

Work-Life-Balance

Die Kräfte der Balance

Mit Balancekompetenz beraten.
VÖGB-Seminar 26./27.11.2014
Brunauerzentrum

Marketingstrategie

Produkt - leicht kopierbar

Verhaltenskultur - schwer kopierbar

Christian Hinteregger, Doppelmayr Seilbahnen,
Weltmarktführer



Am Job wichtig?

Erfüllendes Arbeitsgebiet 74%

Gutes Arbeitsklima 71%

Hohes Gehalt 60%

Wiener Langzeitstudie Jobbowl 2014

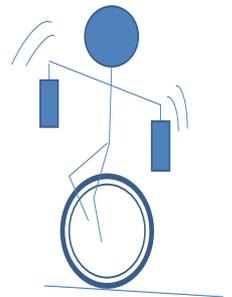
Fluktuationsraten

19 % USA

7,3% D

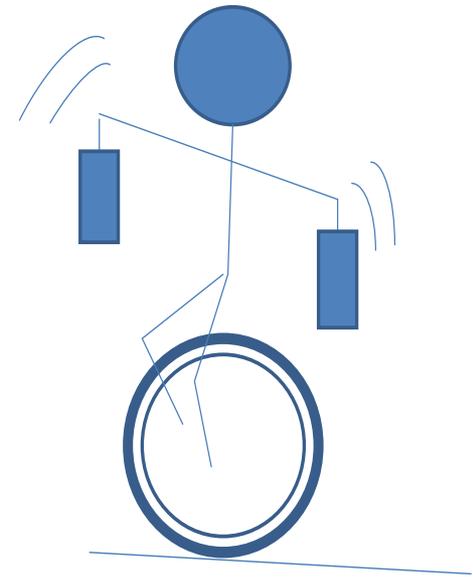
2,4% Hidden Champions

Prof. Hermann Simon/Wallstreet Journal 2013



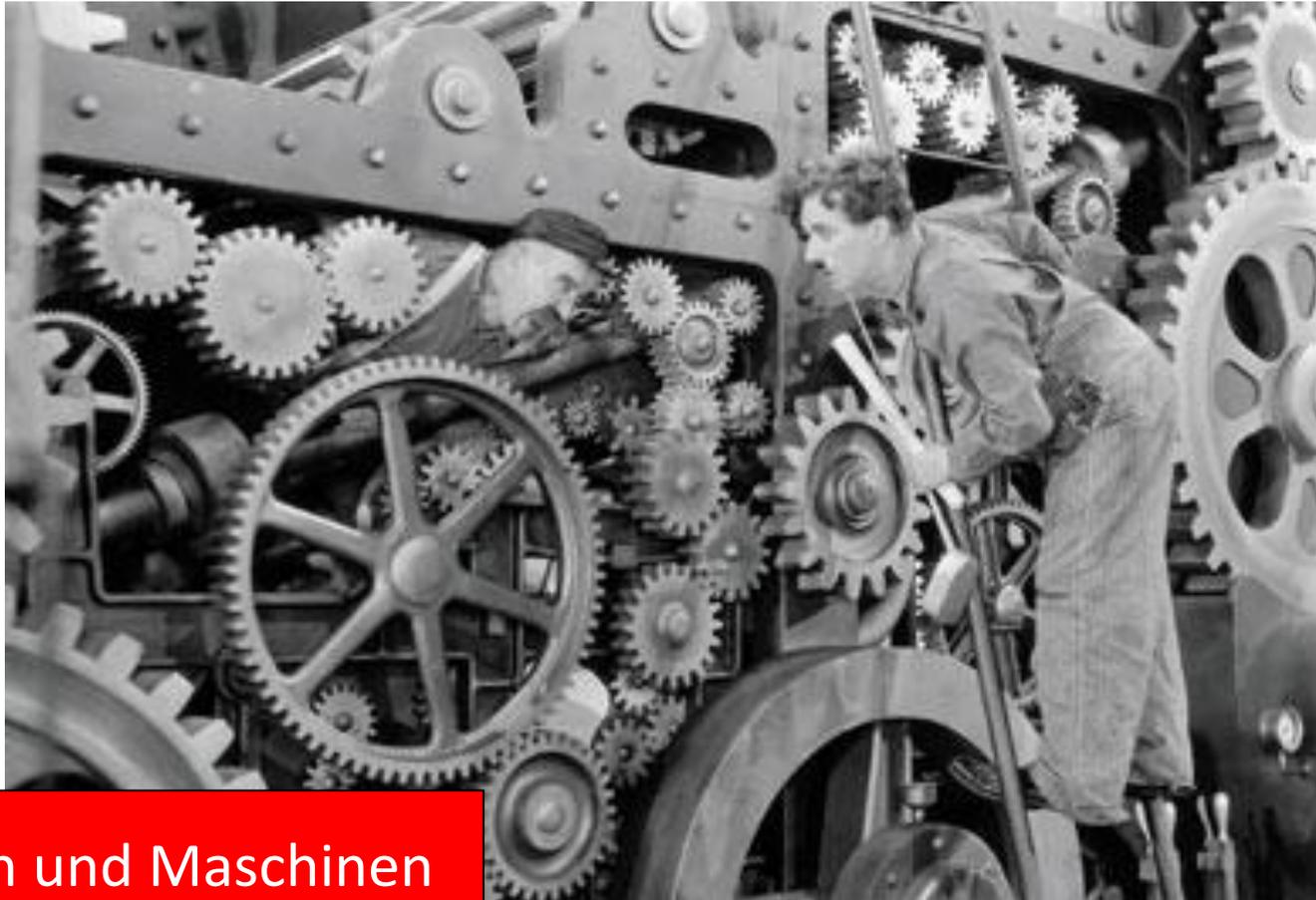
Work-Life-Balance

- Grundlagen Work-Life-Balance
- WLB-Steuerung: Unternehmenskonzept
- WLB-Steuerung: Selbstbewusstsein aufbauen
- WLB-Steuerung: Führen und Wollen



Eine sinnvolle Arbeit
in einem gelungenen Leben

Unternehmensphilosophie



Menschen und Maschinen
unterscheiden sich

Unternehmensphilosophie



Menschen wollen nicht
technisch oder als „Faktor“
gesehen werden

Work-Life-Balance im Unternehmen



...gerne im Unternehmen sein

Work-Life-Balance im Unternehmen



...nicht nur Gehalt empfangen

Work-Life-Balance im Unternehmen



...nicht ständig fürchten müssen,
aus der Bahn geworfen zu werden

Lebensphilosophie am Arbeitsplatz

Anpacken statt jammern Echte Beziehungen haben

Einen Job haben, den ich mag

Öfter mal was Neues ausprobieren

Sich selbst etwas zutrauen

Mehr schlafen

Neue Menschen kennenlernen

Sich selbst ändern...

