

Work-Life-Balance-Workshop

Der **Impulstest** zeigt für 11 verschiedene Themen im Überblick, welche Arbeitsbedingungen als mehr oder weniger passend empfunden werden. Diese Themen sind zum Beispiel Arbeitsmenge, Arbeitsinhalte, Zusammenarbeit, Vielseitigkeit, Handlungsspielraum, usw. Aus der Form und Größe des Impulstern ist ersichtlich, welche Bedingungen der Arbeit mehr oder weniger befriedigend und gesundheitsgerecht sind. Das Tool **Energie-Check** befasst sich mit der persönlichen Energieverwendung und –gewinnung. Das verfügbare Energiepotenzial kann nur dann genutzt werden, wenn Energieverwendung und -gewinnung in einer ausgewogenen Balance stehen und der permanente wechselseitige Transformationsprozess optimiert bzw. auf veränderte Berufs- und Lebenssituationen neu eingestellt wird. **Stabile Zonen** hängen eng mit der eigenen Identität zusammen und steuern das Handeln. Stabile Zonen können sein Ideen, Macht, Menschen, Plätze, Dinge und Organisationen. Ausgehend von dem betriebswirtschaftlichen Konzept der Balanced Scorecard wurde eine **Private Balanced Scorecard** entwickelt, die in der Personalentwicklung eingesetzt werden kann. Im Tool **Abschied und Neuanfang** geht es um das bewusste Abschiednehmen von Grundmustern, gewohnten Abläufen und liebgehabter Routine – und in der Folge um Schaffung einer neuen Kultur und Identität.

Tag 1

- | | |
|-----------|---|
| 9.00 Uhr | Begrüßung, Vorstellung, Vorstellungsrunde der Teilnehmer |
| 9.30 Uhr | Erläuterung der Vorgehensweise und Organisatorisches |
| 10.00 Uhr | Impulstest : Die Teilnehmer erhalten ein Exemplar des Impulstest und füllen ihn aus. Die Impulstern werden an eine Pinnwand gehängt und jeder Teilnehmer erhält die Gelegenheit, sich alle Impulstern anzuschauen. Kurze Diskussion im Plenum. |
| 11.00 Uhr | <i>Kaffeepause</i> |
| 11.30 Uhr | <p>Energie-Check : Es erfolgt zunächst eine erste tendenzielle Einschätzung (viel, mittel, wenig) der Energieverwendung, die sich in der Größe des Kreises widerspiegelt und die sich im weiteren Verlauf konkretisieren wird :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wenn Sie einen längeren Zeitraum (eine Woche, einen Monat oder ggf. sogar ein Jahr) an sich vorüberziehen lassen, wie viel Kraft / Energie ist erforderlich, um Ihre Aufgaben zu bewältigen ? • Wofür setzen Sie (sich und damit) Ihre Energie ein ? • Wohin fließt Ihre Energie bzw. Kraft (freiwillig oder auch unfreiwillig) ? • Was kostet viel Kraft ? Was machen Sie ungern ? Was gehört mehr zu den (lästigen) Pflichten ? Wozu müssen Sie sich aufraffen ? Was ist das Schlimmste ? • Was benötigt wenig Kraft ? Was machen Sie gern und mit Hingabe ? <p>Die Teilnehmer malen dazu einen Kreis und tragen die einzelnen Segmente ein.</p> |
| 12.30 Uhr | <i>Mittagspause</i> |

13.30 Uhr Es erfolgt eine erste tendenzielle Einschätzung (viel, mittel, wenig und ein Vergleich ob mehr oder weniger Energie aufgewendet werden muss als andererseits zur Verfügung steht) der Energiegewinnung, die sich durch die Größe des zweiten Kreises ausdrückt :

- Wenn Sie einen längeren Zeitraum (Woche oder Monat) an sich vorüber ziehen lassen. Wie viel Kraft haben Sie zur Verfügung ?
- Woher schöpfen Sie Ihre Energie / Kraft ?
- Was machen Sie, wenn Sie sich erholen wollen ?
- Wozu haben Sie Lust, wenn Sie ausgepowert sind ?
- Was macht Sie munter ?
- Worin gehen Sie auf, vergessen alles andere um sich herum ?
Was ist das Schönste ?

