

Christine Koller I Katarzyna Mol (Hrsg.)

In mir steckt noch viel mehr

Christine Koller | Katarzyna Mol (Hrsg.)

In mir steckt noch viel mehr

21 Profis zeigen,
wie Sie Ihr
Potenzial nutzen

Das Coaching-Handbuch

Kösel

Copyright © 2011 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
eISBN 978-3-641-05512-7

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten
lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

Wenn man weiß, was man tut,
kann man tun, was man will.

Moshé Feldenkrais (1904–1984)

Inhalt

Vorwort	9
Geleitwort von Eva-Maria Zurhorst	11
Einführung	19

Erfolgsfaktor Persönlichkeit

Monika Matschnig: Wirken mit Ausstrahlung	27
Dr. Cornelia Topf: Emotionales Verhandlungsgeschick	42
Ingrid Amon: Mehr Aufmerksamkeit durch Voice-Design	54
Cristián Gálvez: Das Geheimnis kluger Selbstinszenierung	64

Inner Coaching

Nikolaus B. Enkelmann: Optimismus ist Pflicht!	77
Sabine Asgodom: Die Kunst der Wertschätzung und des Lobs ..	91
Rebecca Bellin-Sonnenburg: Innere Saboteure bändigen	108
Christine Weiner: Erfolgsturbo Mentoring	120

Mit neuen Sichtweisen begeistern

Anke Meyer-Grashorn: Laufend Ideen produzieren	135
Marion Knaths: In Meetings punkten!	147
Markus Hofmann: Starkes Gedächtnis, souveräner Auftritt	156
Jumi Vogler: Humor im Job	170

Das innere Feuer entfachen

Dr. Helmut Fuchs/Petra Sinn: Geheimwaffe »Innerer Antrieb«	181
Anna E. Röcker: Kraftvoll leben und arbeiten	198
Angelika Höcker: Als »Business Hero« Veränderungen meistern	212
Astrid Posner: Status-Expertise macht handlungsfähig!	225

Führung meistern

Paul J. Kohtes: Mehr Lebensqualität durch Authentizität	239
Ursu Mahler: Schwierige Gespräche führen	250
Dieter Brandes: Einfach managen	266
Dr. Markus Kühnhardt: Weg vom Führungs-Phlegma: Bewusst und flexibel führen	282

Wie finde ich einen guten Coach?

Adressen	305
Die Herausgeberinnen	312
Literaturhinweise	315

Vorwort

Eigentlich bin ich gut! Oder bin ich besser?

Kennen auch Sie diese Gedanken? Eigentlich sind Sie mit sich zufrieden, ausgelastet, erfolgreich und sogar positiv gestimmt für die Zukunft. Trotzdem wissen Sie manchmal nicht, ob Sie Ihren Talenten entsprechend leben. Ob Sie wirklich das Beste aus sich machen oder nicht vielleicht eine Fähigkeit, eine Sehnsucht übersehen haben.

Wie erkennen wir unser Potenzial? Unsere Talente und Stärken? Denn nicht immer haben wir das Glück, schon als Jugendlicher genau zu wissen und zu spüren, was wir wirklich wollen. Oftmals entscheiden wir uns zu schnell für eine Ausbildung oder einen Beruf, vertrauen darauf, was uns andere empfehlen. Nur selten nehmen wir uns die Zeit herauszufinden, welcher der richtige Weg für uns ist. Manchmal dauert es Jahre, bis wir merken, dass wir in einer Sackgasse gelandet sind oder sogar in die falsche Richtung gehen. Oder wir haben zwar den richtigen Weg gewählt, bringen aber dennoch nicht unser ganzes Potenzial zum Blühen.

An diesem Punkt beginnt Coaching. Denn ein Coach kann uns helfen, noch besser zu werden und erfüllter zu leben. Er gibt uns den richtigen Anstoß, damit wir selbst erkennen, was wir wirklich wollen. Was unsere Stärken sind. Wie wir andere Menschen für uns und unsere Projekte gewinnen. Wenn uns das gelingt, ist uns der Erfolg sicher. Er führt dann zu einer Übereinstimmung mit dem eigenen Selbst. Und damit zu unserem Glück.

