

www.unitednetworker.com

UNITEDNETWORKER

UNITEDNETWORKER

Das Gründer und Karriere Magazin

April - Mai 2015

Deutschland €5.80
Österreich €5.80
Schweiz CHF7.20



Dirk Müller

Spricht Klartext

Frank Rücker

Hotelier mit Leib und Seele

proWin

Erfolgreiches Geschäftsjahr mit starkem Endspurt

Oma Klara

Vintage Stücke aus Omas Kleiderschränken

Dominik Thor

Was ist Customization

Spottster

Sollte man sich merken

Einfach gut!

Die Kunst einfach und erfolgreich zu leben

Einfach gut!

Die Kunst,
erfolgreich
und erfüllt
zu leben

Haben Sie heute schon gelebt? Also nicht nur irgendwie überlebt, sondern gut gelebt? Konnten Sie dem Menschen, der Sie heute morgen im Spiegel angeschaut hat, entspannt in die Augen sehen? Hat Ihnen Ihre Arbeit Vergnügen gemacht oder zumindest das Gefühl vermittelt, etwas Sinnvolles zu tun? Hatten Sie Zeit, einige Minuten die Füße hochzulegen, eine Pause zu machen und durchzuatmen? Haben Sie Grund zum Danken gefunden? Konnten Sie Zeit mit den Menschen verbringen, die Ihnen wirklich am Herzen liegen? Sind Sie sich selbst in Ihrem Tun und Reden treu geblieben? Haben Sie etwas Neues gewagt, Anlässe zum Lachen oder zumindest zum Lächeln gefunden?



Sehnsucht nach dem guten Leben

Viele Menschen sehnen sich nach dem guten, dem erfüllten Leben. Einige setzen diese Sehnsucht sehr unkonventionell um, was nicht immer auf begeisterte Zustimmung stößt. Kerstin Bund, Wirtschaftsjournalistin und Autorin, schreibt in ihrem viel beachteten Buch über die Generation Y: „Meine Generation verlangt eine neue Berufswelt. Wir fordern mehr Freiräume bei der Arbeit und eine echte Balance zwischen Beruf und Freizeit. Wir wollen beides auf einmal: Kinder und Karriere. Wir streben nach einer Arbeit, die etwas bewegt und einen Sinn stiftet. Denn Sinn zählt für uns mehr als Status. Glück ist wichtiger als Geld.“

Sehr wahr und sehr wünschenswert, doch gerade für Selbstständige, Unternehmer oder Führungskräfte entsteht hier eine enorme Spannung. Klar ist Glück wichtig, aber das Geld, die Sicherheit, die Karriere, die Firma eben auch. So einfach ist das nicht mit dem Glück und dem Geld. Dabei wissen die meisten von uns, dass es beim Leben nicht ums Gewinnen, sondern ums Gelingen geht. Nur, wie bringen wir alles unter den berühmten Hut? Familienplanung, Firma, Freizeitprogramm. Gibt es entweder Erfolg oder Erfüllung? Und wo setzt man in welcher Lebensphase den Schwerpunkt?

Nachhaltiger Erfolg braucht Erfüllung

Erfolg ist ein mächtiger Antriebsfaktor. Erfolg zählt in der Wirtschaft. Von Erfüllung sprechen wir eher im Privaten. Viele junge Berufseinsteiger zielen auf Erfolg, arbeiten hart an ihrer Karriere, am finanziellen Weiterkommen, an vorzeigbaren Ergebnissen. Sobald dieser Erfolg an Dynamik gewinnt, beginnt oft eine einseitige Entwicklung. Dann gerät der Aspekt der Erfüllung aus dem Blick oder wird auf später verschoben. Innere Monologe laufen so oder ähnlich ab: Wenn ich das Haus abbezahlt habe, dann bin ich freier in meinen beruf

lichen Entscheidungen. Wenn die Firma stabiler ist, gönne ich mir wieder einen Abend mit Freunden.

Wenn das Projekt erledigt ist, habe ich Zeit für meine Kinder. Viele Menschen verschieben folglich das gute Leben, die Erfüllung auf später. Das scheint logisch und ist doch trügerisch. Die Spirale des Höher, Schneller, Weiter zieht einen magisch an und der Ausstieg ist schwer. Leben lässt sich nicht auf später verschieben. Mitunter nimmt es ungeahnte Wendungen, läuft anders als erwartet.

