

# Balance in Arbeit und Privatleben (wieder-)finden: Work Life Balancing

## Kundenanforderung

Mitarbeiter und Führungskräfte sehen sich immer größeren Herausforderungen im beruflichen Alltag gegenüber. Vor diesem Hintergrund wollte die Werksleitung eines deutschen Automobilherstellers einen Beitrag zur persönlichen Balance seiner gesamten ersten und zweiten Führungsebene leisten.

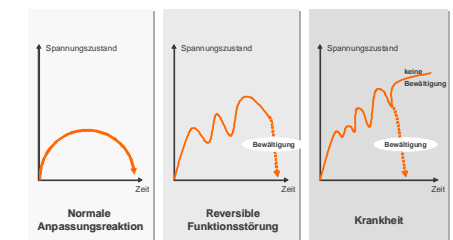
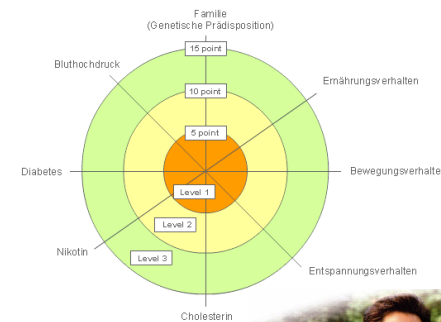
## Beschreibung

Unser Projekt zum Work Life Balancing konzentriert sich insbesondere auf Vorträge und praktischen Transferübungen zu:

- Eat for life: Ernährungsverhalten
- Fit for life: Bewegungsverhalten
- Relax for Life: Entspannungsverhalten
- Basis war ein Big Check, eine umfassende Analyse aller im Life Performance Indikator (LPI) enthaltenden Dimensionen

## Ziel/Nutzen

Über 1 Jahr konnte bei jedem Teilnehmer in mindestens einer Dimension des LPI eine signifikante objektive Verbesserung festgestellt werden. Zusätzlich stieg die subjektive Zufriedenheit der Teilnehmer mit sich und dem Unternehmen deutlich an. Ein Teilnehmer: „Das beste, vor allem aber nachhaltig wirksame Seminarreihe in meinem Leben!“



## cF-Experten

Dr. Jürgen Schüppel  
Dr. Marc Hünten