

# **WORK-LIFE-INTEGRATION – EINE NEUE PERSPEKTIVE**

ERFOLGREICH UND GESUND  
LEBEN UND ARBEITEN

**EINE NEUE PERSPEKTIVE**

IDEE UND KONZEPTE VON KLAUS ZEPUNTKE



Wie erfolgreich und gesund könnten wir leben, wenn wir unser Leben aus einer anderen Perspektive betrachten und uns vom komplexen Anspruch der Work-Life-Balance verabschieden würden?

Work-Life-Balance trennt, was zusammengehört. Die **neue Perspektive** hebt diese Trennung auf, verbindet und integriert die drei Lebensbereiche Arbeit – Partner-Familie-Freunde und Selbst: **Work-Life-Integration.**

Gemeinsam werden wir die Pfade Ihrer Gewohnheiten verlassen und uns dem für Sie Außergewöhnlichen widmen. Dies liegt außerhalb Ihrer Komfortzone. Entdecken Sie die grenzenlosen Möglichkeiten Ihres Lebens!

Das, was heute noch unvorstellbar ist, kann morgen fester Bestandteil Ihrer persönlichen Lebensvision werden. Finden Sie heraus, wie Sie für Ihre Arbeit wieder brennen können ohne auszubrennen und welchen Fragen Sie sich dafür stellen müssen. Auch wie Sie Ihre Partnerschaft, Ihre Familie und Ihre Freundschaften dauerhaft qualitativ leben können, werden Sie intensiv betrachten. Da Sie selbst der Kern Ihres Lebens sind und damit die einzige Konstante, werden Sie sich auch mit der Frage beschäftigen, wie Sie sich regelmäßig um sich selbst kümmern können ohne Egoist zu sein.

Es geht hier nicht um ein »one-size-fits-all-Modell«. Es geht vielmehr um das Erkennen von Einfachheit und um die Radikalität, das Einfache einfach zu tun. Neue individuelle Perspektiven entwickeln, couragiert Ihr Leben wieder in die Hand nehmen und Ihre Identität öffentlich zeigen zu können – dem werden wir uns in diesem Programm widmen. Am Ende werden Sie erkannt haben, dass es im Leben keine Abkürzungen gibt, und in welchen Lebensbereichen Sie welchen Veränderungsbedarf haben.

Lernen Sie von der Natur. Es gibt keinen Frühling und Sommer ohne Herbst und Winter. Was müssen Sie loslassen, um Ihr Leben wirklich, wirklich zu leben?

**Die neue Perspektive gibt Ihnen eine neue Klarheit und hilft Ihnen, sich selbst zu (ver)trauen, neue Wege zu gehen. Die neue Perspektive ist Ihre Perspektive.**

## Das Programm

Für jeden das richtige Format

<b>1. Vortrag</b> .....	Seite 4
<b>2. Impuls-Workshop</b> .....	Seite 4
<b>3. Drei-Tages-Workshop</b> .....	Seite 4
<b>4. Wanderung</b> (mehrtägig – nach Absprache) .....	Seite 7
<b>5. Einzel-Coaching</b> .....	Seite 10



## 1. Vortrag

Nach diesem ca. 90-minütigen Impulsvortrag werden Sie motiviert und inspiriert in Ihren Alltag zurückkehren. Beispiele aus der Praxis werden Sie zur Reflexion anregen, Sie werden Entscheidungen treffen und Ihre ersten individuellen Veränderungsschritte direkt in die Tat umsetzen können.



## 2. Impuls-Workshop

Diese eintägige Veranstaltung wird Sie aus Ihrer Komfortzone herausführen. Sie werden Veränderungsmöglichkeiten für sich erkennen und mit Fragen nach Hause gehen, die lange auf Sie gewartet haben. Diesen Fragen werden Sie sich nach diesem Tag stellen wollen, weil Sie wissen, dass es **Ihre** Fragen sind. Und Sie müssen dabei nicht alleine bleiben, denn Ihr Referent und Coach Klaus Zepuntke unterstützt Sie bei Bedarf gern bei Ihren persönlichen Veränderungen.