14.30 Uhr *Kaffeepause*

15.00 Uhr Die Teilnehmer ziehen im Plenum ein vorläufiges Fazit :

- *Wie bewerten Sie das Ergebnis ?*
- *Was fehlt / ist überflüssig ?*
- *Wenn Sie sich beide Seiten ansehen, wie ist die jeweilige Verteilung von Energieverwendung und -gewinnung (unausgewogen / passend) ?*
- *Was gefällt Ihnen daran (nicht) ? (Energieverbrauch zu hoch / gering - Energiebedarf zu hoch / gering)*
- *Welchen wechselseitigen Einfluss haben die Bereiche aufeinander ?*
- *Für welche Bereiche möchten Sie mehr / weniger Energie aufwenden ?*
- *Aus welchen Bereichen lassen sich mehr / weniger Energie generieren ?*
- *Wenn Sie die Möglichkeit haben, Energiegewinnung und / oder -Verwendung zu verändern, was würden Sie sich wünschen ?*
- *Wie würden Energiegewinnung und / oder -Verwendung idealerweise aussehen ?*
- *Wenn Sie die Anteile frei bestimmen könnten, welche Energiebereiche wären in welchem Ausmaß vertreten ?*
- *Wenn Sie mehr Energie zur Verfügung hätten, was würde wohin fließen ?*
- *Wo, denken Sie, können Sie Energie sparen / zusätzliche gewinnen ?*
- *Was müsste passieren, damit die gewünschten Ergebnisse Wirklichkeit werden ?*
- *Welche Konsequenzen ziehen Sie daraus ?*
- *Was können Sie selbst tun, um zu den gewünschten Ergebnissen zu kommen ?*
- *Was wäre der erste Schritt hierzu ?*

16.00 Uhr *Ende des ersten Workshop-Tages*

Tag 2

- 9.00 Uhr Begrüßung, Feedback zum Vortag
- 9.30 Uhr **Stabile Zonen** Die Teilnehmer bearbeiten folgende sechs Fragen, um eine persönliche Zwischenbilanz zu ziehen :
1. Welche stabilen Zonen haben Sie ?
 2. Wie stabil sind Ihre stabilen Zonen ?
 3. Was nützen Ihnen Ihre stabilen Zonen morgen ?
 4. Haben Sie Einfluß auf Ihre stabilen Zonen ?
 5. Was investieren Sie in Ihre stabilen Zonen ?
 6. Wie vertragen sich Ihre stabilen Zonen mit Beruf und Familie ?
- 11.00 Uhr *Kaffeepause*
- 11.30 Uhr **Private Balanced Scorecard** : Die Entwicklung einer privaten Balanced Scorecard beginnt mit der Betrachtung des Lebensrades. Hier wird eingetragen, inwieweit die Teilnehmer mit den sieben Lebensperspektiven zufrieden ist. Es folgt eine Analyse der Stärken und Schwächen bzw. der Chancen und Risiken in den Perspektivbereichen mit denen die Teilnehmer am unzufriedensten sind.
- 12.30 Uhr *Mittagspause*
- 13.30 Uhr Anschließend werden konkrete wohlgeformte Ziele für die einzelnen Perspektiven definiert (z.B. : Ich jogge mindestens drei mal pro Woche jeweils 20 Minuten lang). Checklisten und ein Vertrag mit sich selbst (Prinzip der Schriftlichkeit !) dienen der Selbstkontrolle und gleichzeitig der Unterstützung der Eigenmotivation zur Erreichung der selbst definierten Ziele in den jeweiligen Perspektivbereichen.
- 15.00 Uhr *Kaffeepause*
- 15.30 Uhr **Abschied und Neuanfang** : Die Teilnehmer sollen sich mit ihrer eigenen Biographie aussöhnen. Von einem Metermaßband schneiden sie ihrem Alter entsprechend Zentimeter ab und kleben das Maßband linksseitig auf einen Papierbogen. Nun sollen sie Höhepunkte und Tiefpunkte ihres bisherigen Lebens einzeichnen und mit einer Linie verbinden. Gibt es in Ihrem Leben etwas, womit sie sich noch nicht richtig ausgesöhnt haben ? Diese Belastung sollen die Teilnehmer auf einen großen Kieselstein schreiben.

Dann nehmen sich die Teilnehmer das Reststück vom Metermaß zur Hand und kleben rechts auf das Papier. Welches Motto wollen Sie diesem Lebensstück geben ? Welche Wünsche haben Sie für die Zukunft. Diese Gedanken schreiben die Teilnehmer auf ein weißes DIN-A4-Blatt. Im Plenum werden sowohl Kieselsteine, als auch Zukunftspapiere präsentiert. Nun basteln die Teilnehmer aus dem Papier einen Papierflieger und gehen in die Natur. Der Stein wird mit einem Abschiedsritual fortgeschmissen; der Papierflieger wird mit den besten Wünschen in die Luft geschossen. Anschließend sollen sich die Teilnehmer umarmen und sich gegenseitig alles Gute für die Zukunft wünschen.

16.00 Uhr

Ende des Workshops, Feedback, Verabschiedung und Abreise