Wir wollen Sie mit unserem Magazin *EMOTION* bei Ihrer Suche nach noch mehr Erfolg und Lebensglück unterstützen und Ihnen bei Ihrer persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung als Sparringspartner und Coach zur Seite stehen. Dazu gehört auch dieses Buch (wie auch der Vorgängerband *Jetzt nehme ich mein Leben in die Hand*). Es soll Ihnen dabei helfen, Ihren ureigenen Weg zu verfolgen, denn es liegt uns am Herzen, dass Sie herausfinden, was in Ihnen steckt, und Sie Ihre Ziele verwirklichen.

Viel Freude beim Lesen und viel Erfolg bei der Umsetzung!

Ihre
Dr. Katarzyna Mol, Herausgeberin *EMOTION*
Dorothee Röhrig, Chefredakteurin *EMOTION*



Geleitwort

Ihre Berufung ist das, was kein anderer auf dieser Welt besser erfüllen könnte als Sie

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Apfelsinenbaum. Einer, dessen Berufung es ist, sonnenbeschienen und fest verwurzelt auf gutem Boden zu stehen. Dessen Potenzial es ist, unzählige Blüten hervorzu bringen und saftige Früchte zu tragen. Dessen selbstverständlicher Lebensrhythmus es ist, nach Monaten üppigen, fast verschwenderischen Gedeihens im Herbst einfach zur Ruhe zu kommen, nach innen zu gehen und in den eigenen Tiefen wieder Kräfte zu sammeln.

Ich kenne viele Apfelsinenbäume mit solch großartigem Potenzial. Viele von ihnen bleiben allerdings blütenlos und haben sich noch nie in voller Pracht und in vollem Saft erlebt. Manche kämpfen seit Jahren um jede kleine Frucht. Viele sind resigniert und sagen, sie seien einfach unfähige Apfelsinenbäume. Andere halten Apfelsinenbäume für überflüssiges Unkraut, beschneiden sich oder versuchen alles, um nur endlich eine andere Pflanze zu werden oder die um sie stehenden Bäume zu übertrumpfen.

Dabei müssten sie alle nur einmal innehalten und sich wieder ihrer natürlichen Apfelsinenbaumweisheit entsinnen. Schließlich weiß jeder Apfelsinenbaum, er braucht nur seinen richtigen Platz, der seinem Wesen entspricht und an dem er sich verwurzeln und entfalten kann. Dann sorgen Sonne und Regen dafür, dass er in seiner bereits im Samen angelegten Kraft voll erblühen kann.

Was brauchen Sie, dass Sie Ihren Platz einnehmen und Ihr bereits vorhandenes Potenzial wirkungsvoll entfalten? Das Wichtigste:

Sie sollten begreifen, dass Sie nichts anderes für Ihren Wohlstand und Erfolg tun müssen, als wirklich gut für sich selbst zu sorgen. Dass Sie lernen, sich selbst heute wichtiger zu nehmen als den Erfolg in der Zukunft.

Das klingt vielleicht verrückt. Aber Erfolg, so wie er von den meisten von uns verstanden wird, ist meist ein imaginäres Ziel. Es treibt uns vorwärts, etwas zu erreichen, was wir jetzt angeblich nicht hätten. Und so sind wir die ganze Zeit mit dem Streben nach einem zukünftigen Zustand beschäftigt. Einer, der besser ist, mehr bringt. Einer, für den wir uns verbessern müssen, mehr leisten müssen. Und so ist die Gegenwart oft nur der auslaugende Moment, der uns in die Zukunft bringen soll. Dabei ist der jetzige Moment der einzige Moment, in dem wir erfolgreich und glücklich sein können. Denn jetzt in diesem Moment findet Ihr Leben statt. Und morgen oder nächstes Jahr findet es auch nur wieder jetzt in diesem Moment statt. Aber so viele von uns sind jetzt in diesem Moment einfach nicht anwesend. Sie stehen unter Druck, können nicht mehr richtig fühlen, sich selbst nicht mehr intensiv spüren, anderen nicht in die Augen sehen, wirklich da sein und das Leben vor ihrer Nase auskosten.