Als hope & soul company sind wir Querdenker. Wir ermutigen unsere Kunden und Partner anders zu denken und vertreten hartnäckig die These: Nachhaltiger Erfolg braucht die Erfüllung! Und glücklicherweise sind wir damit längst nicht mehr allein, sondern in guter Gesellschaft. Die Business-Querdenker Förster & Kreuz, Lebenszeit-Experte Lothar Seiwert, Sinnforscherin Tatjana Schnell – das Anliegen, Arbeit nicht als Gegenpart zum Leben einzustufen, ist allen gemeinsam. Deshalb geht es auch längst nicht mehr um die berühmte „Work-Life-Balance“, sondern um die viel umfassendere Life-Balance. Arbeit ist ein Teil unseres kostbaren Lebens und braucht zutiefst die innere Zufriedenheit, Sinnhaftigkeit und Erfüllung.

Leben lässt sich nicht auf später verschieben. Mitunter nimmt es ungeahnte Wendungen, läuft anders als erwartet.

Die richtigen Fragen stellen

Wer sich weiterentwickeln möchte, muss es lernen, die richtigen Fragen zu stellen. Ist es wirklich so kompliziert, hier und heute mit den Möglichkeiten, die Ihnen zur Verfügung stehen, nicht nur im Hamsterrad zu überleben, sondern wirklich glücklich zu leben? Welche Bereiche Ihres Lebens sind so bedeutsam, dass Sie diese besonders beachten müssen? Wo sind die kleinen Stell-schrauben, mit denen sich Lebenszufriedenheit und Leistungsfähigkeit steigern oder beeinflussen lassen?

Wie kann es gelingen, mit Leichtigkeit erfüllter zu leben, ohne dafür einen solchen Umstieg riskieren zu müssen, wie wir das getan haben? In Heft 1.2015 wurde unter der Headline „OUT OF BOX“ davon berichtet, wie bereichernd, aber auch wie schwer es für uns war, den Traum von einem Familien-Sabbatical umzusetzen. Wir können und wollen nicht allen Menschen empfehlen, alles auf eine Karte zu setzen, zu kündigen und





Unsere Leidenschaft besteht darin, Menschen in ihrem aktuellen Lebensfeld zu ermutigen, den Fokus auf das gute Leben zu lenken, die eigenen Stärken zu nutzen und geträumte Wege tatsächlich zu gehen.

aufzubrechen, um „out of box“ die eigenen Träume zu leben. Unsere Leidenschaft besteht darin, Menschen in ihrem aktuellen Lebensfeld zu ermutigen, den Fokus auf das gute Leben zu lenken, die eigenen Stärken zu nutzen und geträumte Wege tatsächlich zu gehen. Damit wollen wir dem „ja, aber“ ein deutliches „ja, klar!“ gegenüberstellen. Denn wir wissen um die Kraft echter Selbstführung und kennen die Dynamik vom Glück des Gelingens, die Leistungsfreude nach sich zieht, sobald sich Menschen am richtigen Platz und in ihrem Element fühlen. Danach gilt es zu suchen. Was wollen und was können Sie mit den Mitteln tun, die Ihnen persönlich zur Verfügung stehen? Wer so fragt, wird einen wahrhaftigen, eigenen Weg inmitten der Fülle höchst unterschiedlicher Lebenskonzepte finden. In einem nächsten Schritt geht es dann darum, handlungsfähig zu werden.

Lebensmuskeln trainieren

Wenn Sie nicht nur zwischen beruflichen und familiären Herausforderungen überleben, sondern gut leben wollen, brauchen Sie die richtige Kombination zwischen Traum und Tatkraft, zwischen Verweilen und Vorwärtstreben, zwischen Flattern und Fliegen. Wo lernt man denn das? Eine Schule des Lebens wäre angebracht. Doch darauf werden Kinder und Studierende nur unzureichend vorbereitet.

