## MANAGEMENT

Personal: Fleißige Mitarbeiter belohnen \ Verband: Kreislaufwirtschaft Bau in Not \ Recht: Aktuelles aus dem Steuerrecht

## STRASSENBAU

Bauen im Bestand: Aufgrabungen fachgerecht schließen \ EDV: Materialzulauf immer im Blick \ Materialkunde: Asphalt, Verdichtung und Beton

## BETON

Veranstaltung: Betontage 2015 \ Schalung: Tunnelschalwagen auf Tauchstation \ Instandsetzung: Fahrbahnen neu aufgebaut \ Merkblatt Nr. 28: Automatisierte Kellerlüftung

4 \ 2015
www.baugewerbe-magazin.de

# Baugewerbe

UNTERNEHMERMAGAZIN

ORGANISATION

# ALLE AUFGABEN SOUVERÄN MEISTERN

Rudolf Müller

# Ist Ihr Leben noch im Gleichgewicht?

**ONLINE-SELBSTTEST** \\ Work-Life-Balance ist in aller Munde, aber dennoch komplexer als vermutet: Tatsächlich gilt es, eine harmonische Ausgewogenheit von 6 unterschiedlichen Lebensbereichen herzustellen. Life Coach Martin Geiger bringt ein kostenfreies Tool heraus, mit dem jeder Anwender die Ausgeglichenheit aller Lebensbereiche innerhalb kürzester Zeit selbst überprüfen kann. \\ *Panagiotis Koukoudis*

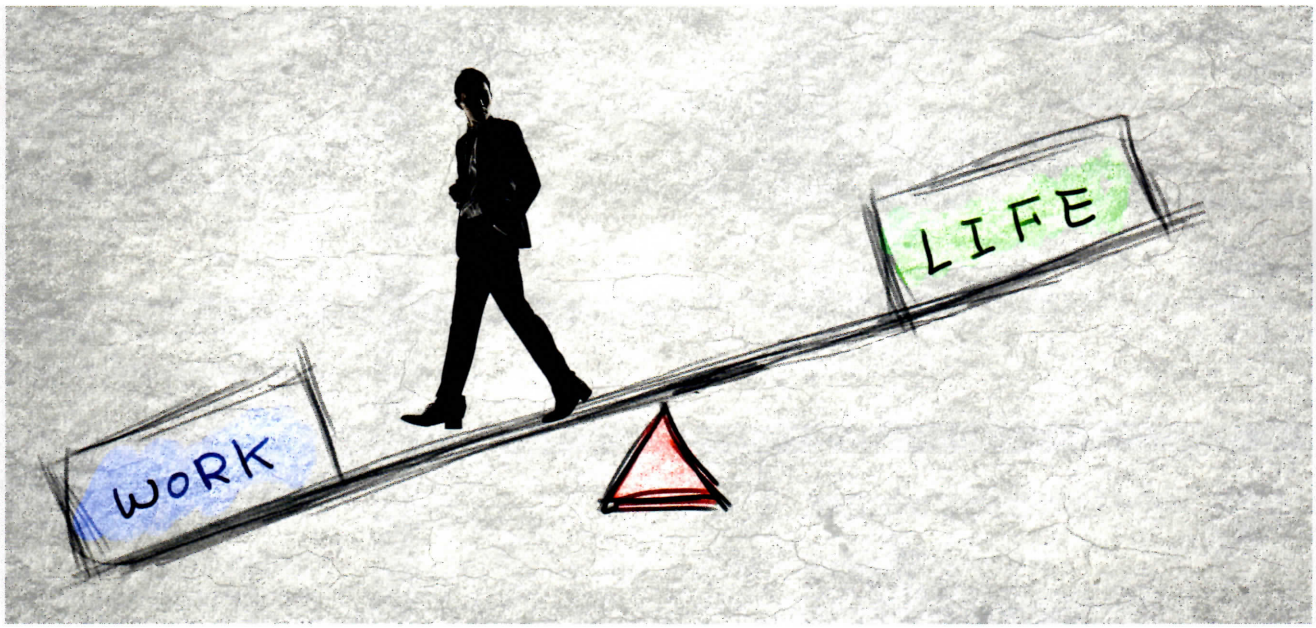



Abb.: © ChenPG/fotolia.de

Es ist zum Haareraufen: Ständig streben wir danach, die viel zitierte „Work-Life-Balance" herzustellen. Dabei begeben wir uns immer stärker ins Ungleichgewicht. Stets scheinen die Waagschalen den einen oder anderen Bereich stärker zu gewichten. Und suggerieren uns damit fortwährend ein Defizit. Das schlechte Gewissen ist unser ständiger Begleiter.