Wie ist daher die Vorstellung, wieder lebendig und präsent – ein blühender, fruchtbarer Apfelsinenbaum zu sein? Sind Sie bereit, Ihr Potenzial zu leben? Sind Sie bereit, nicht mehr der Zukunft hinterherzuhecheln, nicht mehr den ausgetretenen Trampelpfad der anderen oder Ihrer Gewohnheit zu folgen und stattdessen etwas zu wagen? Ihr Wesen, Ihr Herz, Ihre Visionen und Ihre Talente – einfach all Ihre Früchte verschwenderisch mit der Welt zu teilen? Haben Sie ein vages Gefühl, dass es einen anderen, authentischeren, beruflichen Weg geben könnte als Ihren bisherigen? Sehnen Sie sich nach Sonne und Erblühen und sind des ständigen Strebens nach Erfolg und Anerkennung müde? Spüren Sie, dass Sie mehr zu geben haben und von einem inneren Ruf gedrängt werden, über die alten Grenzen hinauszugehen?

Vielleicht kennen Sie diese seltenen Momente der völligen Entspannung, in denen auf einmal der alte Traum vom Leben anklopft: Hallo, bist du's noch? Da war doch noch was ... Da war doch mal dein Traum! Du hattest doch immer diese Vision! Was ist davon geblie-

ben? Schieben Sie diese Sehnsucht nicht länger weg. Der Weg in echten Erfolg – und zwar nicht nur hier und jetzt fühlbar für Sie, sondern auch nährend und befruchtend für die Welt um Sie herum – geht einzig über solche gelebten Visionen und Träume, über Freude und Selbstverwirklichung.

Dies alles hat allerdings nichts mit der Erfüllung eines Karriereplans zu tun. Es entspringt Ihrem Inneren, genau wie es Ihre Berufung tut. Diese Berufung kann man nicht anstreben, man kann sie nur erfüllen, weil sie längst in einem verwurzelt ist und lediglich ins Leben gebracht werden will. Sie zu erfüllen ist mehr, als nur einfach einen Job zu finden, der Ihren Qualifikationen entspricht. Ihre Berufung ist das, was kein anderer auf dieser Welt besser erfüllen könnte als Sie. In Ihnen ist eine unverwechselbare Kombination aus Begabungen, Persönlichkeitseigenschaften und Erfahrungen angelegt.

Nur wenn Sie diese individuelle Anlagenkombination auch leben, werden Sie am richtigen Platz sein. Es funktioniert mit diesen Anlagen wie mit einer Zahlenkombination für einen Tresor. Nur wer die Kombination kennt und anwendet, kann den Tresor öffnen. Wenn Sie Ihre persönlichen Anlagen nicht nutzen, sich dagegen anpassen, irgendeine Pflicht erfüllen oder äußerem Erfolg und gewinnorientierten Ideen hinterherjagen, dann entfernen Sie sich von dieser Zahlenkombination. Alles wird kräftezehrender, anstrengender und auslaugender. Sie stehen immer mehr neben sich und funktionieren nur noch. Burn-out schleicht sich langsam ein, und Beziehung und Privatleben nehmen die Funktion einer Rehaklinik an: Sie kommen nach Hause – nur um dort irgendwie wieder zu Kräften zu kommen.

Ihre Berufung zu erfüllen bedeutet, den Weg eher in die entgegengesetzte Richtung einzuschlagen: sich vom Funktionieren und von Außenorientierung zu lösen. Prägungen, Normen und übermächtige Pflichtgefühle auf ihre aktuelle Dienlichkeit hin zu untersuchen und sich Schritt für Schritt dem Leben, dem Beruf zu nähern, der ganz individuell zu Ihnen passt und Ihnen Freude bereitet.

Gäbe es eine Art Kurzanleitung für den Weg aus der beruflichen Sackgasse, würde ich sie ungefähr so zusammenfassen: Finden Sie heraus, was Sie von Herzen gerne tun, was wirklich Ihren Talenten

entspricht, woran Sie voll und ganz glauben. Machen Sie daraus ein Produkt oder eine Dienstleistung mit dem Ziel, dass es für Sie und diese Welt von Nutzen ist. Sie werden entdecken, dass Sie nun genau das leisten, was Unternehmen fehlt, wonach viele Menschen suchen und was sich gesundend auf unsere Gesellschaft und unsere Umwelt auswirkt. Deshalb steht es hoch im Kurs und bringt, einem echten Wert entsprechend, auch Wohlstand in Ihr Leben.