Also müssen wir nachbessern. Es gibt eine Fülle an Persönlichkeitsseminaren, Optimierungsmöglichkeiten und Konzepten. Unsere Erfahrung aus zwanzig Jahren Beratungs- und Bildungsarbeit ist in dem Sabbatjahr auf den Prüfstand gekommen. Wir haben sie mit den Augen der Pioniere des Westens angeschaut, überarbeitet, erweitert. Als Keynote-Speaker und Coaches vertreten wir die These, dass jeder Mensch sich stark leben und seine inneren „Lebensmuskeln“ trainieren kann. Oft zwingen uns Krisen und Lebensbrüche geradewegs dazu. Viel besser ist es natürlich, nicht dann erst, sondern im Vorfeld proaktiv zu handeln. Menschen, die in seelische Stärke, in persönliche Netzwerke, in spirituelle Weite investieren, schaffen sich damit einen Reichtum, der jenseits aller Finanzkrisen seinen Wert behält. Wir sprechen bewusst vom Gold des Lebens.

In unseren Reset-Seminaren haben wir zahlreiche Menschen dabei begleitet, Stressfallen, Perfektion oder Resignation zu erkennen und die Gefahrenzone im Vorfeld körperlicher Erschöpfung schrittweise zu verlassen. Immer wieder tauchte die Frage auf, ob es das ideale Leben nur bei den anderen gibt und was man tun kann, um den Alltag zwischen Beruf, Partnerschaft, Familie und persönlichen Träumen zu jonglieren. Gibt es tatsächlich Wege, die Sehnsucht nach dem guten Leben mit Leichtigkeit zu erfüllen?





Spuren zum Glück des Gelingens

Dieser Frage sind wir nachgegangen – intensiv und auf ungewöhnliche Weise. Wir haben Menschen getroffen und interviewt, denen es auf unterschiedlichste Art gelungen ist, erfolgreich und erfüllt zu leben: Dr. Katja Kruckeberg, die als Führungskräfte-Coach den Selbstwert ihrer Kunden hinterfragt und stärkt, Martin Dulig, der neue Wirtschaftsminister im Freistaat Sachsen, der gemeinsam mit seiner Frau Susann Dulig und den sechs Kindern auf ein starkes Beziehungsnetz setzt, Gudrun Pflüger, ehemalige Skiläuferin der österreichischen Nationalmannschaft, Wolfsexpertin und Autorin, die eine Menge über Zuversicht weiß, Jan Thorsten Eßwein, Münchner Achtsamkeitsexperte, der dem Dalai Lama und sich selbst ganz neu begegnete, Steve Kroeger, ehemaliger Fitness-Coach, der heute Manager auf den Kilimandscharo begleitet und sie dabei mit Leichtigkeit und Bewegungsfreude in Kontakt bringt, oder Rudolf Wötzel, Ex-Banker, der seine Werte auf dem Weg über 33 Viertausender prüfte und schließlich neu bestimmte. Ganz besonders erfreut waren wir, dass sich Professor Ludwig Güttler, Trompeter mit Weltruf und Mitinitiator des Wiederaufbaus der Dresdener Frauenkirche die Zeit nahm, mit uns über den Sinn im Leben zu philosophieren. Als Autorin ist es Beate gelungen, die spannenden Erkenntnisse, inspirierenden Geschichten und persönlichen Erfahrungen in ein Buch zu packen. Sie hat darüber hinaus recherchiert, Psychologen, Philosophen, Soziologen befragt und beschreibt

sieben entscheidende Bereiche, die Menschen auf dem Weg zu einem gelingenden Leben unbedingt beachten müssen. Wir möchten Ihnen einen Einblick geben, der Sie auffordert die Perspektive zu wechseln – vom Gewinnen zum Gelingen.

Verliebt ins Gelingen

Im Idealfall können Sie nach der Lektüre des Buches und vielleicht auch schon nach der Lektüre dieses Artikels mit einem breiten Grinsen im Gesicht sagen: Ich bin verliebt. Verliebt ins Gelingen! Sieben Kapitel hat das neue Buch. Es sind sieben Wege hin zu einem erfüllteren Leben, die sich einfach und unmittelbar im Alltag umsetzen lassen. Hier ein Einblick in drei dieser elementaren Bereiche, mit denen Sie für Ihr Leben und Ihr Handeln mehr Tiefe und Leichtigkeit zugleich gewinnen können.