Lebensfreude und Balance

Systeme der Balance



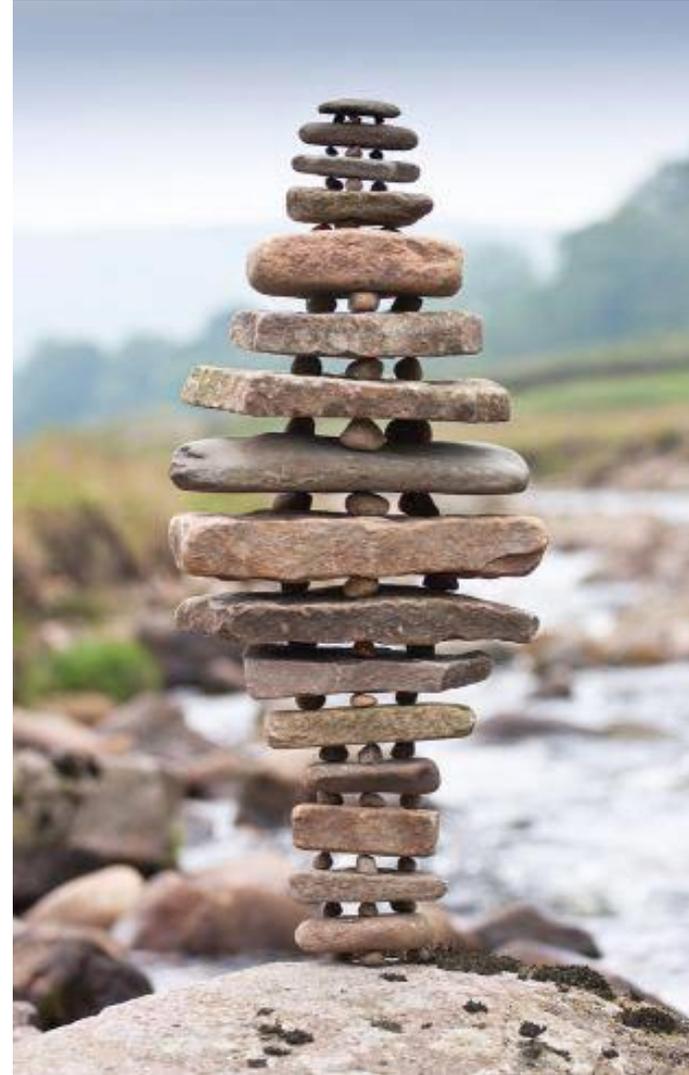
Kontrolle ?
Druck ?
Beherrschbarkeit ?



Beziehungen
Selbstbestimmung
Vertrauen
Das Ganze sehen
Möglichkeiten sehen

Balanceförderer

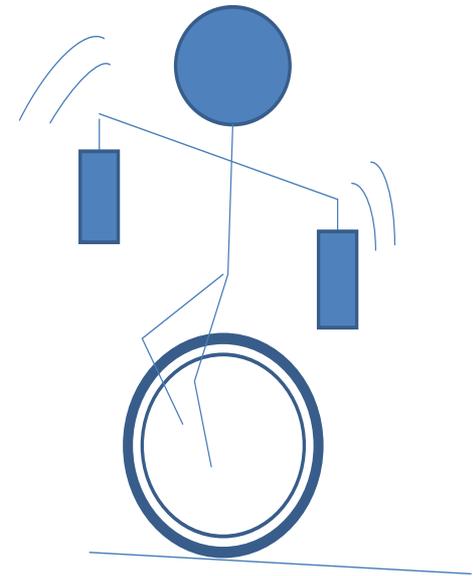
- Salutogenese
- Motivation
- Stresstheorien
- Intuition



Lebensfreude und Balance

Work-Life-Balance

- Grundlagen Work-Life-Balance
- WLB-Steuerung: Unternehmenskonzept
- WLB-Steuerung: Selbstbewusstsein aufbauen
- WLB-Steuerung: Führen und Wollen



Eine sinnvolle Arbeit
in einem gelungenen Leben

Work-Life-Balance unterstützt strategische Unternehmensziele

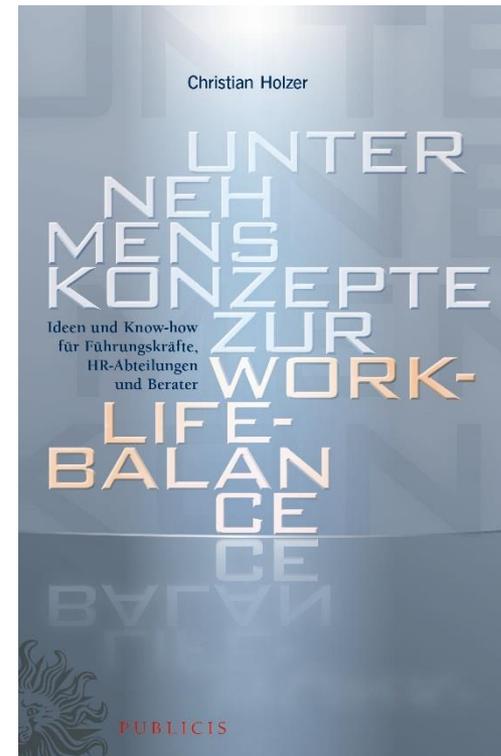
- Ausreichend Personal
- Wenig Personalwechsel
- Wenig lange Krankenstände
- Guter Ruf als Arbeitgeber



Unternehmen wollen langfristigen
wirtschaftlichen Erfolg

Wie Unternehmen systematisch Selbstvertrauen bei Führungskräften und bei Mitarbeitern aufbauen

- Das Ganze sehen
- Von innen heraus agieren
- Wertschätzung
- Können auf vier Ebenen
- Handhabbarkeit
- Autonomie
- Verstehbarkeit
- Soziale Eingebundenheit
- Reflexion mit Coaching
- Sinn



Work-Life-Balance-Erfolgsfaktoren



Das Ganze sehen können

Work-Life-Balance-Erfolgsfaktoren



Von innen heraus eigenverantwortlich agieren

Work-Life-Balance-Erfolgsfaktoren



Ich kann was und meine
Leistung wird geschätzt und ich
kann Veränderungen einbringen.
Das macht Sinn

Work-Life-Balance-Erfolgsfaktoren



Fachliches Können
Methodisches Können
Soziale Fähigkeiten
Wertewissen

Work-Life-Balance-Erfolgsfaktoren



Handhabbarkeit und Autonomie

Work-Life-Balance-Erfolgsfaktoren



Verstehbarkeit

Work-Life-Balance-Erfolgsfaktoren



Frank Schultes,
USAR-Katastro-
phendienst

Christian Holzer,
Work-Life-Balance-
Karrierecoach

Wichart von Roell,
Schauspieler. „Opa“
in Klimbim

Soziale Eingebundenheit

Work-Life-Balance-Erfolgsfaktoren



Erfolg über gecoachte
Strategien und Reflexion

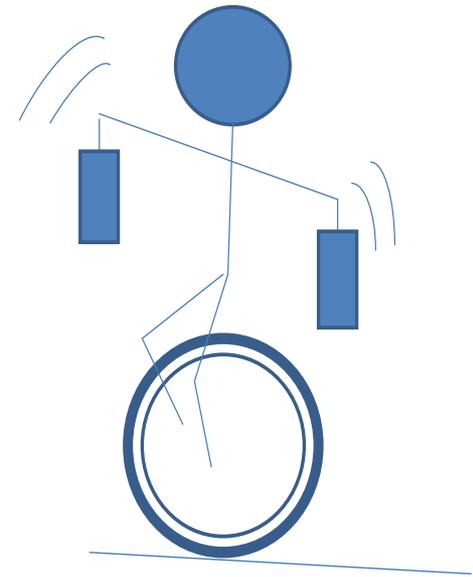
Work-Life-Balance-Erfolgsfaktoren



Sinn auf Höchstniveau

Work-Life-Balance

- Grundlagen Work-Life-Balance
- WLB-Steuerung: Unternehmenskonzept
- WLB-Steuerung: Selbstbewusstsein aufbauen
- WLB-Steuerung: Führen und Wollen