Sie schmunzeln vielleicht und denken sich: ist ja niedlich. Hört sich an wie eine Bestellliste an die gute alte Märchenfee. Oder Sie schütteln nur den Kopf und denken: wie realitätsfern und naiv in den heutigen umwälzenden und unsicheren Zeiten! An dieser Stelle zu zweifeln, ist in unserer Gesellschaft normal. Arbeit ist mit so vielen Glaubensmustern belegt, dass kaum jemand ihre eigentliche Bedeutung für sein persönliches Leben und unsere Gesellschaft im Sinne einer Berufung kennt. Arbeit hat sich auf eine sehr subtile Art entmenschlicht und verselbstständigt zu etwas, das uns und diese Welt mehr beherrscht, als dass es uns dient.

Sollten Sie Sehnsucht nach mehr Authentizität, beruflicher Erfüllung und Erblühen haben oder gerade in einer beruflichen Sackgasse stecken – was haben Sie zu verlieren, wenn Sie dem leisen inneren Sehnen für einen Moment lang einmal nachgeben? Was wäre, wenn Selbstverwirklichung und nicht Anstrengung der Schlüssel zum Erfolg wäre?

Gönnen Sie sich ein paar tiefe Atemzüge und einen Moment Stille. Es braucht einen Moment, um die inneren Antworten auf diese Fragen wahrzunehmen. Sie sind vielleicht weniger konkret, aber ihre Regungen sind spürbar. Wie geht es Ihnen, wenn Sie sich einen visionären Blick über die Mauern der Angst und der Konvention erlauben: »Ich bringe endlich das ins Leben, was in mir steckt. Was wirklich meinen Talenten entspricht, was ich mit Leidenschaft tue und was mir am Herzen liegt. Und ich tue endlich etwas Sinnvolles. Etwas, das wirklich von Nutzen ist, anderen Menschen dient. Etwas, das diese Welt dringend braucht ...«

In meiner Arbeit höre ich auf solche Fragen anfangs fast immer Antworten wie: »Sicher, das wäre befreiend. Aber das ist doch völlig

realitätsfern.« Oder: »Das kann ich mir nicht leisten. Mein Job ist meine Existenzgrundlage, da kann ich mir keine Sinnfragen stellen.« Aber ich treffe auch öfter auf Menschen, die lange genug der Wurst hinterhergerannt und ausreichend weich gekocht sind vom nicht zu gewinnenden Kampf um den Sieg. Die genügend ausprobiert haben, um zu wissen, dass Anpassung und Selbstausbeutung nicht funktionieren. Und für die wird immer spürbarer, dass Sie endlich als Original in die Welt wollen, als das Original, das Sie sind.

Geht es Ihnen vielleicht auch so? Dann ist es ein unschuldiges, aufregendes und lebendiges Gefühl, sich vorzustellen, mit etwas sein Geld zu verdienen, das wirklich Freude macht, Wohlstand bringt und dieser Welt dient. Dann sind Sie wahrscheinlich bereit für eine Rückkehr zur Schlichtheit des Lebens. Damit meine ich – wirklich schlicht. Für beruflichen Erfolg, gepaart mit persönlicher Erfüllung, gibt es tatsächlich nur zwei Grundregeln:

Regel Nummer eins: Das, was mir am meisten Freude macht, ist das, was ich am besten kann und was mir dauerhaft den größten Erfolg und Wohlstand bringen kann.

Regel Nummer zwei: In einem ausschließlich von Verdrängung und Konkurrenz geprägten Arbeitsleben gibt es nur ein einziges Produkt, das überall Mangelware ist, aber von jedem Menschen auf diesem Globus gebraucht wird: Liebe.

Das ist nicht verträumt und auch nicht banal. Das ist der Weg höchster Selbstverantwortung und Selbstverwirklichung. Wenn Sie wirklich lieben, was Sie tun, gibt Ihnen das Kraft. Und während Sie mit Liebe etwas tun, wachsen Sie nicht nur, Sie geben mit Ihren Produkten und Dienstleistungen Kraft und Liebe weiter. Nur wenn Sie den Wohlstand, der in Ihnen ist, entfalten, sorgen Sie für wahren Wohlstand in Ihrem Leben. Wenn Sie entdecken, wer Sie sind. Wenn Sie Ihre Talente und Gaben befreien und Ihren inneren Visionen Ausdruck verleihen. Wenn Sie Ihrer inneren Führung vertrauen und folgen, dann fühlen Sie sich reich und wissen, was Sie haben. Dann sind Sie dankbar für das, was Sie haben, wer Sie sind, wo Sie sind und was Sie gerade tun. Das ist der Schaffensprozess eines Apfelsinenbaumes – der Weg in ein blühendes Leben.

