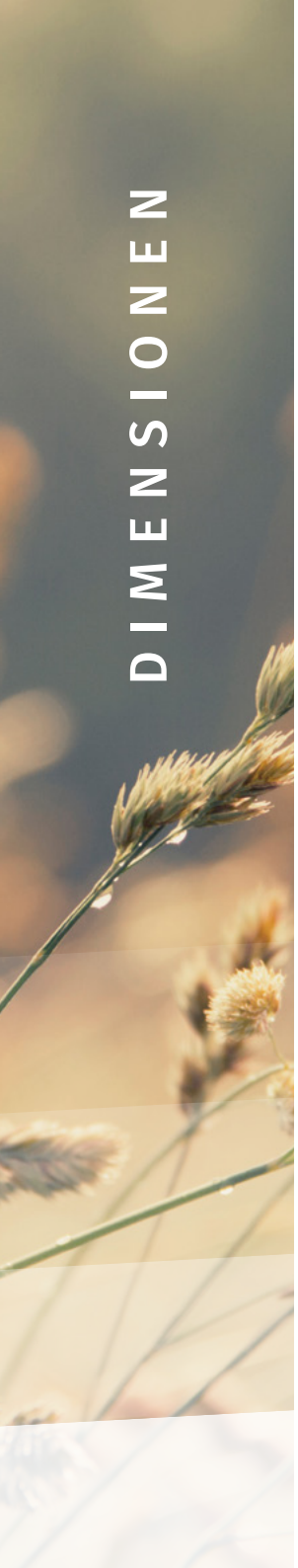
(Typischer) Ablauf des intensiven Ansatzes des Life-Balance-Coachings:

*Nachbereitung, Transfer in den Alltag, Follow up*

*Intensiv-Coaching Phase*

*Intensiv-Coaching Phase*

*Vorgespräch, Vorbereitung und Organisation*




# *Die Dimensionen des Coachings*

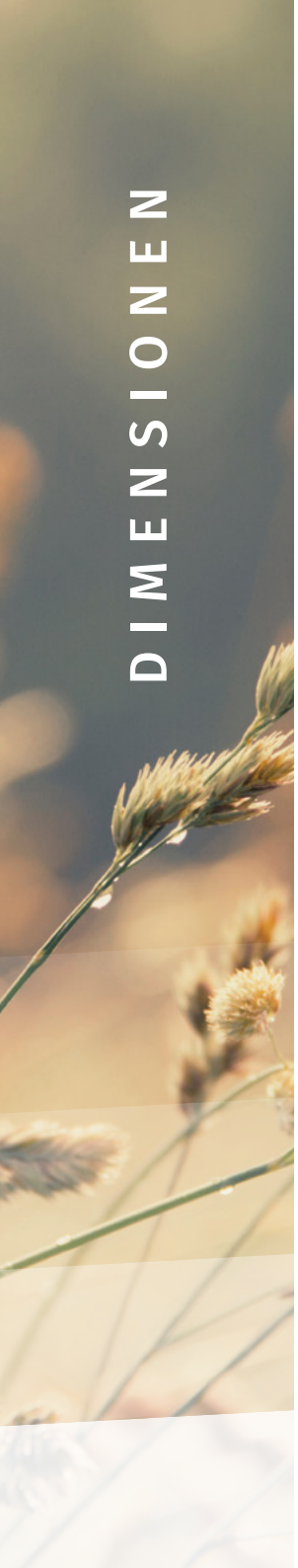
**Nachhaltige „Stress-Reduktion und mehr Energie, Spaß und Klarheit“.**
Wenn ich von unterschiedlichen Entwicklungs-Ebenen spreche, dann lehne ich mich an die Definitionen von Robert Kegan und Rob McNamara an.
Beide Wissenschaftler unterscheiden eine horizontale Entwicklung, die im Wesentlichen auf Wissens- und Kompetenz-Zuwachs ausgerichtet ist. Nur hilft diese Achse alleine nicht, wenn kein Transfer in das eigene System erfolgt und man keine eigenen Erfahrungen machen kann (Systementwicklung).
Und auch diese beiden Achsen sind limitiert und Veränderung nicht nachhaltig genug, wenn nicht die sogenannte vertikale Entwicklung mit angestoßen wird.  Hier werden mentale Modelle hinterfragt und Stärken und Potentiale freigesetzt.

