



RIP

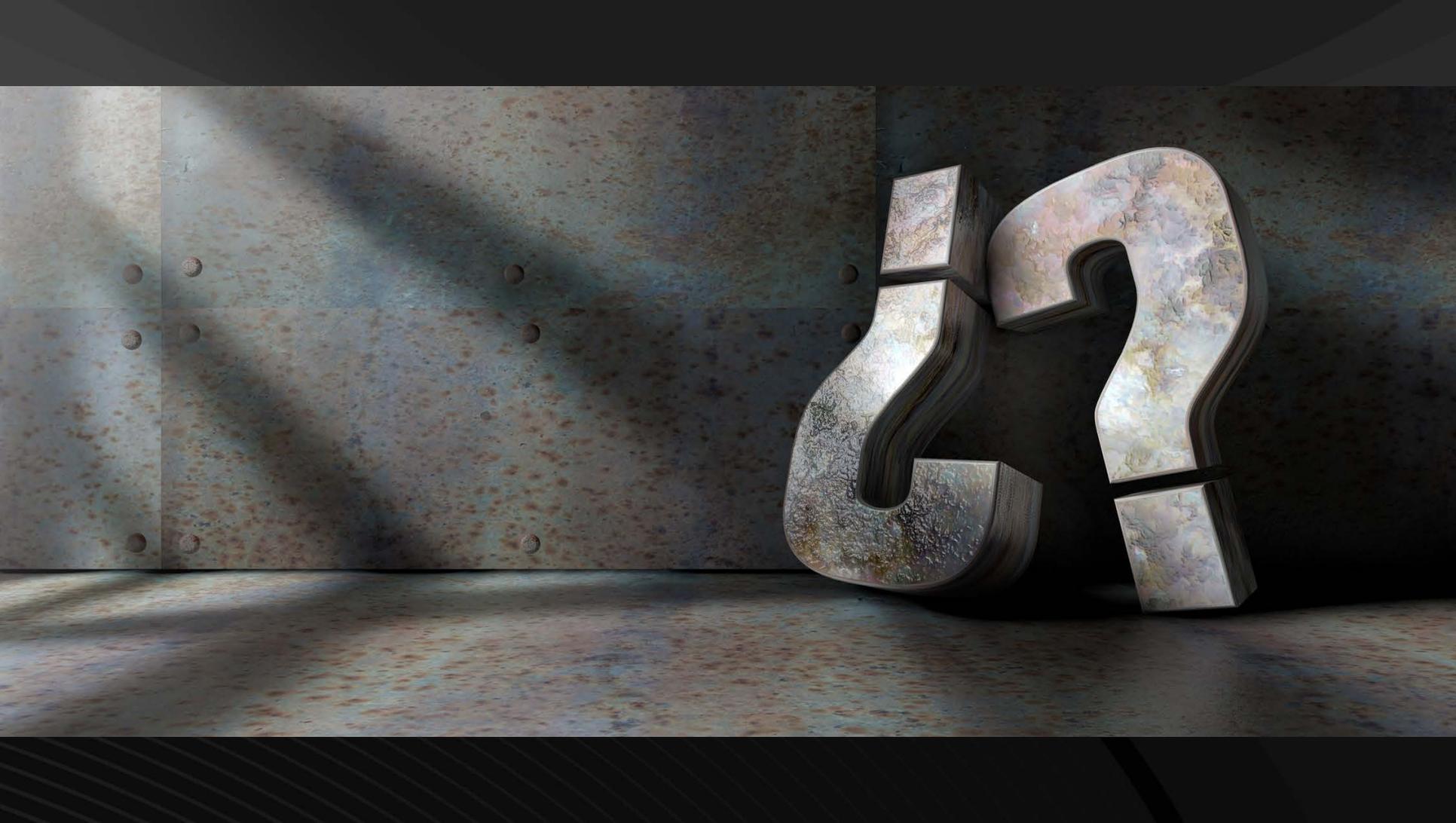
# Work-Life Balance

UND WAS WIRKLICH  
FUNKTIONIERT



the better Workplace

Claudia Hesse





I need

**MORE**

*time?*



A close-up photograph of a person's hand, palm up, holding a bright, glowing bokeh light. The light is composed of many small, out-of-focus circular spots in shades of white and gold, creating a soft, ethereal glow. The background is a blurred, dark greyish-blue. The overall mood is serene and hopeful.

work  
life  
balance



ICH HAB'S VERMASSELT...

OH, MY GOD...  
I FORGOT  
I HAD  
CHILDREN







pleasure rest office stress health leisure sport  
vacations friends business hobby  
**work-life**  
career motivation productivity deadlines  
**balance**  
job family workplace recreation  
development happiness sleep ambition money responsibility  
self development happiness sleep ambition money responsibility  
community commitment education pressure





pleasure rest office stress health leisure sport  
vacations friends business hobby  
~~work~~ - life  
career motivation productivity deadlines  
job **balance**  
family workplace recreation responsibility  
development happiness sleep ambition money pressure  
self development happiness sleep ambition money pressure  
community commitment education



Und dann  
habe ich die  
Lösung  
gefunden





ping  
ms

↑ America First  
Rest of World ↓



DATA TRANSFER

-3.01	45	12.08	9	178.95	30.17
4.57	87	86.53	6	432.16	12.08
3.72	114	13.19	3	178.95	
3.96	98	18.07			
2.54	257				
-2.13					
-1.96					
3.32					
-1.03					
3.45					
-7.04					



Die neue (digitale) Welt



Utopie und Resignation, Menschheitsversprechen und Menschheitsversagen liegen heute wieder so nah beieinander wie im späten Mittelalter“ (Richard David Precht, deutscher Philosoph)

Neue Welt –  
Neues Denken





# Die 6 Prinzipien von Life-Work-Balance

---







1. Sie existiert nicht



2. Es geht nicht um Zeit(management)

### 3. Ohne Vision keine Balance



Wie wollen wir unser ideales Leben  
gestalten & leben & ....

wie möchte ich mich fühlen,

wer möchte ich sein und was  
möchte ich tun und haben....

...und warum?



# Am richtigen Ende anfangen

## PERSONAL LEADERSHIP

- Ich weiss, wer ich wirklich bin
- Ich weiss, wo ich hin will
- Ich manage meine Energie und meine Beziehungen
- Weiss welche Tools für mich tatsächlich relevant sind

...und kenne und habe Wege mit dem umzugehen, was das Leben so auf meinen Weg schmeisst



# Inside-out

Je besser wir uns selber kennen und verstehen, desto besser sind wir in der Lage, nicht nur gute, sondern sogar weise Entscheidungen für unser Leben zu treffen

...jeden Tag, jede Woche – für ein Leben in Balance





# Der erste Schritt

[claudia@thebetterworkplace.com](mailto:claudia@thebetterworkplace.com)

[www.thebetterworkplace.com](http://www.thebetterworkplace.com)

[www.thebetterworkplace.com/p/faktormensch](http://www.thebetterworkplace.com/p/faktormensch)