Eine sinnvolle Arbeit
in einem gelungenen Leben

Selbstbewusstsein

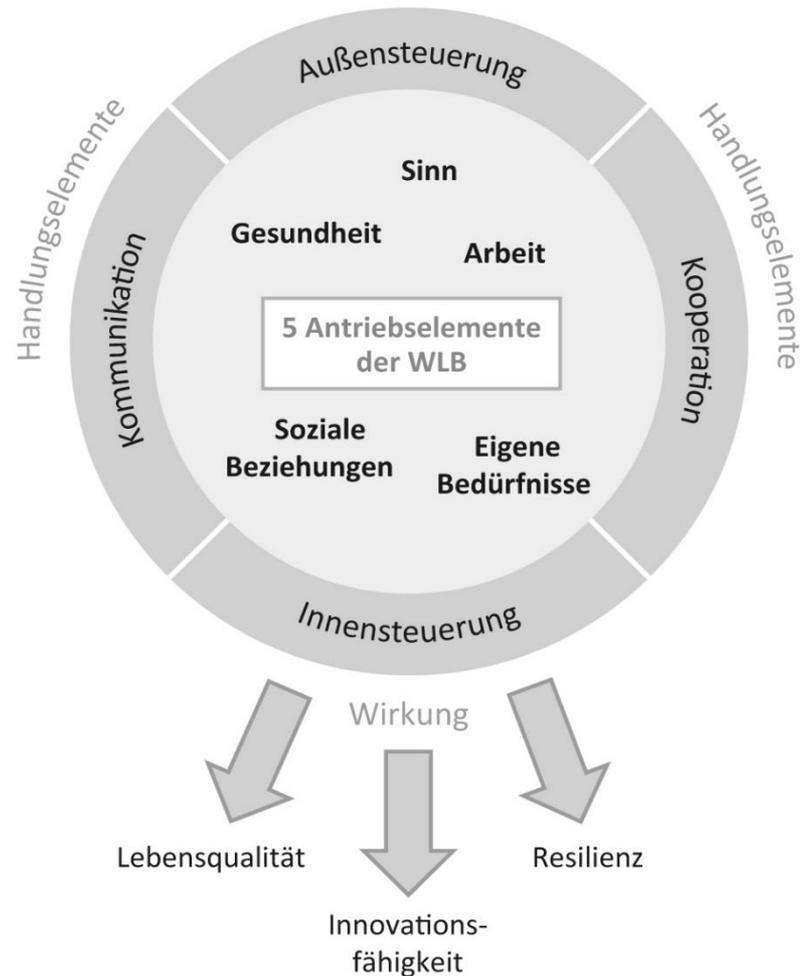
Was hebt das Selbstbewusstsein?

- Reflexion der eigenen Stärken
- Zutrauen in eigene Stärken finden
- Unterstützung vorfinden
- Möglichkeiten sehen
- Losgehen

Erfahrung aus 400
Karrierecoachings:
das innere Feuer entfachen

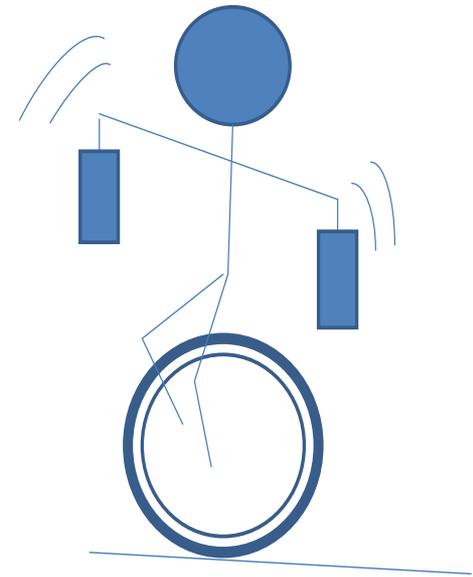


Work-Life-Balance auf persönlicher Ebene



Work-Life-Balance

- Grundlagen Work-Life-Balance
- WLB-Steuerung: Unternehmenskonzept
- WLB-Steuerung: Selbstbewusstsein aufbauen
- WLB-Steuerung: Führen und Wollen



Eine sinnvolle Arbeit
in einem gelungenen Leben

Steuerungsmittel: Systemisch führen



Rahmen

Feedback

Fragen

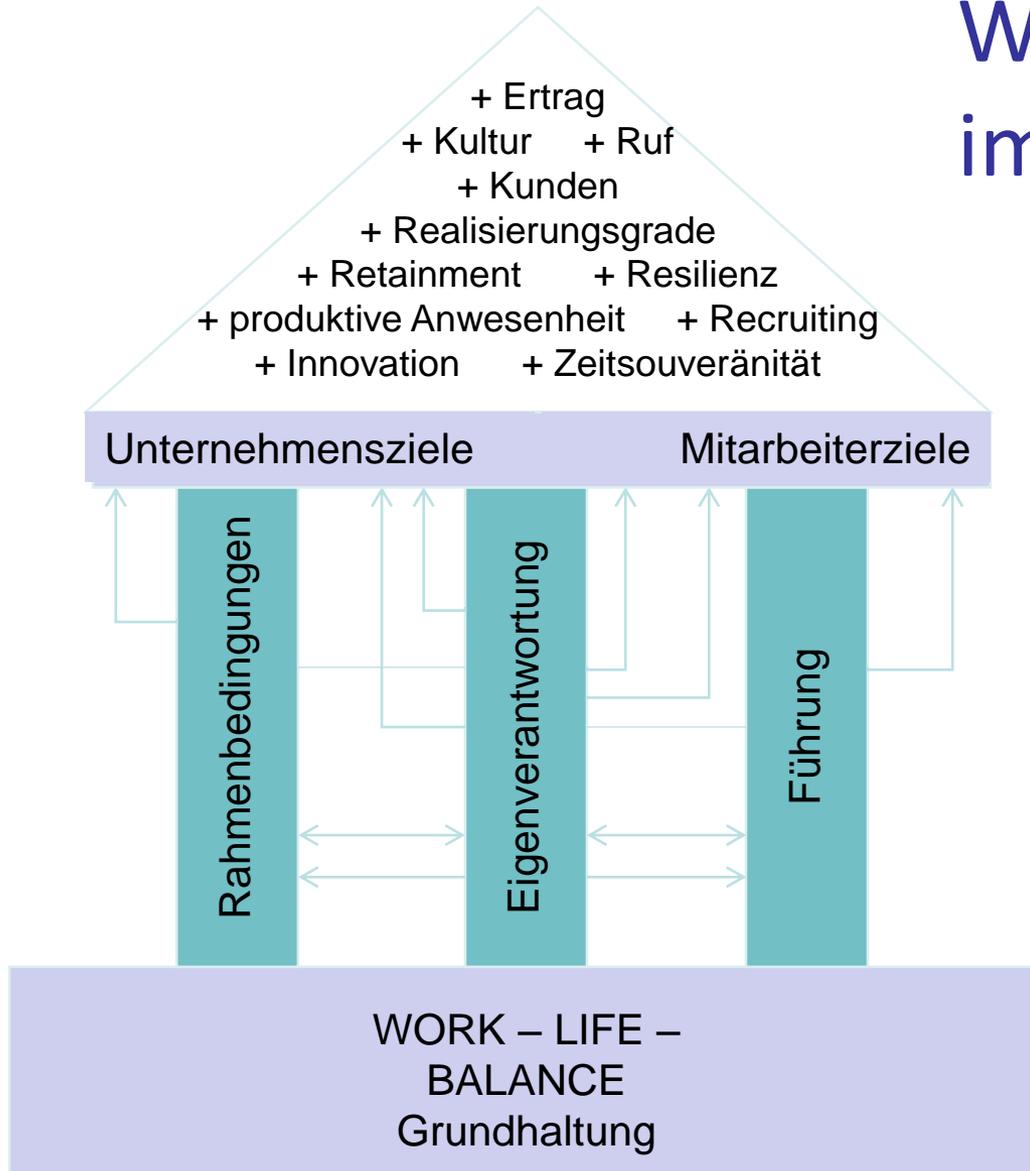
Spielraum

Steuerungsmittel: Wollen herstellen



Woolwollen in Arbeit und
Privatleben herstellen

Work-Life-Balance im Unternehmen





Vision & Zeitgeist

Uniqa Versicherung - Fernsehspot 2014

WLB-Steuerung: Führen und Wollen



www.christianholzer.at



Lebensfreude ist nichts für Zweifler, Stubenhocker oder die Decke über den Kopf-Zieher. Um Lebensfreude kämpft man jeden Tag aufs Neue.

