



Life Time  
Coaching



New Dimensions  
for your Life

# New Dimensions for your Life

Das Life Time Coaching ist ein Angebot für Menschen, die bislang ihr Leben um den Berufserfolg organisiert haben und damit in eine gute und erfolgreiche Balance finden konnten. Aus sehr unterschiedlichen Gründen kann es dazu kommen, dass diese Zufriedenheit in Verbindung mit Berufserformance schwindet und Unzufriedenheit und Unruhe aufkommen. Es tauchen Sehnsüchte nach Veränderungen und anderen Inhalten auf, allerdings ist es nicht einfach, eine neue, nachhaltige Lebensorientierung aufzubauen bzw. sich so eine überhaupt vorstellen zu können.

Unser Angebot unterstützt Personen, die sich diesen Herausforderungen aktiv stellen und die ihre Lebensgestaltung in die eigene Hand nehmen. Häufig finden solche Umorientierungen im Zusammenhang mit zeitbedingten Lebensabschnittsabfolgen statt, auch berufliche Neustarts, Ausstiege aus langjährigen Belastungssituationen und Wünsche nach mehr Freiheit und Sinnfindung spielen dabei eine Rolle.

Es zeigt sich allerdings immer wieder, dass ein Zugewinn an Zeit und Freiheit nicht automatisch zu Zufriedenheit und Sinngebung führen. Es geht darum, die eigenen Motive und Bedürfnisse, sowohl soziale, leistungsbezogene, körperliche und „spirituelle“ in die Lebensgestaltung einzubeziehen und daraus eine neue Balance zu finden.

### **Für wen kann das gut passen?**

- Umstellung von Arbeit „intensiv“ zu Arbeit „light“
- Rückzug von Gründern/Pionieren aus einem Familienunternehmen
- Warming-up für die Zeit danach
- Beruflicher und privater Neustart
- Personen mit proaktiver Haltung, die spüren, etwas sollte anders laufen
- „Krisen“ in der natürlichen Abfolge von Lebensabschnitten

### **Rahmen und Setting des Coachings**

„Life Time Coaching“ findet als strukturierter Prozess statt, der Stadien durchläuft, in denen wichtige Fragestellungen und Entscheidungsszenarien, die für eine Neuorientierung von Bedeutung sind, bearbeitet und gelöst werden können.

## Ablauf

---

# Allgemeine thematische Schwerpunkte der Einheiten

Das Coaching beinhaltet 8 Einheiten zu je 3 Stunden die sich über ein halbes Jahr erstrecken. Diese Struktur gibt ausreichend Raum für individuelle Schwerpunkte und spezielle persönliche Fragestellungen, sei es auf beruflicher, psychischer oder somatischer Ebene. Sie gleicht einem Fahrplan mit bestimmten Stationen, in denen sich die Betroffenen gemäß den eigenen Anliegen aufhalten und weiterfahren.

---

## 1 Energie- und Motivationscheck

- Potenzialeinschätzung mit HOGAN Insight
  - Analyse der derzeitigen Berufs- und Lebenssituation
  - Wichtige Kernkompetenzen und Leistungsziele
  - Herausforderungen, Wünsche und Sehnsüchte für eine Gestaltung von Zukunft
- 

## 2

## Belastungs- und Stressanalyse

- Anwendung der Belastungs- und Resilienz-Analyse mittels Herzratenvariabilität (HRV)
  - Perspektiven einer „gesunden“ Lebensgestaltung
  - Risikofaktoren und Potenziale für Stressbalance
- 

## 3

## Zukunftsreise

- Kreativer Entwurf zukünftiger Optionen für die eigene Zukunft
  - Verzichtbare und unverzichtbare Elemente der Identität
  - Bearbeitung der Sinn- und Wertedimensionen
-

---

# 4

## Finden neuer Orte

- Dimensionen der Identität: Das 5 Säulenmodell
- Reflexion der „Lebenslinie“
- Balancierung von Kontinuität und Veränderung

---

# 5

## Entscheiden

- Überprüfung der Entwürfe durch Lebensumfeld-Analyse
- Sichtweise von wichtigen Personen als Ressource: Selbstbild/Fremdbild-Differenzen
- Organisation von Feedback aus dem Umfeld

---

# 6

## Persönliche SWOT Analyse

- Zusammenfassung sämtlicher Erkenntnisse
- Bewertung nach Chancen und Risiken
- Planung konkreter Schritte für eine Umsetzung

---

# 7

## Umsetzung

- Erfahrungen mit einer neuen Situation
- Herausforderung für das Selbst-Management und die Selbstorganisation, das Management der Freiheit
- Konkretisierung von Zielen und Maßnahmen
- Aufbau eines Netzwerkes, Abbau und Trennung von Partnern und Aufgaben die sich überlebt haben

---

# 8

## Kontrolle und Evaluation

Diese Einheit wird zeitlich individuell festgelegt und wird sich nach dem Ausmaß der vorgenommenen Veränderungen und den damit verbundenen Herausforderungen richten.

