



**Barbara  
Hölscher-Busam**  
Business-Coach  
Kommunikationstrainerin  
Lehrtrainerin DVNLP

Coachingpraxis  
Am Ziegelhof 2 • 77694 Kehl  
**Tele** 07851 7086212  
**Mail** barbara@hoelscher-busam.de

## Life-Balance

### Selbst-, Zeit- und Zielmanagement mit Herz und Verstand

Zahlreiche Menschen fühlen sich durch die zunehmende Belastung am Arbeitsplatz bzw. durch das Spannungsfeld zwischen Beruf, Familie und Freizeit überfordert und spüren eine zunehmende Unausgeglichenheit zwischen Pflichten und Entspannung. Nicht selten kommt es zu körperlichen und psychischen Auswirkungen oder gar zum Burn-Out-Syndrom. Das muss nicht sein! Lebensfreude und -qualität entsteht, wenn wir als Herr über unser Leben dieses aktiv in die Hand nehmen und Arbeiten und Leben wieder ins Gleichgewicht bringen. Wie? – das lernen Sie in diesem Seminar.

#### Ziele:

- Die verschiedenen Lebensbereiche in Einklang bringen
- Das Leben nach Werten und Zielen ausrichten
- Eine persönliche Vision entwickeln
- Im positiven Sinne egoistisch werden: „sich selbst wieder wahrnehmen lernen“, „für sich sorgen lernen“, „seiner Umwelt Grenzen aufzeigen können“
- Die „inneren Antreiber“ identifizieren und abmildern

#### Inhalte:

- Die Eigenwahrnehmung stärken und mit sich selbst im Kontakt sein
- Die 4 Lebensbereiche (Beruf, Familie/Kontakt, Körper/Gesundheit, Lebenssinn) durchleuchten und ausbalancieren
- Lebensrollen und Schlüsselaufgaben definieren
- Methoden zur konsequenten Zielerreichung
- Zeitplanung und Organisation
- Aktive Konfliktbewältigung im privaten und beruflichen Bereich

#### Methoden:

- Kurze inhaltliche Inputs, Einzel- und Gruppenübungen

Inhaberin  
Barbara Hölscher-Busam  
[www.hoelscher-busam.de](http://www.hoelscher-busam.de)