Dabei sind die Bereiche des Berufs- und Privatlebens längst untrennbar miteinander verbunden. Die Grenzen sind fließend. Wer bringt nicht gelegentlich Arbeit mit nach Hause und beantwortet Mails auch noch nach Feierabend? Und wer sitzt nicht ab und an vor dem Bildschirm an seinem Arbeitsplatz, um sich mit YouTube-Videos oder Facebook-Chat die Arbeitszeit zu vertreiben?

## ALLE LEBENSBEREICHE UNTER EINEN HUT BRINGEN

Dabei kann der Irrglaube von 2 konkurrierenden Lebensbereichen nur in die Irre führen. Denn tatsächlich gibt es insgesamt sogar 6 Lebensbereiche, die allesamt unserer Aufmerksamkeit bedürfen:

- Persönlichkeit
- Freizeit
- Gesundheit
- Arbeit
- Vermögen
- Beziehungen

„Lebensrad statt Work-Life-Balance" lautet daher die Erfolgsformel von Martin Geiger, mit der sich der Herausforderung, an einer harmonischen Verbindung aller Lebensbereiche zu arbeiten, begegnen lässt. Er gilt als Experte für ein selbstbestimmtes Leben, in dem Leistung und Lebensqualität ihren Platz haben.

Seit 2003 bildet Geiger Life Coaches darin aus, ihre Klienten per Telefon bei einer ganzheitlichen Entwicklung zu unterstützen. Mittlerweile gibt es 100 lizenzierte Absolventen seiner Kompaktausbildung, die mit über 1.000 Coaches an einem ausgeglichenen Lebensrad arbeiten.

## FÜR AUSGEGLICHENHEIT IN ALLEN LEBENSBEREICHEN SORGEN

Laut Geiger ist dies ein wichtiges Unterfangen: Denn hat ein Klient in einem Bereich ein Defizit, wirkt sich dies negativ auf das von ihm empfundene Glück in seinem gesamten Leben aus.

Wer kennt nicht Beispiele aus seinem Umfeld, in denen die finanzielle Unab-

hängigkeit durch gesundheitliche Probleme überschattet wird? Oder Fälle, in denen eine gescheiterte Beziehung die Freude am beruflichen Erfolg schmälert?

Dies ist vergleichbar mit den unterschiedlichen Voraussetzungen, die eine Pflanze benötigt, um wachsen zu können. Nur unter optimalen Bedingungen kann sie sich voll entfalten. Und dabei kann ein Mangel in einem Bereich nicht durch eine Überkompensation in einem anderen ausgeglichen werden.

Daher ist es für den Menschen von existenzieller Bedeutung, sich seiner Defizite in den einzelnen Bereichen bewusst zu werden, um ein ausgeglichenes und glückliches Leben in Harmonie führen zu können.

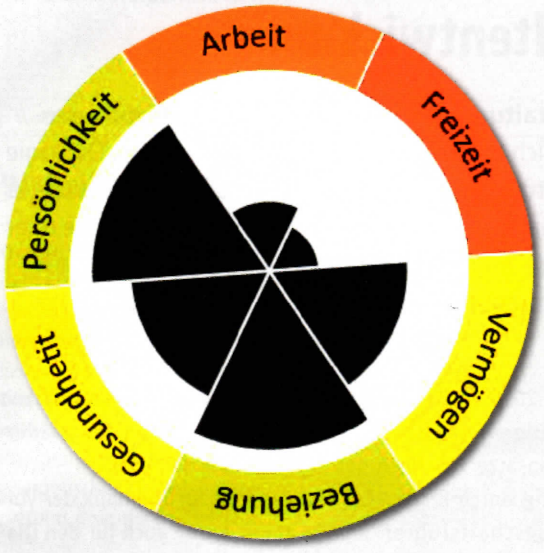
Dies geht weit über die Bereiche Berufs- und Privatleben hinaus. Es ist daher zwingend notwendig, den Iststand der jeweiligen Bereiche zu kennen bzw. zu ermitteln, um seine Ziele und Handlungen entsprechend daran auszurichten.

