

# Pressemitteilung

vom 15.03.2007

## Balance finden - Privat und bei der Arbeitsuche

Impulse gibt Ute Simon-Adorf am 26. April in der Agentur für Arbeit Koblenz

**Koblenz. „Burn-Out“ bei vielen Berufstätigen. Auf der anderen Seite enormer Bewerbungsdruck bei den Menschen, die keine Arbeit haben. Beide Szenarien haben eines gemeinsam: Auf Dauer kann es kein erfolgreiches Arbeitsleben ohne ein erfülltes Privatleben geben und umgekehrt. Auch viele Unternehmen haben entdeckt, dass ausgeglichene Mitarbeiter eine weitaus größere Kreativität und Motivation an den Tag legen und bieten entsprechende Vorträge an. Die Koblenzer Arbeitsagentur macht sich diese Erkenntnis zu Nutze. Am 26.04. können Arbeitsuchende dort Tipps zum Erreichen der persönlichen Work-Life-Balance erhalten.**



„Die Absicht dabei ist, bereits im Vorfeld Erkrankungen gegenzusteuern, die typischerweise auf Überlastungssituationen zurückzuführen sind. Diese können beispielsweise durch die existenziell wichtige Suche nach einer Beschäftigung oder durch Druck am Arbeitsplatz entstehen“ fasst Rita Vernia das Kernziel des neuen Angebotes der Arbeitsagentur zusammen. „Das Bedürfnis nach einem erfüllten, ausgeglichenen Leben, zu dem ja auch Job und Arbeitsuche gehören, ist größer denn je und das Streben

danach kostet im Arbeits- aber auch im Privatleben viel Energie. Hier Überlastungen frühzeitig vorzubeugen, ist besser, als später zu heilen“, ist die Gleichstellungsbeauftragte der Arbeitsagentur überzeugt, „aber um den gewünschten Erfolg zu erzielen, müssen zuerst die entsprechenden Schalter im Kopf umgelegt werden.“

**Agentur für Arbeit**  
Rudolf-Vichow-Straße 3-5  
56073 Koblenz

**Büro der Geschäftsführung:**  
0261/405-881 (Fax: 875)

**Geschäftsführung:**  
Karl-Heinz Huth (Vorsitzender)  
Carsten Rodewald  
Simone Nagel

Ihr Kontakt bei Rückfragen:  
**Marco Lohn**  
Telefon: 0261/405-220  
0160/90573625  
Telefax: 0261/405-875  
E-Mail: [Marco.Lohn@arbeitsagentur.de](mailto:Marco.Lohn@arbeitsagentur.de)

Menschen helfen, den Schalter im Kopf umzulegen, das ist der Beruf von Ute Simon-Adorf, Coach und Mentaltrainerin aus Koblenz. Die Autorin des Buches „Coaching – was passiert denn da?“ hat ihre Kompetenz bereits in einer Mitarbeiterveranstaltung der Koblenzer Arbeitsagentur unter Beweis gestellt. Durch das positive Feedback beschlossen die Initiatorin Rita Vernia und ihre Kollegin Gabriele Rummeny, das Konzept künftig auch den Kunden der Arbeitsagentur zur Verfügung zu stellen.

### **Kopf frei**

Für die Entscheidung maßgeblich war der Nutzwert, den das neue Angebot für die Kunden der Arbeitsagentur hat, „denn nur wer den Kopf frei hat, kann sich auch optimal auf die Arbeitssuche konzentrieren“, weiß Gaby Rummeny, die als Beauftragte für Chancengleichheit die Probleme insbesondere der arbeitssuchenden Frauen aus erster Hand kennt. „Immer mehr Menschen wünschen sich, das Privatleben mit Beruf und Arbeitssuche besser in Einklang zu bringen. Wem das gelingt, der verbessert seine Chancen, eine neue Arbeit zu finden, und genau das wollen wir mit unserem Angebot erreichen.“

Das Projekt „Work-live-Balance“ wurde für den 26. April 2007 in den Katalog der Veranstaltungsreihe BIZ&Donna mit aufgenommen. In dieser Reihe erhalten Frauen bereits seit 7 Jahren regelmäßig wichtige Informationen zu Themen aus der Berufs- und Arbeitswelt. Rita Vernia ist sich sicher, dass das neue Angebot der Arbeitsagentur gut aufgenommen wird:

**Die Veranstaltung findet am 26.04.2007 um 10:00 Uhr in der Agentur für Arbeit statt (Sitzungssaal 101). Da die Platzzahl begrenzt ist, empfiehlt sich eine telefonische Anmeldung im Berufsinformationszentrum unter 0261/405-284. Die Kosten werden komplett übernommen.**

