

# Energien freisetzen – Ziele erreichen

## Sich mit der richtigen Einstellung selbst motivieren – und zwar nachhaltig

Von Confidos-Trainer und Coach | Peter Gerst

„Auf das Gespräch mit Herrn Egner habe ich überhaupt keine Lust. Bestimmt höre ich wieder tausend Gründe, warum etwas nicht funktioniert hat ... Ach, und die Präsentation für die Abteilungskonferenz ... wahrscheinlich kommt die sowieso nicht gut an ...“ Das sind typische Gedanken, mit denen Wolfram Kortner seit einiger Zeit jeden Morgen wach wurde. Er ist für das Auslandsgeschäft in seinem Unternehmen verantwortlich. Und je mehr er solchen Gedanken nachhing, desto weniger Kraft, Energie und Motivation hatte er, die anstehenden Aufgaben zu meistern.

Marianne Selbig kennt das auch. Sie arbeitet im Verkauf und irgendwie machte ihr die Arbeit keinen rechten Spaß mehr. Kunden reagierten sehr skeptisch, traten im letzten Moment vom Kauf zurück und ihre Umsätze waren deutlich nach unten gegangen. Zunehmend betrübte sie sich, was los war, und kämpfte darum, wieder mehr Spaß an der Arbeit und Erfolg zu haben.

Situationen und Phasen wie diese kennt nahezu jeder aus seinem beruflichen Leben. Zeiten, in denen der Stress, der Druck, die Belastungen steigen und viel Kraft und Energie kosten – und dazu führen, dass die Lust auf die Arbeit sinkt und es scheint, als würde man in einem unentrinnbaren Teufelskreis stecken.

Und tatsächlich: Man steckt in solchen Phasen in einem Kreislauf. Aber, und das ist das Gute daran, man kann diesem Kreislauf entronnen. Es ist möglich, aus eigener Kraft den Stress zu reduzieren, sich Luft zu verschaffen und mit Freude und Spaß neue Energien zu entwickeln und seine Ziele zu erreichen.

Wolfram Kortner und Marianne Selbig sind ihrem Kreislauf entronnen. Nicht mit einem großen Sprung, aber mit kleinen und deshalb umso sicherer zum Ziel führenden Schritten.

Sie haben an einem Seminar zum Thema Selbstmotivierung teilgenommen, das ihr Unternehmen anbot. Darin ha-

ben sie zwei wichtige Grundprinzipien kennen gelernt, die nach und nach ihre Einstellung und damit auch ihr Verhalten, ihr Denken und Fühlen veränderten.

### 1. Prinzip: Mache deine Stimmung nicht allein von deiner Wahrnehmung abhängig

Das, was wir als Wahrnehmung für wahr nehmen, ist häufig objektiv alles andere als wahr. Es ist vielmehr ein durch viele neuropsychologische Filter verengter Ausschnitt der Realität, der hauptsächlich das spiegelt, was wir denken und fühlen. Wir sehen, hören, spüren also in erster Linie das, wofür wir uns gerade interessieren oder was unserer Meinung entspricht.

Wenn wir hungrig durch eine Stadt gehen, werden uns deshalb zum Beispiel ganz viele Bäckereien auffallen. Wenn wir planen, zuhause neue Heizkörper zu installieren, werden uns überall, wo wir hinkommen, die vorhandenen Heizsysteme ins Auge springen. Und wenn wir der Meinung sind, dass das heute ein ganz übler Tag wird, dann werden wir ganz viele Dinge bemerken, die uns in dieser Meinung bestätigen ... und schon stecken wir mittendrin im Kreislauf von Wahrnehmung, Einstellung und Stimmung.

Denn was passiert, wenn ich nur noch Negatives wahrnehme und mir mein Tag deshalb als Aneinanderreihung schlechter Erlebnisse erscheint? – Angefangen bei der Lieblingstasse, die morgens ungespült in der Spülmaschine steckt, über den Kollegen, der auch schon mal freundlicher begrüßt hat, den schwierigen Kunden, der sich natürlich (!) heute meldet, bis hin zu meinem Partner bzw. meiner Partnerin, die abends überhaupt nicht auf mich und meine Probleme eingeht ... Die Antwort ist klar: Ich werde in meiner Meinung und Einstellung bestätigt und bin deshalb automatisch noch mehr auf die Wahrnehmung negativer Erlebnisse fixiert ... und komme immer schwerer aus der Negativspirale heraus.

Aus dem Selbstmotivationsseminar hat Marianne Selbig ein paar praxistaugliche Tipps mitgenommen, mit denen sie sich inzwischen recht gut vor schlechten Stimmungen schützt.

- Sie fragt sie sich jeden Morgen: Welche Brille setze ich heute auf? Und entscheidet sich gegen die Grau-in-Grau-Brille, mit der sie die Dinge nur negativ sieht, und für die Klarsichtbrille, mit der sie auch die vielen positiven Erlebnisse wahrnimmt, die sich ihr jeden Tag bieten.
- Sie entscheidet sich immer wieder bewusst dafür, dankbar sein: für das Dach überm Kopf, für ihre zwei gesunden Beine, für ihre Arbeit, die Familie, die Freunde, den letzten Urlaub und noch vieles mehr. Statt sich darüber zu ärgern, was sie nicht hat, freut sie sich jetzt darüber, was sie hat.