Methoden: Aufstehen – wachsen – neu denken - ausprobieren – anpacken - ins kalte Wasser springen. Risiko: scheitern – verletzt zu werden

- **Was kann ich tun, um diese Methoden ab jetzt mehr in mein Leben zu bringen? Welche Unterstützungen habe ich?**
- **...und als FunktionärIn/BetriebsrätIn/Führungskraft: Was kann ich tun, um diese Methoden ab sofort mehr in meine Firma zu bringen? Welche Unterstützungen kann ich geben? Welche Unterstützung bekomme ich?**

Vision & Zeitgeist

Seminarpromogramm

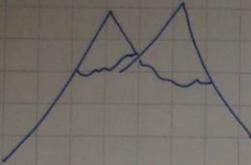
Tag 1

- * Work-Life-Balance
- * Perspektive 1: Mein Unternehmen
- * Perspektive 2: Aus der Balance

Tag 2

- * Bindung: Auftrag, Ziel, Positionen
- * Perspektive 3: Balance bringen
- * Positive Bindungen
- * Meine Balance-Bindungsregeln
- * Seminarschluss - Feedback

Der „Charme“ meines Unternehmens

 Großglockner-
Hochalpenstrasse.

- ① Nationales Monument
- ① Natur / Straße
- ① Hoher Bekanntheitsgr.
- ① Gelebte Betriebsratsstätigkeit
- ① Arbeitsplatz bis zur
Rente

KH TAMSWEG

TEAMARBEIT ÜBERGREIFEN

PERSÖNLICH WENIG WECHSEL

10 VIELE ARBEITSGRUPPEN EINE EINHEIT

FORTBILDUNGSMÖGLICHKEIT VOR ORT EXTERN

REGIONAL GEBUNDEN EINHAUF VERSORUNG

FUNKTIONIERENDE INTERRESSENVERTRETUNG

GEMEINSCHAFTSPFLEGE

Der „Charme“ meines Unternehmens

Charme / Zauber

Geist / Spirit

"alt" [☺] + modernisiert [☺]
herzlich [☺] + Kultur
Kunst

Drückelig [☺], gebrochen
- spannend [☺]
- lebendig

Landschafts- / RAUM [☺]

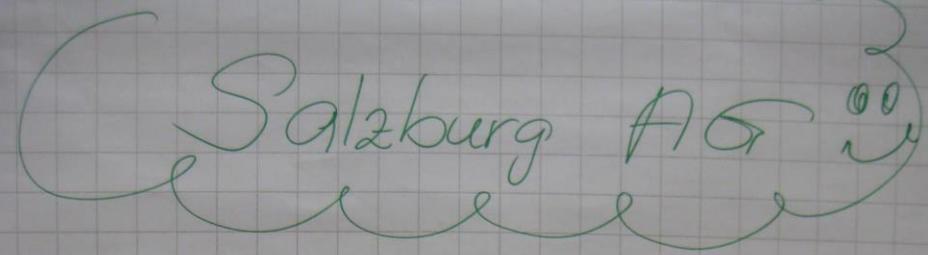
KH - HALLEIN

BESTE LAGE - LANDCHARAKTER
RELATIV NEUES HAUS / 2005
KLEINHEIT DES HAUSES
MITARBEITER KENNEN SICH NOCH
SEHR GUTE GEBURTENSTATION
PERSÖNLICHKEITEN
PATIENT IST KEINE NUMMER
RELATIV GERINGE FLUKTUATION

Der „Charme“ meines Unternehmens

SALZBURGER HILFSWERK

- große Selbständigkeit
- hohe Flexibilität / Arbeitszeit
- abwechslungsreiche Arbeit
- Bekanntheit - guter Ruf in der Region
- Sicherer Arbeitsplatz

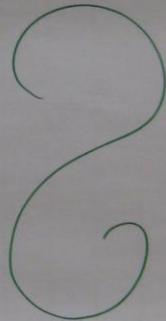


- soziale Leistungen
- Weiterbildung → Seminarangebote
- Gesundheitsvorsorge
- flexible Arbeitszeit
- Freizeitangebote vom BR
- div. Vergünstigungen
Firmenangebote für MA
- Familienfreundlichkeit

Der „Charme“ meines Unternehmens

Die Post

Der Charme



BIPA

- * WAS MACHT DEN CHARME meines UNTERNEHMENS AUS?
- * ARBEITSKLIMA
- * FREIES ARBEITEN
- * AUFSTIEGSMÖGLICHKEITEN
- * ZEITEINTEILUNG
- * SORTIMENT
- * WORAUF KANN ICH MICH VERLASSEN
- * ICH EMPFINDE BIPA ALS SICHEREN ARBEITSPLATZ ^{relativ}
- * ICH BEKOMME PÜNKTLICH MEINEN GEHALT.
- * ARBEIT GEHT NIE AUS / ZEIT VERGEHT

Der „Charme“ meines Unternehmens

RSF

sehr sozial

* wieder Eingliederung

nach langen Krankenständen

* Möglichkeit zur beruflichen Verönd

* mitgestalten bei Arbeitszeit

nicht fallen gelassen zu werden!

SLB-Obus

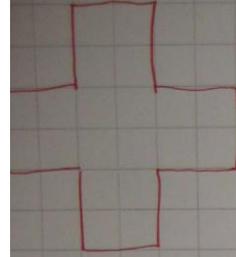
- ... interne Aufstiegsmöglichkeiten
- ... pünktliche Bezahlung
- ... hohes Ansehen (SALZBURG AG)
- ... interressens vielfalt
- ... Kundenwunden Angeboten (AG)