## 3. Drei-Tages-Workshop

In diesen vollen drei Tagen arbeiten Sie direkt an Ihren persönlichen Themen. Sie werden angeregt, Ihre eigene Lebenssituation zu reflektieren und Ihre eigenen Fragen zu stellen bzw. die, die Sie mitgebracht haben, zu bearbeiten.

In der Gruppe, zu zweit und in Einzelgesprächen werden Sie erste Antworten auf diese Fragen entwickeln. Häufig ist es jedoch notwendig, die entstandenen Fragen zunächst als Fragen stehen zu lassen; sie arbeiten in Ihnen weiter. **Fragen haben kein Verfallsdatum, Antworten manchmal schon.**

Es geht in diesen drei intensiven Tagen um Ihre individuelle Lebenssituation, um Ihre neue Perspektive, um Ihre Leidenschaften. Wir nehmen uns bewusst Zeit, diese zu entwickeln und zu reflektieren.

Einzelarbeit und der Austausch mit den anderen Workshop-TeilnehmerInnen führen Sie zu einer tieferen Form von Selbstkenntnis. Diese ist eine Grundvoraussetzung für Ihre Authentizität und Ihren Erfolg. Denn nur wer weiß, wer er wirklich, wirklich ist, kann authentisch sein.

Der hieraus entstehende qualitativ höherwertige innere Dialog – das Selbstgespräch – öffnet Ihnen Möglichkeiten, bisher Ungedachtes zu denken. Sie werden gedanklich Ihre Komfortzone verlassen und dabei bereits eine neue Lebendigkeit spüren.

Mit Ihren eigenen neuen Fragen und Ihren ersten Antworten werden Sie anschließend in der Lage sein, Ihr Leben anders zu betrachten. Sie werden erkannt haben, in welchem Lebensbereich es welchen Veränderungsbedarf gibt und erste Schritte entwickelt haben. Ihre neue Perspektive, Ihr Leben zu betrachten, wird von nun an Ihr Kompass sein. **Sie werden sich entscheiden, das für Sie Richtige zu tun.**



Die Übergangsjahreszeiten Frühling & Herbst sind die idealen Jahreszeiten für diese Arbeit; sie stehen für Loslassen und Transformation.

Die Exklusivität der kleinen Gruppe (min. 6 – max. 12 Pers.) ermöglicht es, schnell einen hohen Grad an Vertrautheit zu schaffen, eine Grundvoraussetzung für die Intensität dieser Arbeit und Ihren persönlichen Erfolg durch Klarheit und Orientierung.

Klaus Zepunkte unterstützt Sie während dieser drei Tage durch individuelle Coaching-Gespräche. Eine weitere Einzel-Coaching-Session von 1,5 Stunden (auch telefonisch möglich) im Anschluss an den Workshop ist in diesem Format ebenfalls enthalten.

### **Anreisetag**

Anreise bis 17.00 h und gemeinsames Abendessen um 18.30 h. Wir beginnen am Abend des Anreisetages informell mit einem gemeinsamen Abendessen um 18.30 h und dem persönlichen Kennenlernen der anderen Workshop-Teilnehmer.

### **Tage 1 und 2**

Vorstellung und Einführung in den Perspektivenwechsel, in das Konzept der drei Lebensbereiche **Arbeit, Partner-Familie-Freunde und Selbst**. Durchdringung und Reflexion dieser Lebensbereiche im Plenum, in Einzel- und in Gruppenarbeit. Was bedeutet es letztendlich für jeden Einzelnen, diese Lebensbereiche integrativ zu leben und zu gestalten.

### **Tag 3**

Integration der persönlichen Erkenntnisse in **Ihre** neue Perspektive. Präsentation und Würdigung Ihrer persönlichen Veränderungs-Vorhaben beenden diesen Tag und Workshop.