Unser Inhouse-Seminar zum Thema:

### Kleiner „Glücks-Kurs“ für den beruflichen Alltag

Es gibt eine ganz Reihe alltagstauglicher Tipps und Tricks, wie man sich selbst mental und körperlich gut drauf bringt. In mehreren Seminar-Modulen lernen die Teilnehmer,

- ihre persönliche Glücksfähigkeit zu stärken,
- sich Tag für Tag selbst zu motivieren und gut drauf zu bringen,
- privat und im Beruf an persönlicher Ausstrahlung und Überzeugungskraft zu gewinnen,
- Kunden und Kollegen emotionaler anzusprechen und nachhaltiger zu begeistern,
- noch mehr zur Etablierung einer positiven Unternehmenskultur in ihrer Firma oder ihrer Organisation beizutragen.

Inhouse oder Tagungshotel, je nach Zielsetzung Abteilungen, Führungskräfte etc., bis maximal 12 Personen.

Weitere ausführliche Informationen erhalten Sie hier:  
[www.confidos-akademie.de/gluecks-kurs](http://www.confidos-akademie.de/gluecks-kurs)

- Und sie weiß: Es gibt jeden Tag etwas, worauf sie sich freuen kann: auf die erste Tasse Kaffee im Büro, das Gespräch mit den Kollegen und Kolleginnen, ein Treffen mit dem Lieblingskunden, die Arbeit an einem interessanten Konzept oder auf den Kinobesuch am Abend. Und genau das tut sie: sich bewusst auf das „Freubare“ freuen.

### 2. Prinzip: Entscheidend ist nicht, was dir passiert, sondern wie du es interpretierst

Neben der Wahrnehmungsfalle gibt es noch eine weitere, die unsere Stimmung trübt und unseren Stresspegel nach oben treibt – die Interpretationsfalle. Beispiel: Immer wieder kommt ein Kollege und fragt, ob man den Abgabetermin für das Angebot im Blick hat. Nun kann ich das so sehen, dass dieser Kollege mich für blöd hält oder mir misstraut. Oder ich kann es so sehen, dass mein Kollege besonders ängstlich ist und sich nur absichern will oder dass er so aufmerksam ist, mich mitten in meinem Stress an eine wichtige Sache zu erinnern ...

Im Seminar war es für Wolfram Kortner höchst befreiend, zu erkennen, dass es häufig seine eigenen Gedanken waren, die darüber entschieden, ob er ein Ereignis als nervig oder als hilfreich empfand. Plötzlich fühlte er sich nicht mehr als ein Opfer der Umstände oder des Verhaltens anderer Menschen, sondern als jemand, der seinem Denken und Fühlen selbst die Richtung geben kann.

Dabei helfen ihm ein paar einfache mentale Tricks und Techniken, die er im Seminar kennen gelernt und ausprobiert hat:

- Zum Beispiel die „Mittwochliste“, die er für sich erstellt und in seine Schreibtischschublade gelegt hat. Darauf stehen zehn Punkte, die ihm an seiner Arbeit großen Spaß machen. Diese Liste zieht er immer dann heraus, wenn seine Sicht darauf einseitig negativ zu werden droht – und das ist eben häufig mittwochs der Fall ...
- Gute Erfahrungen hat Wolfram Kortner auch mit der Frage gemacht: Was ist das Gute daran? Statt sich über etwas zu ärgern, übt er sich darin, diese Frage zu beantworten. Damit ist es ihm schon häufig gelungen seinen Widerstand gegen Unternehmensvorgaben abzubauen und sie ohne Bauchgrimmen gegenüber seinen Mitarbeitern zu vertreten.



## Peter Gerst

Auftritt und Körpersprache

Rede und Rhetorik

Präsentation und Präsenz

Motivation und Mentaltechnik

Marketing und Medienarbeit

- Und schließlich fragt er sich auch immer wieder: Wie könnte ich das noch sehen? Gerade wenn es Konflikte mit anderen Menschen gab, hat ihm diese Frage schon häufig aus Ärger und Stress herausgeholfen. Er begann die Verhaltensweisen anderer Menschen besser zu verstehen. So verflog sein Ärger schneller und er löste anstehende Konflikte viel leichter.

Für Wolfram Kortner und Marianne Selbig dauert die Wirkung des Selbstmotivations-Seminars immer noch an. Zum einen, weil sie sich bewusst dafür entschieden haben, die Welt mit neuen Augen zu sehen. Zum anderen, weil das Seminar in die Tiefe ging und auch Fragen nach persönlichen Werten und Zielen einband. Und schließlich auch deshalb, weil sie das Seminar gemeinsam mit Kollegen und Kolleginnen besucht haben – denn seitdem sind Fragen wie „Welche Brille hast du denn heute auf?“ oder „Was ist das Gute daran?“ zu geflügelten Worten im Unternehmen geworden, die dazu beitragen, die Stimmung hoch und das Stressniveau niedrig zu halten.

