



## Check-up your BalanceAbility! Salutogene Lebens-/Führung in der Arbeitswelt 4.0: Achtsam, authentisch und agil

### **Coaching-Anlass:**

Der disruptive Wandel und die Dynamik unserer Lebens- und Arbeitswelt, nicht zuletzt bedingt durch die zunehmende Digitalisierung, fordert den Menschen auf ganz neue Weise heraus, sich selbst zu steuern und zu organisieren. Dabei geht es mittlerweile weniger um die klassischen Soft Skills der Kommunikation und Kooperation, sondern um die Fähigkeit, die Ansprüche und Herausforderungen der (betrieblichen) Außenwelt mit den persönlichen Potenzialen, Überzeugungen und Zielsetzungen in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Wer die Aufmerksamkeit für sein Inneres vernachlässigt, läuft schnell Gefahr, so zeigen einheitlich die Studien zu Stress und Burnout, aus dem Gleichgewicht zu geraten und gesundheitlichen Schaden zu nehmen.

Wie steht es nun um das eigene Gleichgewicht? Verspüre ich im Arbeits-/Alltag ein gutes Maß an Zufriedenheit, Leistungsmotivation und Ausgeglichenheit? Oder fühle ich mich eher unzufrieden, gereizt und stellenweise überfordert? Kommen mir Fragen danach, was das alles soll und wie es weitergehen kann? Dann wird es Zeit, hinter die Kulissen zu schauen und den Balance-Check zu machen.

### **Methode und Zielsetzung:**

Das biometrisch validierte Testverfahren „Balance-Check“, basierend auf dem Hartman Value Profile (HVP), ermöglicht eine präzise Diagnose der individuellen BalanceAbility. Dies bezeichnet die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse, Kompetenzen und Zielsetzungen mit den Leistungs-/Anforderungen des (betrieblichen) Umfelds derart abzugleichen, dass ein gesundes Selbstmanagement als Voraussetzung für agiles und authentisches Leadership möglich wird.

### **Durchführung:**

Online-Testverfahren: 20 Minuten

Beratungsgespräch: 2 Stunden

### **Ihr Coach:**

Diplom-Pädagoge Dr. phil. Detlef H. Duwe, Hamburg