



Neuer Ratgeber für die Work-Life-Balance von Reinhard Fuckerider

Offizieller Start des Instituts für Life-Cycle-Coaching

Beruflicher Erfolg, so erkennen mehr und mehr Menschen, ist nicht alles im Leben. Die richtige Work-Life-Balance, Sinnfindung und Frieden mit sich selbst - das sind Dinge, die in der heutigen Gesellschaft immer stärker in den Mittelpunkt rücken. Leitende Hilfe bei der Suche nach dem "Mehr" im Leben bietet jetzt Reinhard Fuckeriders Buch "Life-Cycle-Coaching - für Klarheit und Leichtigkeit im Leben". Der erfahrene Seelsorger, Berater und Coach versteht sein Buch zum einen als Selbsthilfe-Literatur für diejenigen, die sich auf eigene Faust auf den Weg zu einem erfüllteren Leben machen wollen. Zum anderen als Leitfaden für Fachkollegen, die ebenfalls im Bereich Life-Cycle-Coaching tätig werden möchten. Und er reagiert mit seinem Buch auch auf die Tatsache, dass Business-Coaches zunehmend mit Fragen ihrer Klienten zu Themen konfrontiert werden, die über den rein geschäftlichen Bereich hinaus in die private Lebensgestaltung führen. Verbunden mit der Buchveröffentlichung ist der offizielle Start des Instituts für Life-Cycle-Coaching. Alle Informationen zum Seminarangebot finden Interessenten direkt online unter www.life-cycle-coaching.de

Wie in seinen Seminaren zeigt Fuckerider auch in seinem Buch sinnsuchenden Menschen praxisbewährte Wege auf, bei sich selbst anzukommen. Es ist sowohl Leitfaden als auch Arbeitsbuch, enthält nicht nur den theoretischen Unterbau, sondern auch Anleitungen zur praktischen Arbeit an sich selbst. Im Übungsteil setzt Fuckerider einen weiteren Eckpunkt seiner Philosophie um: "Weniger ist mehr". Bewusst beschränkt er sich dort auf wenige Themen, die allerdings für alle Lebensphasen ab dem Erwachsenwerden bedeutsam sind und in Form von bewährten Übungen und Lernaufgaben bearbeitet werden. Auch dadurch hebt sich das Buch von der Flut einschlägiger Ratgeberliteratur ab und wird so zu einem wertvollen Begleiter des modernen Menschen auf dem Weg zu sich selbst.

Reinhard Fuckerider konfrontiert Leser wie Seminarbesucher zunächst mit einer unangenehmen Wahrheit, die heute oft ausgeblendet wird: Das Leben ist endlich. Diese Erkenntnis gehört nach seiner Ansicht dem heute so verbreiteten Fortschrittsoptimismus und Machbarkeitswahn wieder deutlich gegenüber gestellt. Jeder, so empfiehlt er, solle sich vor diesem Hintergrund hin und wieder die Frage stellen, ob er sein Leben unverändert weiterführen möchte. Allerdings führen solche Betrachtungen in Fuckeriders Buch nicht etwa zu frömmlicher Resignation oder einer fatalistischen Jammertal-Philosophie. Im Gegenteil: Er empfiehlt Aktivität, Kreativität und die sinnvolle Nutzung der eigenen Ressourcen, Kräfte und Ideen als Mittel der Wahl, um zu einem erfüllten Leben und Frieden mit sich selbst zu finden. Entschleunigung, das Gleichgewicht zwischen Leben, Lieben und Arbeiten, Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe sind deshalb auch zentrale Themen im Seminarangebot seines Instituts für Life-Cycle-Coaching. Ein klare Absage erteilt Fuckerider dabei jedweder Schwarzweißmalerei: Ein "sowohl als auch", findet Fuckerider, komme der Realität in aller Regel näher als ein "entweder oder". Ernsthaftigkeit auf dem Weg dorthin, so seine Philosophie, ist gut und erwünscht, sie darf aber niemals den Humor und die Selbstironie ausschließen.

Buchbestellung:

Autor: Reinhard Fuckerider

Titel: Life-Cycle-Coaching - für Klarheit und Leichtigkeit im Leben.

Grundlagen und Übungen für Beratung und Selbsthilfe.

IN VIA Verlag. Paderborn/Freiburg. 2012

ISBN: 978-3-9812641-4-2

Preis: 22,40 EUR

Alle Informationen zum Institut für Life-Cycle-Coaching und dessen Seminarangebot unter www.life-cycle-coaching.de

Pressekontakt

Institut für Life-Cycle-Coaching

Herr Reinhard Fuckerider
Jahnplatz 6a
33102 Paderborn

life-cycle-coaching.de
kontakt@life-cycle-coaching.de

Firmenkontakt

Institut für Life-Cycle-Coaching

Herr Reinhard Fuckerider
Jahnplatz 6a
33102 Paderborn

life-cycle-coaching.de
kontakt@life-cycle-coaching.de

Reinhard Fuckerider, Jahrgang 1958, ist von Hause aus katholischer Theologe und war viele Jahre als Berater und Seelsorger im kirchlichen Dienst tätig. 2001 machte er sich als freiberuflicher Berater selbständig und erkannte im Rahmen seiner Tätigkeit als Coach den steigenden Bedarf an Beratung zu persönlichen Lebensfragen. Sein Wissen und seine Erfahrungen sowie Hilfestellungen und Anleitungen fasst er in seinem Buch "Life-Cycle-Coaching - für Klarheit und Leichtigkeit im Leben" zusammen. Parallel gründete er im Juli 2012 das "Institut für Life-Cycle-Coaching", das Menschen zielführend und fachkundig dabei unterstützt, ihr Leben in Einklang zu bringen und damit neu auszurichten.

Anlage: Bild