### Unser Trainer und Coach:

[www.confidos-akademie.de/peter-gerst](http://www.confidos-akademie.de/peter-gerst)



### Lebensmotto

Wenn du volle Wirkung erzielen willst, dann bringe auch vollen Einsatz. Erfolg entsteht durch Begeisterung, nicht umgekehrt.

### Themen

Vertriebs- und Führungsfaktoren:  
Auftritt und Körpersprache  
Rede und Rhetorik  
Präsentation und Präsenz  
Motivation und Mentaltechniken  
Marketing und Medienarbeit

### Vorträge

Erfolgsfaktor: „Persönlicher Auftritt“ – Menschen emotional erreichen und begeistern  
Mit Kopf und Körper Energien freisetzen –  
Motivationstipps gegen Stress und Alltagsblues

### Zertifizierung

European Business Coach®, European Academy of Business Coaching, DIN Business Coach Reg.-Nr. 019, DIN CERTCO, Rundfunkredakteur, ifm Journalistenschule

### Berufliche Stationen

Geisteswissenschaftliches Studium, Organisationsentwickler, Vertriebs- und Personalleiter, Radiojournalist, Videoreporter, PR- und Marketingberater, seit 2000 nebenberuflich Theaterregisseur und Schauspieler

# Confidos Akademie Hessen

## Weiterbildung mit Qualitätssiegel



### Wir entwickeln Potenziale – nicht nur für den Mittelstand

Die Entwicklung und Förderung von Potenzialen ist ein Kernelement der in Gießen ansässigen Confidos Akademie Hessen. Das zertifizierte Weiterbildungsinstitut bietet maßgeschneiderte Trainingskonzepte sowie Beratungs- und Coachingleistungen von der Führungsebene bis zum Sachbearbeiter, dem Werkstattmitarbeiter oder Azubi. Und das alles verbunden mit hohen Qualitätsstandards.

#### Den Kundenwunsch im Blick

Die persönliche Betreuung der Kunden und Nachhaltigkeit stehen im Leitbild der Akademie weit oben. So werden die Anforderungen sowie die Vorgehensweise individuell mit dem Auftraggeber abgestimmt. Mit einem interdisziplinären Trainer- und Beraterteam setzt die Akademie überwiegend Inhouse-Trainings um. Je nach Bedarf und Anforderung werden die Kunden auch bei anspruchsvollen Restrukturierungsprozessen begleitet. Das qualifizierte Backoffice kümmert sich dabei routiniert um alle administrativen Aufgaben.

#### Szenische Vorträge und interaktive Workshops

Einige Teammitglieder verfügen neben der Trainingserfahrung gleichzeitig über eine langjährige Schauspielausbildung und Regiearbeit. In einigen Trainingsmodulen kommen gezielte Elemente aus der Theaterpädagogik

zum Einsatz. Unternehmens- oder Improvisationstheater schafft Emotionen und erreicht den Verstand und das Herz der Mitarbeiter, Kunden oder Geschäftspartner. Zu unterschiedlichen Fragestellungen bietet das Weiterbildungsinstitut szenische Vorträge zur Sensibilisierung für verschiedene Themen wie Vertrieb, Führung oder Ernährung an.

#### Geprüfte Weiterbildungseinrichtung

Seit Februar 2012 führt die Akademie das Gütesiegel „geprüfte Weiterbildungseinrichtung“ des Vereins Weiterbildung Hessen e. V. Alle festen und freiberuflich tätigen Mitarbeiter haben sich zur Einhaltung der Qualitätsstandards verpflichtet. Hierzu zählt u. a. eine inhaltlich und methodisch hochwertige Seminargestaltung, ein transparentes Angebot, eine sachkundige Betreuung und Beratung sowie seriöse Teilnahmebedingungen und die Verpflichtung, sich in Streitfällen einem Schlichtungsverfahren zu unterziehen. Im Anschluss an die Workshops oder Trainings erhalten die Teilnehmer ein persönliches Zertifikat mit dem Gütesiegel einer geprüften Weiterbildungseinrichtung.

Weitere Angebote, Hintergrundthemen sowie die Vorstellung unseres Teams finden Sie auf unserer Webseite [www.confidos-akademie.de](http://www.confidos-akademie.de)



#### Sprechen Sie uns an:

##### **Confidos Akademie Hessen**

im Technologie- und Innovationszentrum Gießen  
Winchesterstraße 2 · 35394 Gießen

Inhaber: Dipl.-Sozialwissenschaftler Holger Fischer

Telefon: 0641 9721953-0

Telefax: 0641 9721953-9

[info@confidos-akademie.de](mailto:info@confidos-akademie.de)

[www.confidos-akademie.de](http://www.confidos-akademie.de)