### **Rückreisetag**

Abreise nach dem Frühstück.



## 4. Wanderung (mehrtägig – nach Absprache)

**Den Blick weiten, das Leben in Bewegung reflektieren und bewegend neue Perspektiven gewinnen, ist das Motto dieses Formats.**

Sie verlassen gemeinsam mit der Gruppe und Ihrem Wanderführer und Coach Klaus Zepunkte die Pfade des Gewohnten und setzen sich in Bewegung. Sie entdecken die grenzenlosen Möglichkeiten Ihres Lebens draußen – in der Natur – in Bewegung – beim Wandern.

Kennen Sie das? – Sie haben plötzlich beim Joggen Lösungen für lang existierende Probleme gefunden, oder eine außergewöhnliche Idee schießt Ihnen durch den Kopf. Sie gehen mit Ihrem/Ihrer Partner(-in) spazieren und erreichen eine enorme Tiefe in Ihrem Gespräch und kommen sich selbst und auch dem anderen sehr nah. Der Grund hierfür ist die **Magie der Bewegung**, und deshalb ist das Wandern hier das zentrale Element.

Es macht Ihren Kopf frei und entschleunigt durch den meditativen Charakter der Bewegung. Sie denken mit einer Leichtigkeit, die Ihnen gleichzeitig neue Dimensionen und Perspektiven eröffnet. Die sich stets verändernde Landschaft, durch die wir wandern, gibt Ihnen unbewusst neue Impulse; wir ändern auch unsere Denk-Richtungen und kommen so leichter aus unseren Denk-Sackgassen heraus. In der Natur können Sie Ihr Leben klarer betrachten, weniger gefiltert durch Ihre Brille der Erfahrung aus Ihrer vertrauten Welt.



Sie werden erkennen, was für Sie wirklich, wirklich von Bedeutung ist und was nicht bzw. zukünftig nicht mehr.

Durch den Zauber des Gehens und die Inspiration der Natur entstehen andere, neue Bilder in uns. Sie weiten Ihren Blick, der Sie zu neuen Wegen führen wird. **Sie werden dabei erkennen, dass es keine wirklichen Abkürzungen gibt – weder auf unseren Wanderungen noch im Leben. Lernen Sie in der Natur von der Natur.**

**Was müssen Sie loslassen, um Ihr Leben wirklich, wirklich zu leben?** ist eine der zentralen Fragen, denen wir uns widmen werden.

Deshalb finden die KLAZEPT-Wanderungen idealerweise im Frühling oder Herbst statt, den beiden Übergangsjahreszeiten. Sie stehen in unterschiedlicher Weise für den Neubeginn.

Im Frühling erwacht die Natur zu neuem Leben und wir mit ihr. Wir lassen den Winterschlaf unseres Lebens hinter uns zurück und arbeiten direkt an unseren persönlichen Themen.

Im Herbst bereitet sich die Natur auf den Winter und Frühling vor; Altes muss losgelassen werden, um Raum für Neues zu schaffen. Blätter verfärben sich, fallen schließlich von den Bäumen und schaffen dadurch Platz für die Knospen des neuen Lebens. Unser Vertrauen in die Natur – dass nach jedem Herbst und Winter mit Sicherheit ein neuer Frühling kommt – können wir direkt auf unser Leben übertragen.

Während des Wanderns wechseln Sie zwischen dem **Allein-Wandern** und dem **Dialog-Wandern**, damit Sie zunächst Ihre eigenen Gedanken formen können, bevor Sie sie mit einem Gesprächspartner austauschen und sich durch dessen Beiträge wieder neu inspirieren lassen. Dabei reflektieren Sie Ihre eigene Lebenssituation und stellen sich Ihren eigenen Fragen. Diese Fragen sind auch Ihr Impuls und Antrieb weiterzugehen, Ihre E-Motion.