---

## Coaches



**Dr. Ernst Domayer**  
osb international Consulting

Berater, Trainer und Coach mit systemischem und psychologischem Hintergrund. Erfahrung in der Beratung und Unterstützung von Personen, Teams und Organisationen, besondere Leidenschaft in der Beratung zur Bewältigung von schwierigen Entwicklungsphasen. Gruppendynamische Ausbildung am Tavistock Institut of Human Relations/London, Seniorberater und Aufsichtsratsvorsitzender der osb international.

Schwerpunkte: Potenzialeinschätzung und Management Audits, Leadership Development, Beratung von Familienunternehmen mit Fokus auf Übergabe und Nachfolge. Expertise in Führungcoaching und Karriereberatung für Top Executives. Erfahrungen mit unterschiedlichen Branchen, auch Beratung im Gesundheitsbereich und für Universitäten.



**Univ. Prof. Dr. Wolfgang Lalouscheck**  
The Tree Consulting GmbH

Facharzt für Neurologie, Coach und Berater mit systemischem, existenziellem und medizinischem Hintergrund. Erfahrung in der Behandlung, Beratung und Unterstützung von Personen und Teams in Belastungs- und Krisensituationen sowie in der gesundheitsorientierten Entwicklung von Organisationen. Ein Motto: „Das Beste in Menschen ins Leben bringen – im Vertrauen darauf, dass dieses schon da ist und freigelegt werden möchte.“ Leiter des Gesundheitszentrums The Tree in Wien und Geschäftsführer der The Tree Consulting GmbH.

Schwerpunkte: Krisen und Belastungssituationen, stressassoziierte Erkrankungen und Psychosomatik, Leadership Development, Neurowissenschaft, Führung und moderne Arbeitswelt, Messung von Stressverarbeitung und Regenerationsfähigkeit. Leitung und Koordination von Forschungsprojekten, Kooperation mit Universitäten.



**Mag. Edwin Spraidler**  
BA, Organisationsberatung,  
Coaching, Psychotherapie

Führungs- und Changemanagement Erfahrung als GF, Lektor zu Development & Change an Fachhochschulen, Moderationen, Konzeption, Leitung und Durchführung von Organisationsentwicklung, Trainings, Seminaren, Supervision, Inhaltliche Schwerpunkte Leadership, Change, Konfliktlösungskompetenz, Zeit- und Schnittstellenmanagement, Entrepreneurship.

Spannend finde ich wechselnde Perspektiven meiner Berufsausbildungen als Psychotherapeut und Unternehmensberater: Hoch divergente Herausforderungen fördern kreative Problemlösungskompetenz. Gerade in meinem Schwerpunkt in Beratung von Menschen in Veränderung hin zum „dritten Lebensabschnitt.“

## Organisation und Anmeldung

osb Wien Consulting GmbH  
„Life Time Coaching“  
Frau Sabine Lingl

Volksgartenstraße 3/1. DG  
1010 Wien, Österreich

T + 43 1 526 08 13 13  
F + 43 1 526 08 13 19  
sabine.lingl@osb-i.com

**Inhaltlicher Ansprechpartner:**  
Dr. Ernst Domayer  
T + 43 664 162 072 5  
ernst.domayer@osb-i.com

## Orte und Dauer

8 Einheiten zu je 3 Stunden.

Das Coaching findet in den Räumen der jeweiligen Coaches in Wien statt. Nach Bedarf kann es auch in anregende Outdoor Plätze verlagert werden.

## Preise und Leistungen

Preis pro 3-stündiger Coachingeinheit beträgt 1.000,00 Euro zzgl. MwSt. (Ermäßigungen sind möglich). Für den Einsatz des HOGAN Insight werden 300,00 Euro verrechnet.

### Dieses Coaching inhouse

Das Programm kann auch als Workshop für eine Gruppe bis zu 16 Personen angeboten werden.

Wien  
Tübingen  
Hamburg  
Berlin

[www.osb-i.com](http://www.osb-i.com)