Der „Charme“ meines Unternehmens

ÖBB PV AG

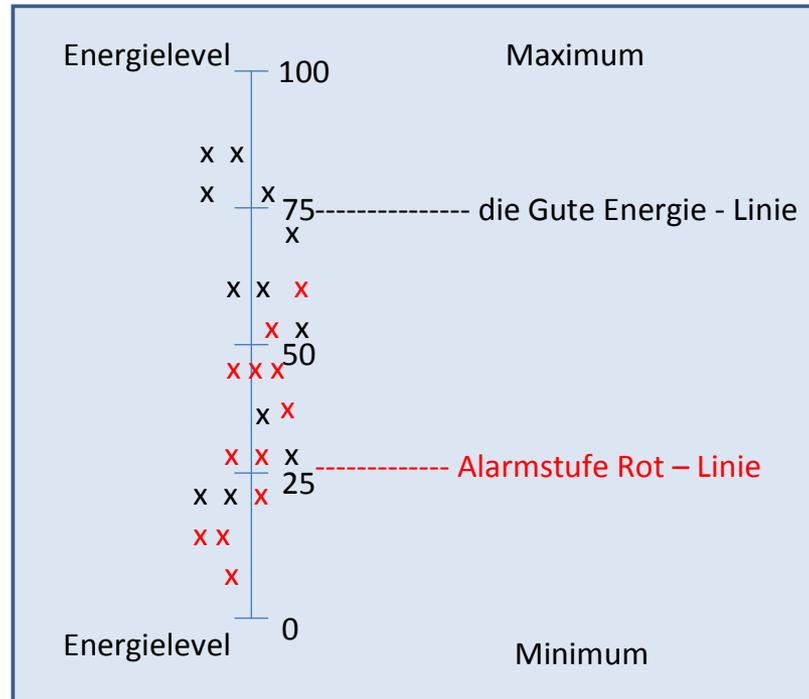
- sicheres Einkommen
Freizeit
Keine geregelten Arbeitszeiten, ständige Kontrolle... *Beweisen*
- Job börse
nur für ÖBB-Akademiker
- Gleichbehandlungsteam
- Fokus gruppen
Mitarbeiter wird gehört(!)
- Mitarbeiterbefragung 1x jährlich
Survey!
- gut organisiert

VH MITTERSILL



- MAN KENNT SICH NOCH
- PAT. IST KEINE NUMMER
- GEMEINSCHAFT-ZUSAMMEN-
Arbeit
- Versorgung der Region / Urlaube
- Viele Frauenarbeitsplätze
- gute Erreichbarkeit
- Flexible Arbeitszeiten / Arbeitsort /
Weiter- u. Ausbildungsmöglichkeiten