Der Weisheitslehrer Eckhart Tolle sagt: »Dankbarkeit für den gegenwärtigen Moment und für die Fülle des gegenwärtigen Moments ist wahrer Wohlstand.« Die spirituelle Lehrerin Marianne Williamson sagt: »Die Welt hat nichts davon, wenn Sie sich mit Kleinigkeiten abgeben. Sich mit Kleinigkeiten abzugeben, macht Sie arm und bedürftig. Sich mit Kleinigkeiten abzugeben, heißt in der vertrauten Angst und den gewohnten Mustern zu verharren. Wenn Sie sich weiter mit Kleinigkeiten abgeben, dann wird sich Ihr Leben immer nur wie eine vertane Chance anfühlen – wie eine Aneinanderreihung von *könnte sein* oder *hätte sein können*.«

Wenn Sie kein Leben von *hätte sein können* führen wollen, dann wagen Sie, Ihre Größe zu leben. Das, was Sie lieben, zu tun. Und das, was Sie tun, zu lieben. Dann spüren Sie unmittelbar, wie ein Gefühl der Befriedigung und Mühelosigkeit durch Ihr Leben strömt. Ich selbst erfahre immer öfter, wie ich auf diesem Weg Ergebnisse erziele, die meine Erwartungen um ein Vielfaches übersteigen. Neue Wege tun sich auf und ungeahnte Unterstützung fließt mir zu. Auf magische Weise entstehen neue Verbindungen oder günstige Gelegenheiten. Heute verläuft mein Leben eher magnetisch als erarbeitet. Aber es erfordert auch mehr Klarheit, Authentizität und Bereitschaft von mir, mich unbeliebt zu machen. Ich muss dazu stehen, ein Apfelsinenbaum zu sein und ohne Sonne, Wärme und Liebe nicht leben zu können.

Vielleicht nicken Sie ja. Vielleicht fühlen Sie sich in diesem Moment von der Aussicht auf ein Leben als Apfelsinenbaum ganz aufgeladen und im Kontakt mit der Fülle in Ihrem Inneren. Aber vielleicht ist da auch schon wieder diese leise, zweifelnde, altvertraute Stimme, die Ihnen sagt: »Komm, mach dir nichts vor – so ist das Leben nicht.« Aber vielleicht nehmen Sie einfach all das Wissen und die Weisheit der kommenden Seiten, um diesen neuen Weg einmal auszuprobieren. Um sich von anderen darin ermutigen und unterstützen zu lassen, mehr und mehr Ihren Platz einzunehmen, Ihrer Berufung zu folgen, Ihre Talente erblühen zu lassen und Ihre saftigen Früchte mit der Welt zu teilen.

Ihre Eva-Maria Zurhorst

Eva-Maria Zurhorst ist Autorin. Ihre *Liebe dich selbst*-Bücher – zum Beispiel *Liebe dich selbst, auch wenn du deinen Job verlierst* – wurden in 17 Sprachen übersetzt und standen jahrelang auf den Bestsellerlisten. Sie war ursprünglich Journalistin und hat unter anderem in Südafrika und Ägypten gearbeitet. Später wechselte sie als Kommunikationsberaterin in die Wirtschaft. Heute arbeitet sie, nach einer psychotherapeutischen Zusatzausbildung, mit ihrem Mann Wolfram als Beziehungs- und Karrierecoach. Als Kolumnistin schreibt sie wöchentlich in einem Frauenmagazin, und auch im Fernsehen hat sie sich als Beraterin in Beziehungsfragen einen Namen gemacht. Informationen unter www.liebedichselbst.de



© Boris Breuer

Einführung

Erkennen Sie den Schatz in sich!

