

# Job und Leben – ein Widerspruch?

„Wenn Ihr Job beginnt, Ihr Leben zu werden, dann brauchen Sie entweder einen neuen Job oder ein neues Leben!“ Liebe Vorgesetzte und MitarbeiterInnen, das ist kein Appell zur Reduktion des Arbeitseinsatzes – ich selber komme aus dem Umfeld einer 60-Stunden-Woche –, das ist ein Appell dazu, zu überdenken, welchen Stellenwert Ihr Job in Ihrem Leben einnimmt.

Geben Sie Ihren privaten Interessen, und mögen sie noch so klein sein, noch eine Daseinsberechtigung oder behaupten Sie, dass Ihr Job Ihr Leben bestimmt?

Wenn Zweiteres der Fall ist, dann ist bereits ein guter Nährboden für Krankheiten und somit auch für Burnout geschaffen.

Im aktuellen Arbeitsumfeld ergeben sich neue Anforderungen und steigende Belastungen nahezu täglich. Das Ausmaß an erforderlichem Einsatz und die Verleugnung aller persönlichen Bedürfnisse scheinen unerschöpflich. Wir sehen uns gezwungen, unsere Werte und Einstellungen in Frage zu stellen. Unsere persönliche Ordnung geht verloren und nicht selten fühlen wir uns als Opfer der Situation. Die so empfundene Machtlosigkeit kann lähmen und stellt, hierarchieunabhängig, eine der Herausforderungen des künftigen Arbeitsmarktes dar.

Dieser Herausforderung müssen sich ArbeitgeberInnen und ArbeitnehmerInnen stellen, damit eine gesunde Koexistenz von Berufs- und Privatleben möglich wird. Die Inanspruchnahme von Coaching ist eine Möglichkeit, diese Koexistenz sicherzustellen.

Ein Coach unterstützt Sie dabei, in einem streng vertraulichen Rahmen, Ihre Lösungsstrategien neu zu beleben. Basierend auf Ihren Bedürfnissen und Werten werden Ihre persönlichen Möglichkeiten für eine geänderte Lebensordnung erarbeitet.

Ein Coach gibt Ihnen keine Ratschläge, sondern fördert Sie darin, Ihre eigene Lösungskompetenz zu schärfen und so neue Perspektiven zu entwickeln. Der Coachingprozess beginnt mit einer Beschreibung des Problems. Bereits dieser Schritt liefert Ihnen Klarheit. „Meine Arbeit macht mich krank“ mag auf den ersten Blick alles aussagen, jedoch wird hier bereits durch gezielte Fragetechniken Coaching begonnen. „Wie sieht ein typischer Arbeitstag aus?“, „Was davon macht krank“ etc. sind Fragen, die Ihnen Ihr Problem und damit Ihre Lösungsmöglichkeiten deutlich machen.

Die Außensicht und die Klarheit, die Sie am Ende eines Coachingprozesses gewonnen haben, ermöglichen es Ihnen, neue Blickwinkel einzunehmen und wieder handlungsfähig zu werden. Damit sind Sie in der Lage, Ihrer persönlichen Herausforderung gerecht zu werden und schützen sich so vor den Gefahren, an Burnout zu erkranken.



Nikoletta Zambelis  
Coaching, Supervision, Training,  
Organisationsentwicklung  
Herzog-Friedrich-Straße 7  
6020 Innsbruck  
Tel.: +43/676/41 00 509  
Nikoletta.Zambelis@derblickwinkel.at  
www.derblickwinkel.at

Nikoletta Zambelis ist ausgebildet als Systemischer Coach, Organisationsentwicklerin, Supervisorin und Trainerin. Sie war mehr als 15 Jahre im Topmanagement eines internationalen Konzerns tätig.