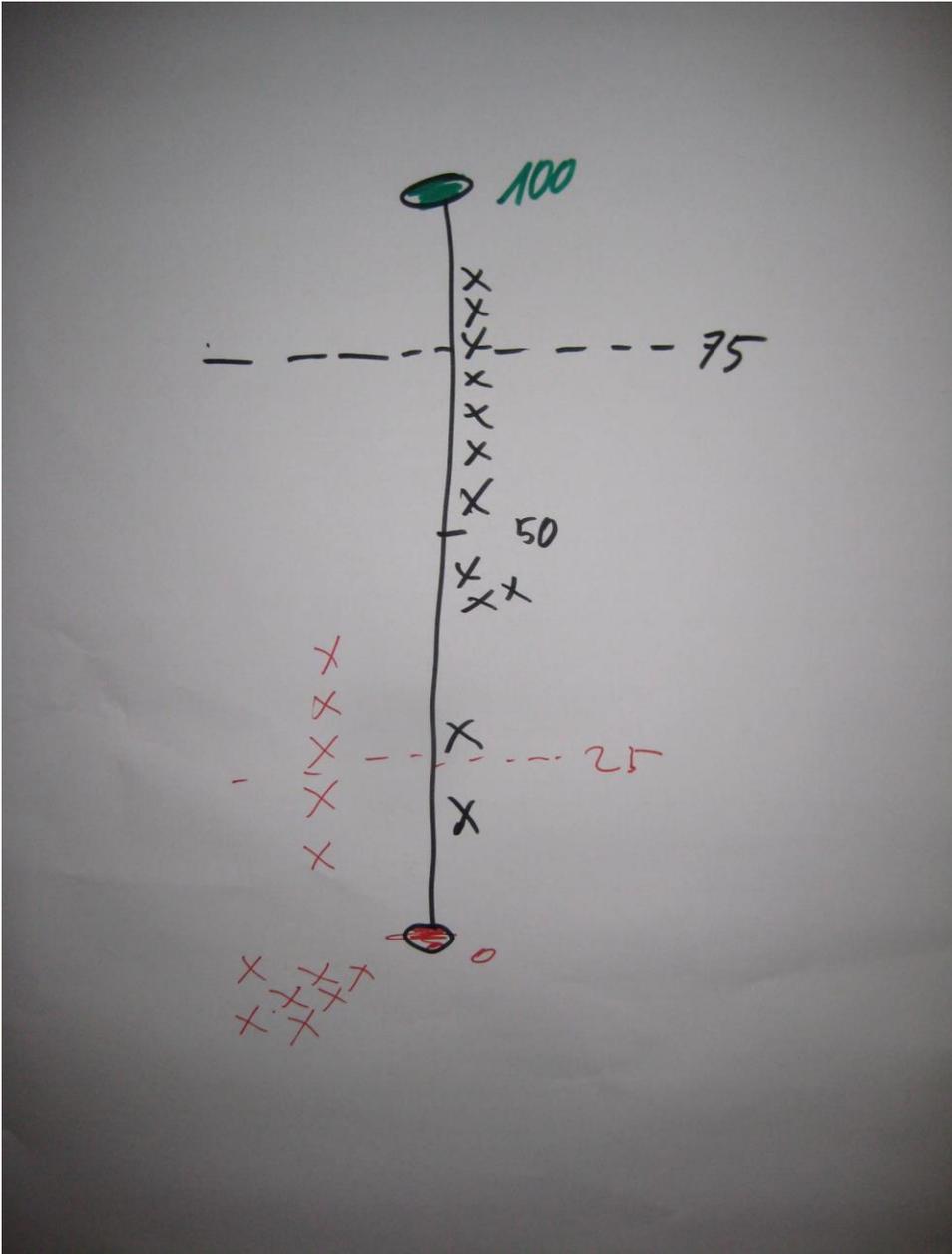
Imbalanceeffekt: Niedrigenergien



X = Zustand bei Abfrage aktuell

X = jemals empfundener schlechter Energiezustand

Übung: Energielevel

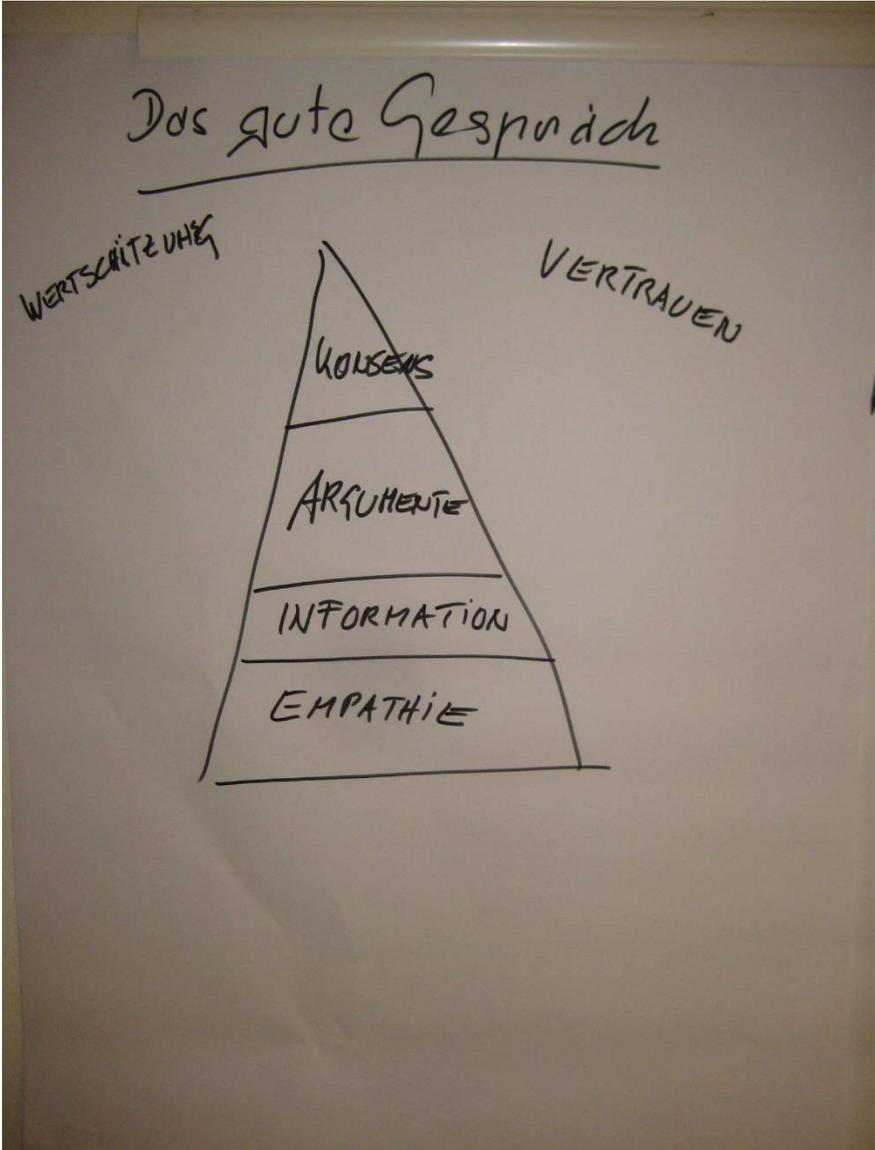


Beratungsfragen

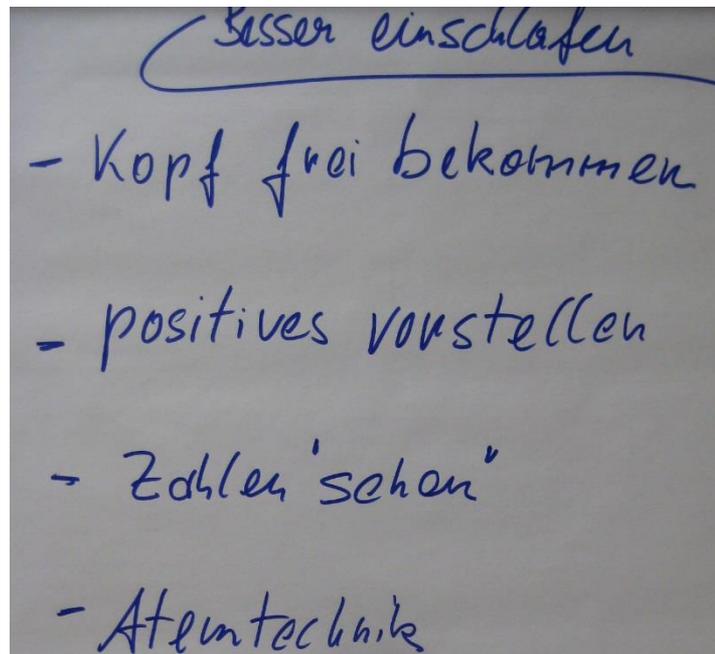
Die systemische Auftragsklärung



Die gute Beratungssituation: Grundlagen der positiven Gesprächsführung



Input Seminarteilnehmer: Rupert Gruber

- 
- Besser einschlafen
- Kopf frei bekommen
 - positives vorstellen
 - Zahlen 'sehen'
 - Atemtechnik

Vampirtypen

- Ja, aber Vampir
- Fallstrick-Vampir
- Denkmalpflege-Vampir
- Nasen-Vampir
- Ich bin es nicht gewesen-Vampir



Killerphrasen

- Kannst Du das überhaupt?
- Traust Du dir das wirklich zu?
- Bei uns geht das nicht!
- Welchen Zweck soll das haben?
- Ich habe schon hundert Mal gesagt....
- Geht nicht! / Keine Zeit!
- Da wäre schon früher jemand draufgekommen, wenn das ginge!
- Alles graue Theorie!
- Das haben wir immer so gemacht
- Sie sind zu jung!
- Seufzen, Handbewegungen...



Killerphrasen entschärfen

Killerphrasen mit Stereotypen entschärfen

- 1 • Wie meinen Sie das?
- 2 • Wie bitte?
- 3 • Was hat das mit dem Thema zu tun?
- 4 • Bitte fair bleiben

Killerphrasen entschärfen

konkrete Beispiele einfordern

- **Ich ärgere mich über Ihren pauschalen Vorwurf, das mein Vorschlag zu viel kostet.**
 - Deshalb fordere ich Sie auf, jetzt Ihren Vorwurf zu konkretisieren!
 - Was genau meinen Sie mit zu teuer?
 - Welche Kosten genau sehen Sie als zu hoch an?
 - Kommen Sie auf den Punkt, welche Kosten sind Ihnen ein Dorn im Auge?

Die gute Beratungssituation: Umgang mit Vampirtypen und Killerphrasen

Hamid Peseschkian

VAMPIRTYPEN

D. SOLEMAN

MÖGLICHKEITEN

EINBINDEN

GRUPPE

KONTAKT VERMEIDEN

DAMIT ABFINDEN

DURCHSCHAUEN

INNERLICH AUSLACHEN

Was mich in der Beratung aus der Balance bringt

Ergebnisse Gruppenarbeit

Neider im BR und im Kollegium

Druck von Seiten des Arbeitgebers

z.B. bezgl. Rauchen in der Pause in Uniform

Umstrukturierung des Betriebes

schlechter Stellung

Schicht und Turndienst

Urlaub? Krankenstand?

Erreichbarkeit der MA

zusätzl. Arbeit (TZ → VZ)

