



ECA-Pressemitteilung

Work-Love-Balance – Coaching-Tipps von der ECA für Partnerschaft & Karriere nutzen

Arbeit dominiert unser Leben. Besonders bei Paaren mit Kindern hat die wöchentliche Arbeitszeit in den letzten zehn Jahren erheblich zugenommen, ermittelte eine Umfrage des Statistischen Bundesamts, die im August veröffentlicht wurde.

http://www.spiegel.de/karriere/berufsleben/statistisches-bundesamt-die-deutschen-arbeiten-immer-mehr-a-1050139.html#utm_source=karriere#utm_medium=medium#utm_campaign=plista&ref=plista

Ein professionelles Coaching verhilft im Business zu mehr Klarheit, Zielstrebigkeit und zu einem besseren Zeitmanagement. Aber Arbeit ist eben immer nur das halbe Leben. Auch in der Liebe kann die Überprüfung von eingefahrenen Gewohnheiten zu größerer Zufriedenheit und mehr Beziehungsqualität führen. „Mehr Augenmerk auf die Beziehung“ fordert Bernhard Juchniewicz, Präsident der European Coaching Association und Partner- und Familiencoach „denn Menschen mit einer erfüllten Partnerschaft sind auch stressresistenter im Job.“ Er spricht daher auch von Work-Life-Love-Balance statt von Work-Life-Balance. Qualifizierte Partnercoachs können Paare darin unterstützen, ihr gemeinsames Potential (neu) zu entdecken und zu leben.

Besonders die „Rushhour des Lebens“, die Phase zwischen 30 und 40, in der Karriereweichen gestellt werden und Familien gegründet werden ist eine große Herausforderung für die Partnerschaft. „Wer glaubt, er müsse sich in dieser Zeit nicht um seine Partnerschaft kümmern, sondern könne das auf später verschieben, der irrt“, sagt Bernhard Juchniewicz, Coach und Präsident der European Coaching Association. „Wir stellen nicht nur Weichen für unsere Karriere und zukünftige Gesundheit, sondern haben auch täglich Verantwortung für die Menschen, die wir lieben und mit denen wir unsere Zukunft gestalten wollen“, sagt er. Eine gelungene Balance zwischen Nähe und Distanz, gemeinsamen und individuellen Interessen, Beruf und Familie kann zu einem Kraftquell werden – auch für die Karriere. Gemeinsam mit einem professionellen Coach können Paare ihre ganz persönliche Partnerschaftsqualifikation erarbeiten und lernen, sich die gemeinsam geschaffenen Werte bewusst zu machen und als Stärken z.B. in Zeiten von beruflichen Änderungssituationen einsetzen.

ECA European Coaching Association e.V.

Postfach 24 02 39 | D-40091 Düsseldorf | Ruf: +49 (0)2 11 - 32 31 06 | Fax: +49 (0)2 11 - 32 87 32

Mail: office@european-coaching-association.com | www.european-coaching-association.com

ECA President – Chairman Bernhard Juchniewicz



Tipps für eine starke Partnerschaft trotz Stress im Job:

- **Verwechseln Sie Liebe nicht mit Partnerschaft**

Während die Liebe eine Art „Naturereignis“ ist, hat man zu einer Partnerschaft eine bewusste Entscheidung getroffen. Darin haben Sie eine Art vertragliche Grundlage für Ihre Liebesbeziehung geschaffen: die sollte eingehalten und gepflegt werden. Machen Sie sich bewusst was es bedeutet, beziehen Sie Stellung zu Ihrer Partnerschaft.

- **Lösen Sie sich von Rollenvorbildern**

Sich für die Firma aufopfern wie der Vater, aber gleichzeitig immer für die Familie da sein? Für die Familie sorgen wie die Mutter, aber gleichzeitig selbst Karriere machen? Rollenvorbilder sind hartnäckig und führen schnell zu einseitiger Belastung oder Überforderung. Vorgaben innerhalb der Partnerschaft machen einzig die Partner untereinander. Das reduziert den Stress.

- **Halten Sie in der Partnerschaft den Kommunikationsfluss aufrecht.**

Im Job gibt es Meetings - auch die Partnerschaft braucht regelmäßige Bestandsaufnahmen. Dabei geht es nicht um eine gemeinsame Freizeitgestaltung, sondern um ein Besprechen der gemeinsamen „Strategie“. Angefangen von der Organisation des Alltags, bis hin zur mittel- und langfristigen Planung. Vergewissern Sie sich in regelmäßigen Gesprächen, dass sie noch an einem Strang ziehen, dass persönliche und gemeinsame Ziele noch miteinander kompatibel sind.

- **Veränderungen bringen das System ins Wanken**

Klingt paradox: Eine starke Bindung macht frei. Wer sich bewusst ist, dass er auch in schwierigen Situationen auf die Unterstützung des Partners rechnen kann, hat Spielraum.

- **Delegieren Sie zugunsten gemeinsamer Freiräume und definieren Sie gemeinsame Zeiten**

mit den drei Fs: Freiheit – Freizeit – Freunde (und natürlich Sex)

- **Eine funktionierende Partnerschaft ist eine Ressource für das Berufsleben**

Johann Wolfgang von Goethe schrieb „Lust und Liebe sind die Fittiche zu großen Taten“.

Besonders qualifizierte Coachs der European Coaching Association (ECA) bieten in Partnercoachings kompetentes Feedback und professionelle Begleitung. Die European Coaching Association ist ein europaweit vernetzter Berufsverband professioneller Coaches (lizenziert im: Basic, Advanced oder Expert Level und differenziert in ihren Kern-Kompetenzen), Lehr Coaches, Lehr Institute (Erwachsenenbildner) und Sozietäten (Praxisgemeinschaften). Die ECA engagiert sich besonders für die berufsständische Aus- und Weiterbildung von professionellen Coaches und für die europaweite Entwicklung des Berufsbilds – professioneller Coach – mit einheitlichen Qualitätsstandards im Bereich professionelles Coaching. Die ECA ist der erste in Deutschland gegründete Coaching-Berufsverband.

ECA European Coaching Association e.V.

Postfach 24 02 39 | D-40091 Düsseldorf | Ruf: +49 (0)2 11 - 32 31 06 | Fax: +49 (0)2 11 - 32 87 32

Mail: office@european-coaching-association.com | www.european-coaching-association.com

ECA President – Chairman Bernhard Juchniewicz

EUROPEAN COACHING ASSOCIATION



Die ECA feierte im letzten Jahr ihr 20jähriges Jubiläum. Mehr Informationen auf www.european-coaching-association.com

Kontakt ECA:

European Coaching Association e. V.
Christel Juchniewicz
Postfach 240239, 40091 Düsseldorf
Tel. +49 (0)211 323106
Fax +49 (0)211 328732
E-Mail: [office\(at\)medienarbeiten.de](mailto:office(at)medienarbeiten.de)
www.european-coaching-association.de

ECA European Coaching Association e.V.

Postfach 24 02 39 | D-40091 Düsseldorf | Ruf: +49 (0)2 11 - 32 31 06 | Fax: +49 (0)2 11 - 32 87 32

Mail: office@european-coaching-association.com | www.european-coaching-association.com

ECA President – Chairman Bernhard Juchniewicz