

<p>Persönliche Daten:</p> <p>Name/Autor: Julia Schwarzer-Wild</p> <p>Anschrift: Willy-Brand-Allee 18 53113 Bonn</p> <p>Mobil: 0160 / 97937570 j.schwarzer-wild@wild-consulting.de</p>	<p>Daten zur Methode:</p> <p>Titel: Work Life Balance-Diamant</p> <p>Wann entwickelt: 2007</p> <p>Wo eingesetzt: bei von J. Schwarzer-Wild ausgebildeten Business-Coaches</p> <p>Wie lange im Einsatz: 80-100 x pro Jahr, seit 2007</p> <p>Informationen unter: www.wild-consulting.de</p>
<p>Beschreibung der Methode:</p> <p>Das Ziel der Coaching-Methode „Work Life Balance-Diamant“ ist es, dem Coachingnehmer eine aktuelle Bestandsaufnahme, im Sinne einer „Inventur“ oder eines „Boxenstopp“, zu ermöglichen, um den Grad der Balanciertheit des eigenen Lebens, im Sinne einer Work Life Balance, vorzunehmen.</p> <p>Auf Basis dieser Bestandsaufnahme, die zumeist am Beginn eines Einzelcoaching-Prozesses steht, entwickelt der Coachingnehmer, unterstützt vom Coach, auf Basis einer GAP-Analyse konkrete Maßnahmen, die eine selbstbestimmte Verbesserung der eigenen Work Life Balance ermöglichen.</p> <p>Im Work Life Balance-Diamanten werden die vier zentralen Lebensbereiche eines Menschen individuell und persönlich beleuchtet und in ihrer aktuellen (Ist-Wert) sowie zukünftig angestrebten gewünschten Zufriedenheit (Ziel-Wert) bewertet. Diese vier Lebensbereiche sind:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Work: Beruf und Finanzen 2. Life: Privatleben mit Familie und sozialen Kontakten 3. Körper: Gesundheit und Fitness 4. Selbst: Lebenssinn und Vision. <p>Die Methode wird für Coachingnehmer im Einzelcoaching angeboten sowie als „Einzel-Coaching in der Gruppe“, in Teamcoaching-, Trainings- und Workshop-Prozessen. Der Vorteil der Methode ist, dass der anleitende Coach bzw. Trainer mit einer Vielzahl von Personen zugleich arbeiten kann und hierbei intensive persönliche Reflexions- und Erkenntnisprozesse auslösen kann, die direkt in umsetzbare Maßnahmen überführt werden können.</p> <p>Die Methode richtet sich an Coachingnehmer, die entweder bewusst ihre Work Life Balance optimieren möchten, oder die mit einem diffusen Gefühl „irgendetwas stimmt nicht in meinem Leben“ ins Coaching kommen, um zufriedener mit dem eigenen Arbeits-/ Privatleben zu sein. Der Work Life Balance-Diamant eignet sich auch zum Einsatz für Coachingnehmer in der Burnout-Prophylaxe und in der Reintegrationsphase nach einem Erschöpfungssyndrom.</p> <p>Den vorgenannten Coachingnehmergruppen bietet diese Methode eine Bestandsaufnahme ihrer aktuellen Work Life Balance-Situation und ermöglicht ihnen Optimierungsansätze selbstbestimmt herauszuarbeiten, um zukünftig über eine verbesserte Work Life Balance und somit über eine gesteigerte Lebensqualität verfügen zu können.</p> <p>Die Methode Work Life Balance-Diamant gehört zur Gruppe der lösungsorientierten, systemischen Kurzzeit-Interventionen.</p> <p>Ermöglicht wird auch eine Verlaufsmessung im Coaching-Prozess sowie nach Abschluss des Prozesses, da immer wieder der aktuelle Stand im Sinne einer Verlaufsmessung erhoben werden und ein kontinuierlicher Verbesserungsprozesses (Self Monitoring) gemessen werden kann.</p>	