Jeder Mensch ist einzigartig: In die Wiege hat er ganz individuelle Fähigkeiten und Talente gelegt bekommen. Die große Herausforderung ist, sie zu erkennen und sich dann zu trauen, sie umzusetzen. Das erfordert nicht selten Veränderung, schenkt aber auch neue Kraft und starkes Selbstvertrauen. Außerdem zaubert es Fülle und Zufriedenheit in unser Leben, wie es Eva-Maria Zurhorst so wunderschön und treffend in ihrem Geleitwort zu diesem Coaching-Handbuch beschrieben hat. Schließlich geht es in *In mir steckt noch viel mehr* vor allem darum, sich selbst zu erkennen und authentischer zu sein (sich selbst und anderen – seinen Kollegen und Mitarbeitern – gegenüber). Um den Spagat in der heutigen Arbeitswelt zu meistern, bedeutet das zuallererst, genauer hinzusehen und eigene Verhaltensmuster zu identifizieren und zu durchbrechen. Einige von ihnen wurden uns bereits in grauer Vorzeit anezogen, um im Stammesverband zu überleben und akzeptiert zu werden. Andere Muster haben wir durch unsere Familie erworben. Sie halten uns möglicherweise gefangen, unser Potenzial und unsere Kommunikationsfähigkeit voll zu entfalten. Umso wichtiger ist es, unsere ureigenen Sehnsüchte und Träume zu entdecken und nicht länger nur die Vorstellungen unseres Vaters oder unserer Mutter bzw. ein imageträchtiges Gesellschaftsideal zu erfüllen. Denn nur wer es schafft, Regulative und Komfortzonen zu überschreiten, kann der Mensch werden, der er ist und das tut, was er will. Und: Er hat auch immer eine Lösung in der Tasche!

Das ist ein großer Trumpf in unserer heutigen Zeit, in der wir stärker denn je auf uns selbst gestellt sind – insbesondere, weil sichere Einkommensverhältnisse der Vergangenheit angehören. So sagt etwa der Soziologe Ulrich Beck in einem SZ-Interview: »Für viele Generationen war ein fester Arbeitsplatz normal. Das ist vorbei. Junge Menschen müssen die Erfahrung machen, dass heute nichts so gewiss ist wie ein unsicherer Job.« Doch nicht nur junge Leute – jeder von uns hat die Auswirkungen der beiden kurz hintereinander folgenden Krisen, die der New Economy und die des Finanzmarktes, sehr deutlich am eigenen Leib erfahren: Aufträge brachen weg, ganze Branchen zusammen, viele sahen sich plötzlich dem Unwort »Kurzarbeit« ausgesetzt, erhielten gar ihre Kündigung oder mussten und müssen mit weniger Mitarbeitern mehr Arbeit erledigen. Der Druck in den Abteilungen und im gesamten Arbeitsleben wächst, der Leistungsrhythmus gewinnt immer noch an Dynamik.

»Welche Zukunftsstrategie hilft in einem solchen Szenario?«, fragte deswegen auch Zukunftsforscher Matthias Horx in seinem Print-Newsletter »Zukunftsletter« und gab zur Antwort: »Die Jogi-Löw-Methode: fanatisch trainieren, sich dabei offen beraten lassen und den Spielern alle Freiheiten geben.« Horxs Begründung: »In der neuen Welt wird nicht mehr in Stückzahlen, Margen und EBITs gemessen. Sondern in einer neuen Währung, dem Talent.« Krisen sind in seinen Augen »Agenten der Zukunft« und Wachstum entsteht »in einem neuen Sinne durch ein Über-sich-selbst-Hinauswachsen«.

Sicherheit schenkt uns in Post-Krisenzeiten also nicht mehr der Job, sondern die Arbeit an uns selbst und an unserer Persönlichkeit. Nutzen wir die Chancen, die in uns stecken (und möglicherweise noch im Verborgenen schlummern), sind wir für die ständigen Umwälzungen und Veränderungen im Business ebenso wie in unserer privaten Umgebung optimal gerüstet. Denn bedingt durch die neue Verantwortung, die der Einzelne innerhalb der Gesellschaft und für sein eigenes Leben übernehmen muss, sind wir auch immer mehr gezwungen, uns selbst um unsere Altersversorgung zu kümmern (zusätzlich auf Regulierungen am Assekuranzmarkt zu reagieren, Börsenkurse oder Immobilienspiegel zu studie-

ren), uns mit Gleichgesinnten für ein FCKW-freies Büro, eine 30er-Zone einzusetzen oder eine Elterninitiative zur Kinderbetreuung zu gründen.

Um diesen neuen Anforderungen gerecht zu werden, fand Dr. Kerstin Ullrich von der Gesellschaft für Innovative Marktforschung (GIM) in ihrer Delphi-Studie heraus, dass sich »kooperationsfähige, offene Menschen« als Sieger der Zukunft etablieren. »Menschen, die sich mit Empathie in andere hineinversetzen können, die auf ihren inneren Kompass hören und Lust haben sich weiterzuentwickeln.« Denn: Wer »Selfness« betreibt, auf seinen Bauch hört und sein Kapital an Talenten und Fähigkeiten mehrt, weiß, wer er ist und was er will – und damit auch, was zu tun ist, wenn es eng wird. Schnell hat dieser Lebens-Abenteurer einen Plan B an der Hand und kann lösungsorientiert und entscheidungssicher neue Wege einschlagen.