Die Bewegung, das Selbstgespräch auf höchstem Niveau und die Gespräche mit den anderen Gruppenmitgliedern und Klaus Zepuntke bilden den Dreiklang jeder KLAZEPT-Wanderung.

Während unseres gemeinsamen Frühstücks werden wir jeden Morgen den Kompass für den Tag justieren, und was dies für jeden Einzelnen bedeutet. Es folgen der gemeinsame Tag und die persönliche Reise. Sie müssen sich auf sie einlassen, mit allem, was Reisen ausmacht. Reisen ist auch immer eine bewusst gewählte Begegnung mit dem Ungewissen.

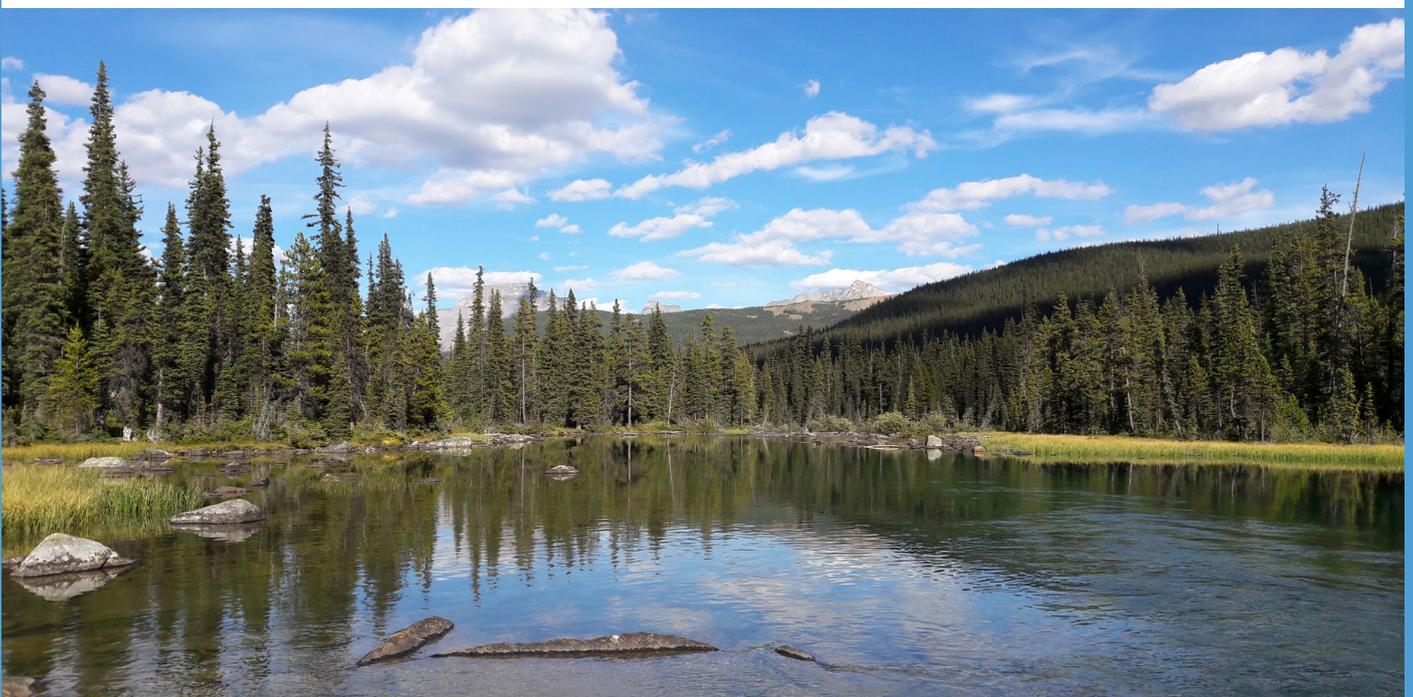
Es ist eine Entdeckung all des Neuen am Wegesrand, all der Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten. In behutsamen und klaren Gesprächen mit Klaus Zepunkte und den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern betrachten Sie Ihre Ausgangslage neu, anders als vorher.

