



MICHAEL MERKS
Coaching Group

PRESSEMITTEILUNG

Hamburg, 08.12.2006

Masterplan bringt Lebenserfolg statt Stress und Burn out

Hamburger Veränderungsexperte hat acht Grundbereiche definiert, die in Balance stehen müssen

Arbeit allein macht nicht glücklich – und die Gesundheit gibt es auch nicht als Gratispaket im Leben. So lautet in vielen Büros die Bilanz des Jahres 2006. Längst sind es nicht nur Manager und Menschen in Pflegeberufen, die sich körperlich und emotional ausgebrannt fühlen. Auch Angestellte aller Branchen, Lehrer und berufstätige Mütter spüren den schleichenden inneren Verfall: Anstelle von Enthusiasmus und Engagement herrschen Erschöpfung und Frustration. So belegen aktuelle Studien, dass bereits jeder zweite Manager am Burn-Out-Syndrom leidet. Die Uni Innsbruck hat herausgefunden, dass fast jeder dritte Intensivmediziner über die typischen Symptome wie Schlafstörungen, Depression und Magenprobleme klagt. Mütter im Beruf sind durch ihre Mehrfachbelastung und den täglichen Anforderungs-Spagat besonders betroffen.

Ein Perspektivenwechsel muss her – aber wie aus der Routine ausbrechen? **„Der Leistungs- und Erfolgsdruck im Job wächst und damit bei vielen Betroffenen die Frage: Was mache ich da überhaupt? Wofür lebe ich und was sind meine eigentlichen Werte und Ziele?“** erklärt **Veränderungsberater Michael Merks**. Tiefenatmung, Schrei-Seminare im Wald, Loslassen in Schwitzhütten und Wellness-Programme von Massagen bis Moorbädern sind vielleicht ganz nett, doch jeder weiß, die Effekte verpuffen sehr schnell. Als jahrelanger Berater für Vorstände, Manager und Ärzte von namhaften Unternehmen wie BMW Group, Daimler Chrysler, Schering oder Landes- und Universitätskliniken setzt Michael Merks stattdessen auf Selbstmanagement und die Stärkung der psychologischen Fähigkeiten seiner Kunden. „Jeder Mensch kann seine Aufgaben erfüllt angehen, wenn die Balance zwischen den acht Grundbereichen im Leben stimmt. Nur das Dreieck von Arbeit, Privatleben und Gesundheit im Blickfeld zu haben, greift zu kurz“, weiß er.

„Wir wissen, dass der Erfolg bei erfüllt lebenden, erfolgreichen Menschen von ihrer psychologischen Stärke kommt, nicht von besseren Methoden. Wir können nämlich nicht die Welt um uns herum kontrollieren, doch die Welt in uns. Wir können nicht die Ereignisse kontrollieren, doch die Bedeutung, die wir ihnen geben.“

Der Experte für Change Management hat deshalb auf der Grundlage seiner Erkenntnisse aus zwölf Jahren Führungstätigkeit und 15 Jahren Change- und Coachingerfahrung acht Lebensbereiche entwickelt – die neue Idee von „Life Balance“ für einen nachhaltigen Perspektivenwechsel. **„Eine ausgeglichene Balance zwischen den Lebensbereichen von Emotionen, physischer Fitness, Ernährung, Beruf, Familie, Freunde, Finanzen, und auch Beiträgen zur Gemeinschaft ist das Ziel“,** erklärt Michael Merks.

Bei der Entwicklung individueller Werte und Visionen hilft nach Ansicht des Veränderungsmanagers das kritische Hinterfragen alter Glaubenssätze. Jeder Mensch sollte das gewohnte Ich einfach mal systematisch und gezielt überdenken. **„Warum nicht drei Tage für**



MICHAEL MERKS
Coaching Group

sich Lebensstrategien entwickeln? Viele Menschen wissen gar nicht, wie es ihnen besser gehen kann. Mit Mut und Disziplin lässt sich ein neuer Weg einschlagen“, betont der Hamburger.

Weil das Innehalten und der Wunsch nach Gleichgewicht allein zum Lebensglück nicht ausreicht, bietet Michael Merks seinen Kunden an, sie zur Entwicklung ihres eigenen „Life Master Plan“ zu coachen. Ein völlig neuer Ansatz, um die Selbstreflexion jedes Menschen zu begleiten und die Verabschiedung von alten Strukturen voran zu bringen. Dieser wirkungsvolle Aktionsplan enthält die höchst individuellen Ziele, basierend auf dem eigenen Wertesystem, spezifische Zeitpläne und konkrete Umsetzungsschritte. Dazu geliefert werden die ganzen Werkzeuge, um die Umsetzung zu sichern. Doch noch viel wichtiger sind die psychologischen Prozesse und Fähigkeiten, die eigenen Pläne wirklich umzusetzen, die vermittelt und trainiert werden, um auch die mit Sicherheit auftretenden Hindernisse zu meistern. Michael Merks: **„Unser fundiertes Coachingteam bietet die notwendigen Ressourcen und Unterstützungsmethoden. Der Masterplan und die gestärkte Mentalkraft sind Garant dafür, dass das eigene Ziel zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude erreicht wird.“**

„Erfüllt leben in Balance“

Termine:

26. bis 28. Januar 2007 in Hamburg

23. bis 25. Februar 2007 in München

11. bis 13. Mai 2007 in Hamburg

Dauer: 3 Tage

Preis: 495 EUR

Weitere Infos im Internet unter: www.erfuelltleben.de

Für weitere Fragen steht Ihnen

Michael Merks unter Telefon 040/414241-0

oder in seinem Coaching-House unter Telefon 04104/6943-0 gern zur Verfügung.