Verzögerungstaktiken des AG

Zu stolz um Hilfe anzunehmen

STAPLES

flipchart pad

- 20 68 x 99 cm

Willkür der Disponenten

Kommunikation auf mittlerer Ebene

Ausspielen der MA

Rundordner

Bossing von älteren PN

Falsche Informationen richtig stellen

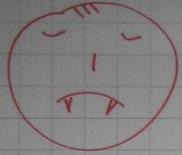
Zeitmanagementprobleme

diktierter Arbeit, Seminare, Sitzungen

Gesundheit

Was mich in der Beratung aus der Balance bringt

Ergebnisse Gruppenarbeit

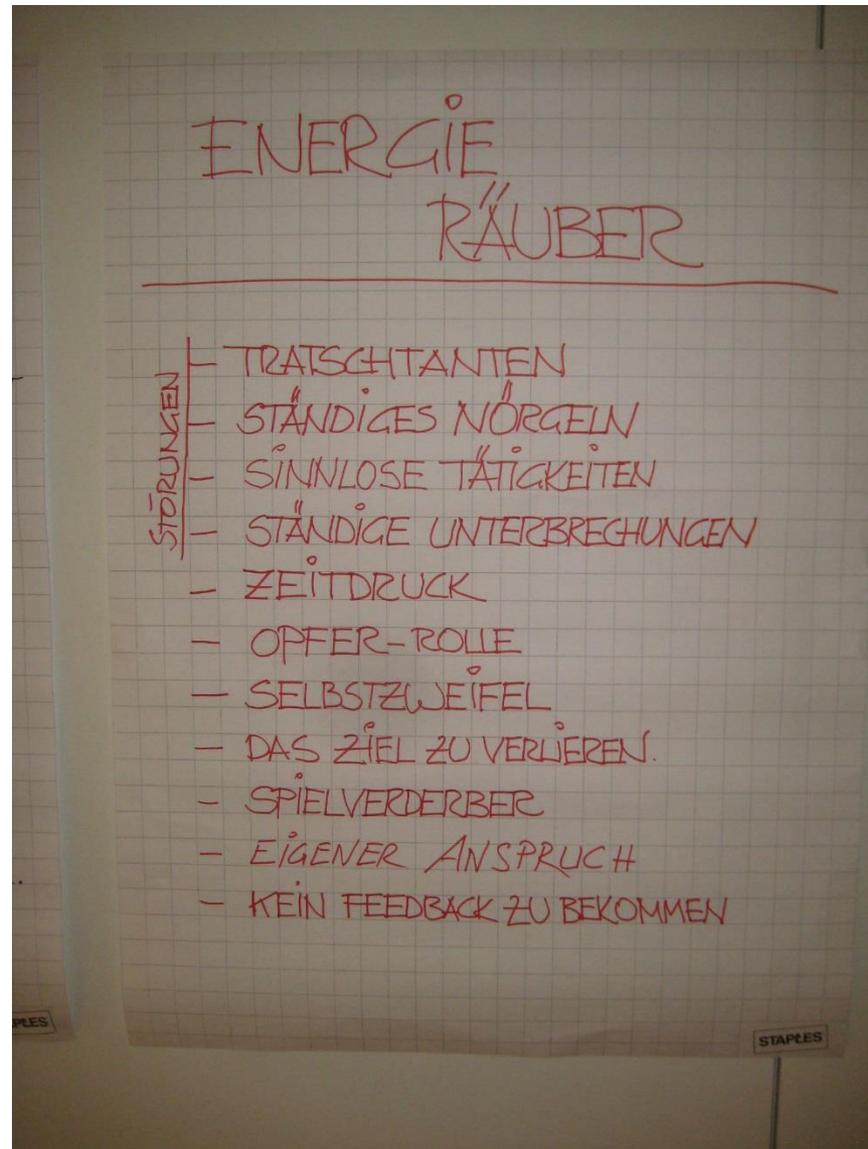


ENERGIE VAMPIRE

- ▼ Zeitdruck
- ▼ Fehlende Informationen + präzise Aussagen
- ▼ Keine bzw. wenig Wertschätzung
- ▼ Selbstverständlichkeit
- ▼ Machtlos = Ohnmacht
- ▼ Einzelschicksale
- ▼ Personalmangel = Gefahr

- ➔ NEGATIVE PHRASEN VON MA ÜBER MEINE ARBEIT ALS BR
- ➔ IMMER WIEDER AUFTRETENDE PROBLEME NUR ABLADEN UND NICHT INS HANDELN KOMMEN
- ➔ FEHLENDE KOMPETENZ IM MITTLEREN MANAGEMENT
- ➔ AUTHENTISCH SEIN UND DAS AUCH LEBEN
- ➔ IMMER AM BALL BLEIBEN
- ➔ FEHLENDE KLARHEIT DER GL.

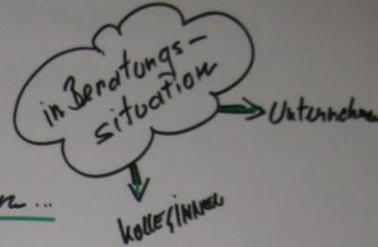
Was mich in der Beratung aus der Balance bringt Ergebnisse Gruppenarbeit



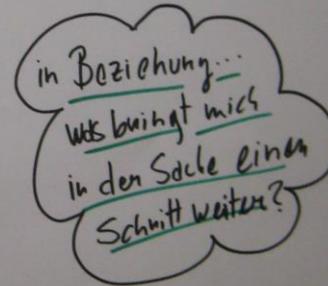
Was bringt mich in der Beratung einen Schritt näher zu mehr Balance?

WLB - Inputs

als Maßnahme für mich
mehr berücksichtigen...
mehr Augenmerk...



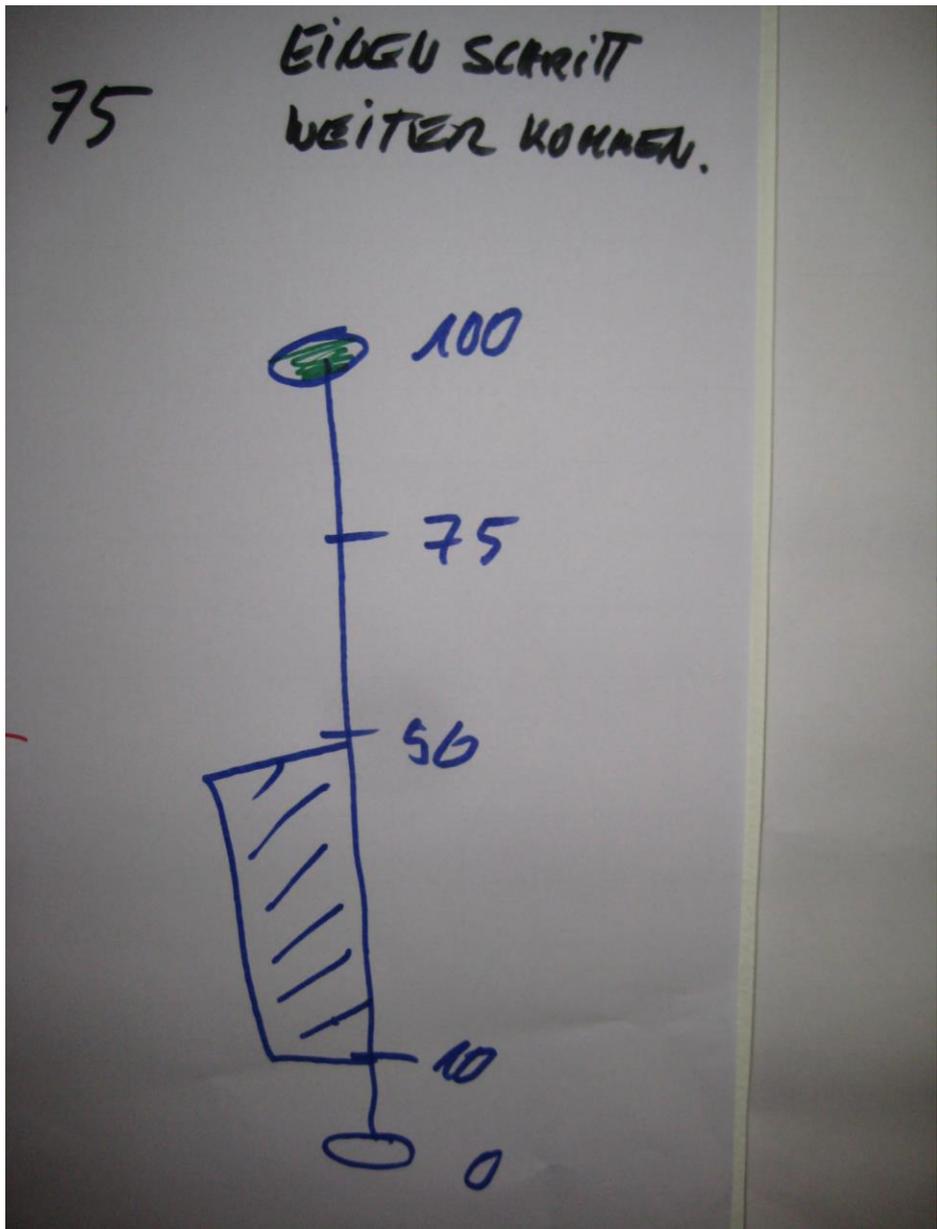
- Fähigkeiten 4 - Dimensionen
- 10 Faktoren der WLB
- Meine Position
- Vampirtypen
- Auftrag
- Willenphänomene
- (~~➤ Die gute Aufstellung~~)
- System im Unternehmen