Alles, was auf Ihrer Reise in dieser Zeit passiert, wird dabei im geschützten Raum (Container) der Gruppe bewahrt. Erst dadurch bleibt es unverfälscht klar, und Ihr individueller Reifeprozess kann beginnen.

Am Ende, wenn Sie angekommen sind, werden Sie spüren, dass diese Wanderung Sie geprägt haben wird. Unsere letzte Station wird für Sie zum Zwischenstopp, von dem aus Sie alleine weitergehen können.

### **Voraussetzungen**

Sie sollten eine körperliche Fitness mitbringen, die es Ihnen erlaubt, ohne große Anstrengung bis zu ca. fünf Stunden pro Tag im Gelände zu wandern.



## 5. Einzel-Coaching

Einzel-Coaching-Sessions (auch telefonisch möglich) unterstützen Sie im Anschluss an alle Formate weiter in Ihrem persönlichen Veränderungsvorhaben. Individuelle und vor allem praktikable Umsetzungsstrategien helfen Ihnen direkt, Ihre persönlich gesetzten Veränderungsziele zu erreichen. Einzel-Coaching ist auch unabhängig von Ihrer Teilnahme an einem der oben genannten Formate buchbar.



### Wo finden die Veranstaltungen statt?

Alle mehrtägigen Formate finden in naturnahen Locations statt, in deren Landschaften Sie die notwendige äußere Ruhe finden, die Ihnen hilft, Ihre innere zu finden und den Raum, den Sie benötigen, damit sich Ihre Gedanken formen können. Bei der Wahl der geografische Region können Sie gerne Ihre Wünsche und Vorstellungen einbringen, oder Sie folgen dem Vorschlag von Klaus Zepuntke.

**Vereinbaren Sie einen persönlichen Termin mit Klaus Zepuntke und finden Sie heraus, welches Format aus seinem Programm das für Sie passende ist.**

## Ihr Coach – Klaus Zepuntke

Klaus Zepuntke betreut als Führungskräfte- und Persönlichkeitscoach seit über 30 Jahren Kunden aus zahlreichen Branchen in Europa und Nordamerika und unterstützt und begleitet dabei Unternehmen nachhaltig in ihren organisatorischen und Privatkunden in ihren persönlichen Veränderungsprozessen.

Durch seine branchenübergreifende und internationale Arbeit hat er ein Erfahrungswissen, das er reflektiert und konzentriert direkt an seine Kunden zurückgeben kann. Er hat die Fähigkeit, Ungesagtes zu „hören“ und direkt an den Klienten zurück zu spiegeln. Das Ungesagte, was ein Unternehmen oder ein Privatkunde zunächst vermeidet anzusprechen, weist häufig den Weg vom Symptom zur Ursache, dem wahren Coaching-Thema. Dies ist nicht unbedingt identisch mit dem, das der Kunde ursprünglich formuliert hat.

Das KLAZEPT-Konzept ist dabei die Leitlinie seines Coachings; seine Kunden profitieren von der extremen Klarheit, frei von jeglichem Schnickschnack. Klaus Zepuntke sorgt dafür, dass seine Kunden ihre Selbstkenntnis in einem Maße vertiefen, die es ihnen erlaubt, ihre Veränderungsziele authentisch zu erreichen und langfristig davon zu profitieren.

Seit 1989 führt Klaus Zepuntke als Geschäftsführer das von ihm gegründete Unternehmen KLAZEPT Coaching & Consulting. **Alle KLAZEPT-Dienstleistungen können in Deutsch und Englisch durchgeführt werden.**

**KLAZEPT**  
**Coaching & Consulting**  
Klaus Zepuntke  
Harkensee 2  
22307 Hamburg

T: +49 40 73 44 41 09  
M: +49 173 82 66 404  
klaus.zepuntke@klazept.com  
www.klazept.com



» Weggehen,  
um anzukommen.«

