

LARS BAUS



Lars Baus arbeitet als Trainer und Coach für namhafte Unternehmen und Institutionen. Nach über 15 Jahren Erfahrung in den unterschiedlichsten Branchen und Unternehmensebenen ist er als Coach seit 2009 auf Themen der ganzheitlichen Lebensführung spezialisiert: Stressbewältigung und Burnout-Prävention, Zeit- und Selbstmanagement, Work-Life-Balance.

Zu diesen Themen hat er auch mehrere Bücher publiziert.

Durch persönliche Erfahrung geprägt, legt Lars Baus heute großen Wert darauf, dass auch seine eigene Arbeit im Gleichgewicht mit den anderen Lebensbereichen steht. Innere Ausgeglichenheit verschafft er sich durch abwechselnde Phasen von Aktivität und Ausgleich, beruflich wie privat. Lars strahlt eine Entspanntheit aus, welche sein Praxiswissen besonders authentisch und lebendig macht.

Berufserfahrung

- **2009** Aufbau einer **Coachingpraxis** speziell zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention (www.stress-burnout-beratung.com)
- Arbeit als **Trainer, Berater und Coach** für zahlreiche Unternehmen und Branchen - Themen: Zeit- und Selbstmanagement, Stressbewältigung und Burnout-Prävention, Work-Life-Balance, Kreativität und Ideenfindung, Problemlösung und Entscheidungsfindung, Präsentation und Rhetorik
- **2001** Gründung von **Personal Business Training** – Veranstaltungen, Seminare und Coachings (www.personalbusinessstraining.com)
- **Projektleiter und Dozent** für verschiedene Akademien und Institute
- **Lehrbeauftragter** an der Universität der Künste Berlin, der Technischen Universität Berlin, der Fachhochschule für Wirtschaft und Recht und der Freien Universität Berlin
- **Konzeption und Beratung** bei div. Multimedia-Agenturen
- **Medienberatung** für Industrie und Dienstleistung im Key-Account-Bereich
- **1996** Gründung von **SPACE_BAUS.ART** - Agentur für Medienberatung, Multimedia und Bildkommunikation

Publikationen

- **2010** Buch „**E-Mail-Flut statt Büffeljagd**“ (Gabal Verlag)
- **2009** Hörbuch „**Nach dem Job**“ (Radoropa Hörbuch)
- **2008** Buch „**Da hilft nur leben**“ (Pendo Verlag)
- **2007** Buch „**Nach dem Job**“ (Pendo Verlag, als TB bei Piper 2010)

Ausbildung/Weiterbildung

- **Studium der Visuellen Kommunikation** an der Hochschule der Künste Berlin, Studienschwerpunkt: Bildkommunikation (1993-1995)
- **Studium der Medienberatung** an der Technischen Universität Berlin, Studienschwerpunkt: Digitale Medien (1993-1995)
- **Studium der Rechtswissenschaften** an der Universität Hamburg und Freien Universität Berlin, Studienschwerpunkte: Völkerrecht, Kommunikations- und Medienrecht (1989-1992)
- **Zivildienst** im Krankenhaus Rendsburg, Stationen: Gefäßchirurgie, Physikalische Therapie (1987-1989)

Persönliches – im Interview

Was tust Du gerne in Deiner Freizeit?

Lars: Ich verbringe gerne Zeit in der Natur. Ich reise gerne. Am liebsten bin ich am Meer, im Wald, allein oder zu zweit und mit Tieren. Manchmal fehlt mir die Nähe zum Meer, vielleicht ist das die nordische Mentalität, die da so durchkommt.

Was wolltest Du werden als Du zehn Jahre alt warst?

Lars: Cowboy oder sonst irgendwas mit Tieren (*lacht*).

Was gibt Dir das Gefühl lebendig zu sein?

Lars: Liebe. Konflikte können auch eine solche Wirkung haben. Lebendige und präzise Kommunikation. Zeit mit Tieren. Draußen sein. Sport und Musik. Ich spiele Gitarre. Meine Arbeit ist lebendig. Unlebendig ist für mich das Arbeiten am Computer, ich bin bemüht, keine überflüssige Zeit vor dem Gerät zu verbringen.

Was ist Deine häufigste Ausrede, die für Dich wichtigen Dinge nicht zu tun?

Lars: Es braucht gar keine Ausreden. Für mich ist es kein Angang, sondern eine bewusste Entscheidung. Diese Dinge, durch die ich mich lebendig fühle, sind fester Bestandteil in meinem Alltag. Dafür wird auch manchmal etwas anderes geopfert. Es kann passieren, dass ich einen beruflichen Termin für eine private Aktivität aufgebe. Es kann aber auch genauso gut umgekehrt sein. Schöne Dinge sind lebensnotwendig. Ich habe sonst keine Energie für die anderen Dinge.

Was sind die Schwerpunkte in Deiner Arbeit als Coach?

Lars: Ich habe meine Coachingpraxis seit 2009 und konzentriere mich vor allem auf das Arbeitsfeld der Burnout-Prävention und Stressbewältigung.

Du schreibst auch Bücher zu diesem Thema, hat das etwas mit der Erreichbarkeit zu tun?

Lars: Auch, aber vor allem macht mir das Schreiben Spaß. Das Interdisziplinäre gefällt mir daran. Bei einem Buch kann ich fragen: Was sagt die Psychologie, Philosophie, Wissenschaft, andere Kulturen, Tiere, Männer, Frauen dazu? Das finde ich spannend. Ich wollte ursprünglich in den Journalismus, aus guten Gründen habe ich dies nicht gemacht, aber die Freude am Schreiben blieb.

Hast Du eine Mission beim Coaching?

Lars: Nein. Ich finde Missionen gefährlich. Der Fokus des Coaches sollte bei den Fähigkeiten des Klienten liegen. Es ist wichtig, den Klienten nicht in eine Richtung zu drücken, sondern ihm/ihr einen offenen Raum zu geben.

Ein Buch von Dir heißt „Nach dem Job“ – was möchtest Du nach dem Job tun?

Lars: So weiter leben wie jetzt. Ich lebe nicht für ein „irgendwann“ in der Zukunft. Ich kann mir vorstellen, bis ins höhere Alter zu arbeiten.

Gibt es ein ideales Coach-Coachee-Verhältnis?

Lars: Das ist jedes Mal anders. Es sollte authentisch sein.

Wann ist jemand nicht empfänglich für Dein Coaching?

Lars: Ich würde mir wünschen, dass mein Klient mir dies mitteilt. Ein Coaching ist jederzeit abbrechbar. Ich versuche, offen zu sein und durch Kommunikation immer wieder herauszufinden, ob es noch passt.

Was ist besonders an Deinem Coaching?

Lars: Es ist nicht dogmatisch. Mein Ansatz ist interdisziplinär, wie beim Schreiben. Mein Coaching ist authentisch und humorvoll: nordish by nature. Ich arbeite mit den verschiedensten Methoden, aber es gilt immer: Wenn sich eine Methode aufgesetzt anfühlt, lasse ich es sein.