## ES GIBT MEHR ALS ARBEIT UND FREIZEIT

Geiger selbst ist deshalb als Produktivitätscoach vor allem bei Unternehmern besonders begehrt, deren Ausgeglichenheit zulasten des Privatlebens ins Ungleichgewicht geraten ist.

Obwohl sein Motto „Anders arbeiten – mehr leben" genau diese beiden Bereiche aufgreift, ist ihm an einer gleichmäßigen Entwicklung aller Lebensbereiche gelegen. „Unser Leben besteht aus viel mehr als nur aus Arbeit und Leben", behauptet der Experte. Wo etwa bleiben die Bereiche Persönlichkeit, Gesundheit, Freizeit, Vermögen oder Beziehungen?

Martin Geiger, seit vielen Jahren anerkannter Experte für eine selbstbestimmte Lebensführung, hat hier in Zusammenarbeit mit durch ihn ausgebildete Coaches nun ein interessantes Onlinewerkzeug vorgestellt.




Laut Martin Geiger setzt sich das Lebensrad aus insgesamt sechs Lebensbereichen zusammen, die alle unserer Aufmerksamkeit bedürfen.

Abb.: www.lebensrad.martingeiger.com

## IN WENIGEN MINUTEN AUSGEGLICHENHEIT ÜBERPRÜFEN

Unter www.lebensrad.martingeiger.com befindet sich ein Lebensrad, mit dem jedermann innerhalb weniger Minuten die Ausgeglichenheit aller Lebensbereiche überprüfen kann.

Mit dem Tool kann jeder relativ einfach ein wesentliches Werkzeug selbst erstellen und daraufhin auf Wunsch auch professionelle Unterstützung an die Hand bekommt, ein etwaiges Ungleichgewicht in ein glücklicheres Leben zu verwandeln.

Mit dem Lebensrad ist der Anwender in der Lage, die Harmonie aller Lebensbereiche zu überprüfen, etwaige Unstimmigkeiten oder Engpässe zu entdecken und diese auszugleichen bzw. wieder in Einklang zu bringen.

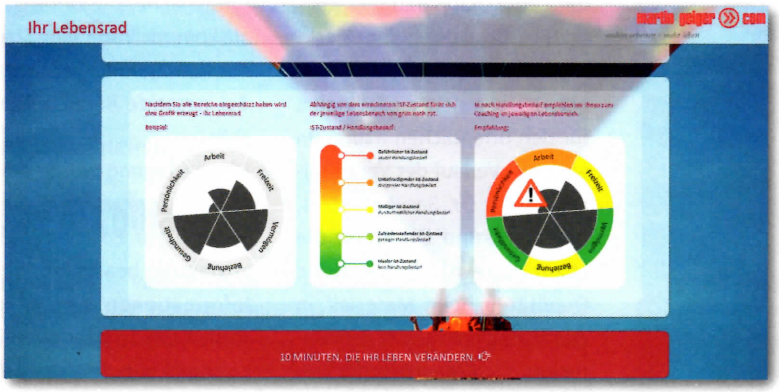
Ein harmonisches Lebensrad steigert Ihr individuelles Glücksempfinden ganz erheblich. Umgekehrt wird eine mangelnde Balance Ihrer Lebensbereiche Ihre persönliche Entwicklung entsprechend hemmen. \\

\\ SURFTIPP

WWW Link zum Onlinetest

## Testen Sie sich online

Unter **www.lebensrad.martingeiger.com** können Sie – schon mit wenigen Mausklicks – Ihre Ausgeglichenheit in allen Lebensbereichen überprüfen.




→ SCHLAGWORTE

Alle Fachbeiträge unter www.baugewerbe-magazin.de \ Rubrik „Fachmedien"

Schlagwort: Work-Life-Balance

Baugewerbe Magazin.de