*»Du wirst morgen sein, was du heute denkst…«*

**– GAUTAMA BUDDHA –**

*»Die Dinge sind nicht so, wie sie sind. Sie sind immer das, was man aus ihnen macht.«*

**– MIES VON DER ROHE –**



# DIMENSIONEN

**MENTALE MODELLE**
- Dogma Detox ™
- Voice Dialog ™
- EMDR ®
- Reframing & Tetralemma

**VISIONS-ARBEIT**
- Visualisierungsarbeit
- Zukunftsentwicklung
- Future Film

**ENERGIE-ARBEIT**
- Rituale
- Trance und Heldenreisen
- Emotionsarbeit
- Körper- und Wahrnehmung

**DIAGNOSE-TOOLS**
- Reiss Profil ®
- LSI/LI ®

## SELBST-ENTWICKLUNG

**STRUKTUR- UND TEAMANALYSE**
- Inneres Team – Schulz v. Thun
- Kommunikation- und Kultur
- Glaubenssätze identifizieren
- Micro-/Macro Aufstellung
- Gruppendynamik

**SYSTEM-ENTWICKLUNG**

**FALLARBEIT**
- Systemische Reflexion
- Erfahrungsorientierte Arbeit
- Handlungsoptionen
- Stressfaktoren eliminieren

**TRANSFER IN DEN ALLTAG**
- Stärkende Gedanken implementieren
- Ressourcen und Potentiale freisetzen

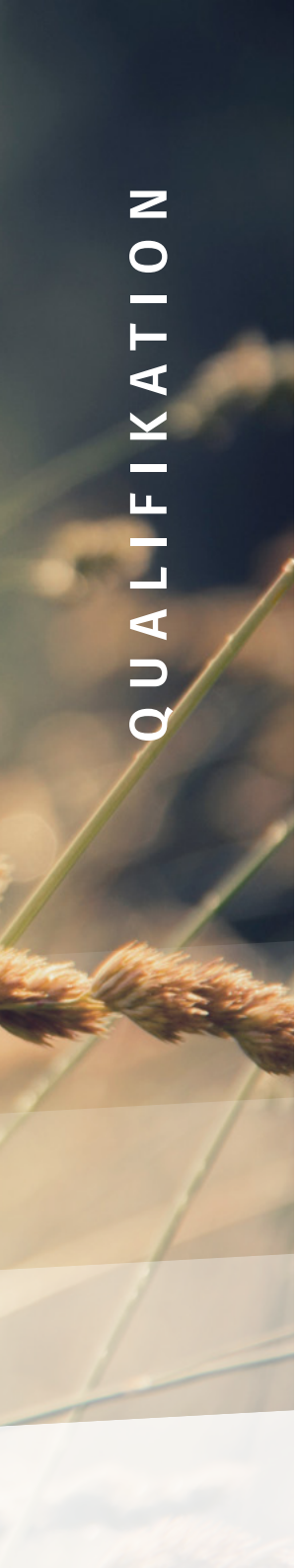
## KOMPETENZ-ENTWICKLUNG

**LEADERSHIP SKILLS**
- Conscious Business
- Delegation & MA Füh
- Konfliktlösung
- Agile Methoden/ ZV

**SELBSTMANAGEMENT SKILLS**
- GTD ® Prinzipien und Prioritäten
- Motivationsmodelle
- Elegant Self/E. Tolle

**ENTSPANNUNGS-TECHNIKEN**
- Achtsamkeit - mbsr
- Meditationstechnik
- Hypno- & Suggestion
- Gedanken-Stopp

**NEURO-BIOLOGIE**
- Neuroplastizität
- Epigenetik
- Ernährung



QUALIFIKATION

# *Aus- und Fortbildungen*

- Diplom-Kff, Studium BWL und Wirtschafts-Psychologie an der Universität zu Köln/ La Trobe University in Melbourne, Australien
- Systemische Beraterausbildung, Dr. Rosenkranz, München
- Systemische Strukturaufstellung, Dr. Brick (FCG Zertifizierung)
- Reiss-Profil® Master, seit 2008
- Systemische Supervision, HISW (DGSF Zertifizierung)
- Holacracy ™ - zeitgemäße Auf- und Ablauforganisation
- Team-Management Systeme, TMS ®
- Life Style Inventory (LSI und LI) und Organisational Culture (OCI und OEI)
- EMDR ® Coach, Masters Academy Andreas Zimmermann
- GTD ® – Zertifizierter Berater für Selbst- und Stressmanagement
- Conscious Business – Prof. Dr. Fred Kofman
- Teamentwicklung nach Agilen Prinzipien zur Unterstützung von kollaborativer Zusammenarbeit
- Design Thinking, Design Akademie Berlin
- MBSR ® Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn für mehr Präsenz und Entspannung
- MindPower – Persönlichkeitsentwicklung u.a. Methoden von Dr. Joe Dispenza
- Dogma Detox ™ - Arnold Timmerman, Reinventing your Life, Auflösen von inneren Blockaden
- Elegant Leadership Coaching – Rob McNamara, „Professional Listening“ und Unique Coaching Methodology

REFERENZEN

# *Meine Kunden*

- **Zielgruppe: Führungskräfte aus dem mittleren und oberen Management; Geschäftsführer und Vorstände**
- **Expertise: Rund 250 Coachees seit Mitte der 90er Jahre, Selbständig seit 2005**
- **Branchen: Professional Service, Produzierende Unternehmen sowie Health Care**

*»Ich habe selten einen Menschen erlebt, der sich so schnell in meine Situation eindenken konnte und mir gezielt neue Perspektiven und Wege gezeigt hat...«*

**KUNDENZITAT, LEITER GESCHÄFTS-KUNDENBEREICH, 2. EBENE, BANK**