### **3 Fragen zum Thema an Ute Simon-Adorf, Trainerin und Coach des Seminars**



#### **1.) Frau Simon-Adorf. Was bedeutet Balance?**

Die Grundaussage zu diesem Thema: Auf Dauer kann es kein erfolgreiches Arbeitsleben ohne ein erfülltes Privatleben geben und umgekehrt. Fragen wie: „Was genau ist anders, wenn ich meine Balance gefunden habe? Was ist dann möglich?“ und de-

ren Antworten wie: Ausgeglichenheit, Kreativität, Lebensfreude, Motivation zeigen uns auf, welches Potenzial wir nutzen könnten, wenn wir unsere Balance wieder finden oder auch neu finden würden. Menschen, die ihre innere Sicherheit, ihre Balance gefunden haben, gehen ganz anders durchs Leben. Sie haben eine positive Einstellung und wenn einmal etwas nicht funktioniert, so wird es entweder nochmals versucht oder sie sehen und gehen neue Wege. Diese Menschen strahlen Ausgeglichenheit aus, haben Charisma. Genau dies erleichtert ihnen, erfolgreich in ihrem Job zu sein, ihn in der heutigen Zeit zu behalten oder auch, wenn nötig, eine neue Arbeitsstelle zu finden. Auch Kontakte knüpfen fällt ihnen leicht, da sie merken, wer zu ihnen passt und wer nicht. Sie haben gelernt, auf ihre innere Stimme zu hören und ihr zu vertrauen. Sie wissen was sie wollen, was sie können und was ihnen gut tut. Gehen zielgerichtet durchs Leben und haben nebenbei noch genügend Zeit für Dinge, die sie außerhalb des Berufs interessieren. Das wiederum bedeutet, sie tanken in ihrer Freizeit Energie, die sie anschließend bewusst in ihrem Beruf einsetzen können und wollen.

Menschen in Balance haben gelernt, sich auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren. Sie merken, dass das, was sie anfangen auch funktioniert. Ihre Motivation wird gesteigert und der Mut, neue Wege auszuprobieren, wird entfacht. Meist stecken sie mit ihrer Energie auch ihr Umfeld positiv an. Mehr noch, dadurch, dass sie in ihrer Balance sind, haben sie Zugang zu ihrer Kreativität. Sie finden Lösungen für vorhandene Problemstellungen oder auch Ideen für neue Wege. Denn im heutigen Turboalltag ist es wichtig, sich ständig weiterzuentwickeln sowie Zugang zu seiner Kreativität zu haben. Weiterhin ist erwiesen, dass der Krankheitsstand in Unternehmen stagniert. Ausgeglichene Mitarbeiter finden Wege, dem „Burn Out“ zu entfliehen. Sie tragen Verantwortung gerne und setzen ihre Stärken selbstbewusst ein.

## **2.) Wie kann ich es nun erreichen, dass ich meine Balance finde?**

Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Balance der einzelnen Lebensbereiche!

Erinnern Sie sich an ein Ereignis, bei dem Sie sagen, genau da hatte ich meine Balance gefunden. Spüren Sie nach, wie genau es sich angefühlt hat. Und genau dort gilt es anzuknüpfen. Schritt für Schritt zu reflektieren. Wie war die Umgebung? Wer war dabei? Wie habe ich mich verhalten? Welche Ressourcen habe ich eingesetzt? Welche meiner Werte wurden gelebt? Wovon war ich überzeugt? Was habe ich über mich selbst gedacht? Welchen Sinn hat das Ganze für mich ergeben?

Die Beantwortung dieser Fragen ist nützlich um herauszufinden, was genau für den Einzelnen Balance bedeutet und um zu erkennen, wo eine Änderung erfolgen sollte, oder anders gesagt, wo der Stolperstein zur fehlenden Balance liegt. In Balance sein

bedeutet für den einen, mit seiner Familie zusammen zu sein. Für den anderen bedeutet es, einmal alleine in Urlaub zu fahren. Der nächste findet seine Balance auf dem Golfplatz und der andere beim Marathon laufen. Es ist wichtig zu ergründen, in welchem der vier Lebensbereiche (Körper, Arbeit, Kontakt, Sinn) die Balance aus dem Gleichgewicht gekommen ist. Denn ansonsten kann es sein, dass man immer „mehr desselben“ macht und sich wundert, dass sich die Balance nicht einstellt.

### **3.) Was heißt Balance letztendlich?**

Balance bedeutet die beruhigende Gewissheit, die Zügel selbst in der Hand zu halten und die Verantwortung für sein Leben selbst zu übernehmen. Auf die Botschaften des eigenen Körpers zu hören sowie Mut für Veränderungen zu haben. Von der daraus resultierenden Zufriedenheit und Ausgeglichenheit profitieren beide Bereiche: Beruf und Privatleben!

***„Wer sich selbst gefunden hat, der kann nichts mehr auf der Welt verlieren.“  
Stefan Zweig***

Weitere Informationen: [www.simon-adorf.de](http://www.simon-adorf.de)