»Stabilität kann nur noch aus Flexibilität erwachsen«, schrieb die *Wirtschaftswoche* unlängst über die neue Erfahrung, die die Deutschen derzeit machen, und sprach in dem Zusammenhang vom »Work-Life-Kapitalismus«. Aus aktuellem Anlass und weil auch wir glauben, dass »Veränderungs-Intelligenz« (vielen Dank, Dr. Markus Kühnhardt, für diese Wortneuschöpfung!) eine wichtige Fähigkeit in unserer beschleunigten Welt ist, haben wir dem Veränderungsmanagement einen großen Stellenwert eingeräumt. Daneben stehen in diesem Buch Themen wie Innovation und Wertschätzung im Vordergrund, ebenso der rechte Umgang mit Zeit und Energie, damit Ihnen bei dem sehr fordernden Arbeitsstakkato nicht die Kraft und die Puste ausgehen, sondern Sie stattdessen erkennen, was Sie dabei antreibt. Denn es gilt, die Muster und Saboteure zu bändigen. Doch der Reihe nach:

In *In mir steckt noch viel mehr* kommen – wie im sehr erfolgreichen und 2009 erschienenen Vorgängerbuch *Jetzt nehme ich mein Leben in die Hand* – wieder 21 Coachs und Trainer zu Wort. Nämlich: Ingrid Amon, Sabine Asgodom, Rebecca Bellin-Sonnenburg, Dieter Brandes, Nikolaus B. Enkelmann, Dr. Helmut Fuchs, Cristián Gálvez, Angelika Höcker, Markus Hofmann, Marion Knaths, Paul J. Kohtes, Dr. Markus Kühnhardt, Ursu Mahler, Monika Matschnig, Anke

Meyer-Grashorn, Astrid Posner, Anna E. Röcker, Petra Sinn, Dr. Cornelia Topf, Jumi Vogler und Christine Weiner. Jeder von ihnen geht in seiner individuellen Art auf ein bestimmtes Thema zur Persönlichkeitsentwicklung ein – mit Selbsttests, vielen Tipps und guten Ratschlägen.

Aufgeteilt in fünf Themenblöcke eröffnet Monika Matschnig im ersten Block »Erfolgsfaktor Persönlichkeit« den Expertenreigen. Die bekannte Körpersprache-Spezialistin erklärt, was Ausstrahlung ist und wie Sie mit der richtigen (authentischen) Einstellung zum Leben »Wirken mit Ausstrahlung«. Wie Sie die richtige Wirkung in Konflikten zeigen, das verrät Kommunikationsprofi Dr. Cornelia Topf. Sie plädiert für ein menschliches, ein »Emotionales Verhandlungsgeschick«, bei dem es nicht um Auge um Auge und darum geht, wer die besseren Argumente hat, sondern darum, sich in die Position des Kontrahenten hineinzusetzen und diesen – den vermeintlichen Gegner – dort abzuholen: mit Anerkennung, emotionaler Nähe und Respekt! Um Respekt geht es auch in Ingrid Amons Beitrag »Mehr Aufmerksamkeit durch Voice-Design«. Denn Stimme ist mehr als ein »mitgeliefertes Ausdrucksmittel«. Es hilft, die Persönlichkeit abzurunden und die Kreativität stärker anzuzapfen. »It's the singer, not the song that entertains you«, zitiert Cristián Gálvez Frank Sinatra in seinem Beitrag »Das Geheimnis kluger Selbstinszenierung« und erklärt, wie Sie Ihre Grundpersönlichkeit erkennen, um Ihr Profil zu schärfen.