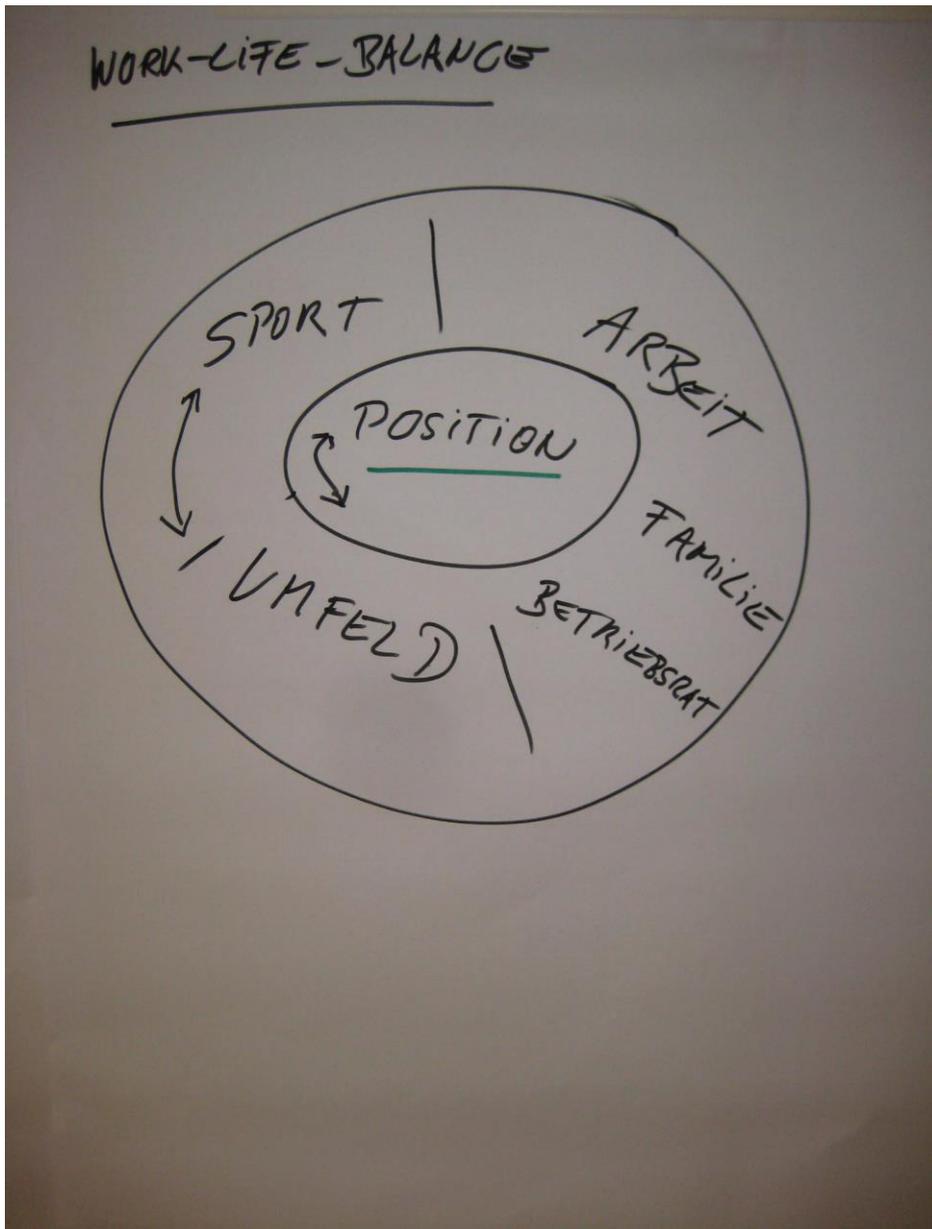
➤ Führung systemisch

➤ Unterstützung von wem?

Was bringt mich in der Beratung einen Schritt näher zu mehr Balance?



Was bringt mich in der Beratung einen Schritt näher zu mehr Balance?



Ergebnisse Arbeitsgruppen: Maßnahmenbearbeitung

Was bringt mich in der Beratung einen Schritt näher zu mehr Balance?

MEINEN GESPRÄCHSPARTNER
IN DER DERZEITIGEN SITUATION
WAHRNEHMEN

ERFRAGEN UND HINTERFRAGEN
SEINER WAHREN BEWEGGRÜNDE

DURCH AUSTAUSCH VON
ARGUMENTEN EIN GEMEIN-
SAMES ZIEL DEFINIEREN

WELCHE SCHRITTE MÜSSEN
VON WEM GESETZT WERDEN
UM DAS ZIEL ZU ERREICHEN

→ MAL AUSPROBIEREN

flipchart pad
- 20 68x99cm

- 1 'Hab ich noch nicht gehört.'
 - 2/6 'Geh'n ma ab!'
 - 4 [~~BITTE NICHT STÖREN!~~]
Tel.-Nr.
Jeder mitarbeiten...
- Erreichbarkeit Regeln
- 5 Organisieren, Delegieren, Zeitmanagement
 - 7 ANSPRUCHSNIVEAU ANPASSEN
 - 8 eigene Wertschätzung, Erreichbar
 - 9 Akzeptanz
 - 10 Ergebnisoffene Erwartungshaltung
- Ext. Wertschätzung u.

Ergebnisse Arbeitsgruppen: Maßnahmenbearbeitung

Was bringt mich in der Beratung einen Schritt näher zu mehr Balance?

Lösungs - ?! Ansätze

Einzelchicksale

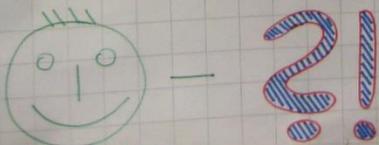
Genauere Hinterfragung
Das Ganze sehen

Zeitdruck/Personalmang...

Eigene Positionierung

Reflexion + Coaching
ext. Hilfe - Evaluierung...

Verstehbarkeit.



flipchart pad
- 20 68x99cm

NEIDER

- NEUTRAL FACHLICH SACHLICH
- BR-ZEITUNG
KONGR. ERGEBNISSE
AUSHANG
HOME PAGE EMAIL
WENN MÖGLICH BINE EINHEIT
- FALLSTRICKVAMPIR





Mag. Christian Holzer
Jakob Haringerstr. 6 (Techno-Z)
5020 Salzburg/Österreich

**Karrierecoaching/Work-Life-Balance-
Unternehmensberatung/PR**

Phone 0043-(0)699-11648845

office@christianholzer.at

www.christianholzer.at

WLB-blog

<http://www.christianholzer.twoday.net>

WLB-Radio

[http://www.radiofabrik.at/programm0/
/sendungvona-z/fair-play.html](http://www.radiofabrik.at/programm0/sendungvona-z/fair-play.html)



AUTORISIERTER BERATER

OFFENSIVE MITTELSTAND
GUT FÜR DEUTSCHLAND



Arbeits-Bewertungs-Skala – *ABS Gruppe*

Evaluierung psychischer Belastungen

AUVA: Schulung - Österreich



www.christianholzer.at