Wohl kaum jemand kennt ihn nicht: Nikolaus B. Enkelmann, einer der renommiertesten Persönlichkeitsexperten, der für seine Verdienste das Bundesverdienstkreuz verliehen bekommen hat. Mit seinem Beitrag »Optimismus ist Pflicht!« startet Enkelmann den zweiten Themenblock »Inner Coaching« und stellt seine Erfolgsformel Wünschen – Planen – Wagen – Siegen vor. Sabine Asgodom (auch sie hat im Herbst 2010 das Bundesverdienstkreuz erhalten!) bricht in ihrem Beitrag eine Lanze für »Die Kunst der Wertschätzung und des Lobs«. Wussten Sie zum Beispiel, dass Wertschätzung mit Großzügigkeit zu tun hat und Einschätzung ablehnt? Es geht nicht darum, zu bewerten und abzuwerten, sondern darum, sich und andere

aufblühen zu lassen. Wie das selbst in Veränderungsprozessen gelingt, beschreibt Rebecca Bellin-Sonnenburg in »Innere Saboteure bändigen«. Eindringlich macht sie klar, wie sehr uns archaische Muster gefangen halten und wie es gelingt, diese hinter sich zu lassen. Wer auf seinem Weg zum Erfolg auf erfahrene Hilfe baut, ist nach Ansicht von Coach Christine Weiner bestens beraten. In ihrem Beitrag »Erfolgsturbo Mentoring« erklärt sie anhand ihres persönlichen Beispiels, wie sie einen solchen Unterstützer fand und wie wichtig Mut, Vorbereitung und Disziplin sind.

Den Themenblock »Mit neuen Sichtweisen begeistern« beginnt Anke Meyer-Grashorn mit ihrer Anleitung zu mehr Kreativität. Um »Laufend Ideen (zu) produzieren«, brauchen Sie Zeit, den richtigen Raum, Mitspinner, Verbündete, Handwerkszeug und eine gute Fehlertoleranz. Marion Knaths räumt mit dem Glauben auf, in gemischten Meetings bereits in den ersten Minuten Inhaltliches klären zu können. Anhand vieler interessanter Beispiele zeigt sie in »In Meetings punkten!«, wie männliche und weibliche Kommunikationsmuster ticken und wie wir diese Erkenntnis für uns nutzen. Bleiben wir beim Gehirn: Mnemo-Experte Markus Hofmann beleuchtet, wie das menschliche Gedächtnis arbeitet und wie wir anhand seiner pfiffigen, auf unseren persönlichen Alltag übertragenen Loci-Methode mehr Wissen bunkern können. Schließlich, so seine These: »Starkes Gedächtnis, souveräner Auftritt«. Dass Arbeiten nicht bierernst sein muss und »Humor im Job« viele verbindende und beflügelnde Vorzüge hat, möchte Unternehmenskabarettistin Jumi Vogler vermitteln. Egal, ob im Umgang mit Kollegen, bei Meetings, in Ausbildungssituationen oder bei der Akquise.

»Das innere Feuer entfachen« möchte der vierte Themenblock. Dort geben die Motivationsexperten Dr. Helmut Fuchs und Petra Sinn mit ihrem Text »Geheimwaffe ›Innerer Antrieb‹« Antworten auf die Frage: Was treibt uns an? Denn Sinn und Sicherheit findet in unserer schnelllebigen Zeit nach Meinung der Autoren nur derjenige, der seine Motivstruktur kennt, »die Voraussetzung für eine erfolgreiche Persönlichkeitsentwicklung«. Weniger mit Eingemachtem, sondern mit Energie befasst sich Anna E. Röcker in »Kraftvoll



Christine Koller, Katarzyna Mol, Ingrid Amon, Sabine Asgodom, Rebecca Bellin-Sonnenburg, Dieter Brandes, Helmut Fuchs, TAM-Institut, Nikolaus Enkelmann, Cristian Galvez, Markus Hofmann, Paul Kohtes, Marion Knaths, Ursu Mahler, Monika Matschnig, Anke Meyer-Grashorn, Jumi Vogler, Astrid Posner, Anna Elisabeth Röcker, Cornelia Topf, Christine Weiner, Angelika Höcker, Markus Kühnhardt

In mir steckt noch viel mehr

21 Profis zeigen, wie Sie Ihr Potenzial nutzen.
Das Coaching-Handbuch

eBook

ISBN: 978-3-641-05512-7

Kösel

Erscheinungstermin: März 2011

21 namhafte Coachs und Trainerinnen, u.a. Sabine Asgodom, Dr. Cornelia Topf und Nikolaus B. Enkelmann, helfen, die Persönlichkeit zu schärfen und sich überzeugend zu präsentieren. Die fünf Themenbereiche: Erfolgsfaktor Persönlichkeit – Inner Coaching – Mit neuen Sichtweisen begeistern – Das innere Feuer entfachen – Führung meistern.