Einfach liebenswert: Selbstwert als Basis

Ihr Selbstwert ist dafür entscheidend, wie Sie mit sich und in der Folge auch mit anderen umgehen. In diesem Sinne ist ein gut reflektierter Selbstwert eine Basiskompetenz für Führungskräfte. Wie entsteht ein gesundes Selbstbewusstsein? Selbstwert braucht Selbstachtung und diese basiert auf einer guten Selbsterkenntnis. Können Sie sagen, wer Sie sind, worüber Sie sich definieren und ob Sie sich selbst mögen? Finden Sie sich liebenswert? Eine liebende, respektvolle Einstellung vermindert Kritik, Hass und vor allem Wertungen.

Ihr Selbstwert ist dafür entscheidend, wie Sie mit sich und in der Folge auch mit anderen umgehen. In diesem Sinne ist ein gut reflektierter Selbstwert eine Basiskompetenz für Führungskräfte.

Führungskräfte-Coach Dr. Katja Kruckeberg sagt: „Selbstliebe und Selbstachtung sind entscheidende Kompetenzen für Führungskräfte. Sie befähigen zu verbesserten zwischenmenschlichen Beziehungen. Wer sich selbst liebt, ist in der Lage zu reflektieren, ohne sich und andere abzuwerten. Solche Personen stellen sich nicht über andere, sondern können in Resonanz gehen. Damit verhelfen sie Menschen und einem Team zu wahren, stärkenden Beziehungen. Das ist ein echter Segen – nicht nur für den Einzelnen, sondern für die ganze Führungsebene und letztlich für die Firma.“



Von Forscherinnen wie Kristin Neff oder Barbara Fredrickson lässt sich viel lernen über die mitfühlende Selbstliebe, die dem perfektionistischen Anspruch an sich selbst den Druck nimmt. Eine Empfehlung der Wissenschaftlerinnen lautet: „Sei offen!“ Das erweist sich als wesentlich wirkungsvoller als der innere Anspruch, stets positiv denken zu müssen.

Was können Sie unmittelbar für sich selbst daraus ableiten? Wagen Sie heute ein inneres JA zu sich selbst, zu Ihrem Partner, zu Ihrem Team und achten Sie darauf, sich heute etwas Gutes zu tun. Das kann ein Stop im Biergarten, ein duftendes Bad in der Wanne, ein bewusst gehörter Song im Radio, ein lange aufgeschobener Anruf bei

Steigern Sie Ihre Beziehungsfähigkeit, indem Sie beim nächsten Treffen mit Freunden, Familie oder Geschäftspartnern ganz konkret darauf achten, was Ihr Gegenüber aktuell bewegt.

einem Freund sein. Fokussieren Sie sich eher auf die berühmten 80 Prozent, wie es das Pareto-Prinzip des gleichnamigen Ökonomen beschreibt, und feiern Sie auch kleine Etappensiege. Denn Perfektionismus ist Luxus, der nicht immer angebracht ist. Beginnen Sie lieber unperfekt, aber mit dem guten Gefühl, selbst die Verantwortung zu übernehmen und damit Ihr Leben nicht dem Zufall äußerer Umstände zu überlassen.

Einfach beziehungsstark: Das Ich wächst am Du

Psychologen und Soziologen sprechen von der Heilkraft des DU und verweisen auf die enorme Auswirkung, die positiv erlebte soziale Nähe auf einen Menschen hat. Freunde tun einfach gut. Im Körper wird bei positiv erfahrener Nähe Oxytocin ausgeschüttet, was für innere Entspannung sorgt und den Wohlfühlfaktor steigert. Soziale Nähe macht zufriedener, stärkt das Immunsystem und mindert psychische Belastung. Dieses Wissen können Sie gezielt nutzen.

Steigern Sie Ihre Beziehungsfähigkeit, indem Sie beim nächsten Treffen mit Freunden, Familie oder Geschäftspartnern ganz konkret darauf achten, was Ihr Gegenüber aktuell bewegt. Fragen Sie interessiert nach und geben Sie dem anderen das Gefühl echter Wertschätzung. Damit stabilisieren Sie Beziehungen, die Ihnen wichtig sind. Dies wiederum steigert Ihre eigene

Lebensfreude und sogar Ihre Gesundheit. Letztlich gilt die alte Weisheit: Sie können nur sich selbst, nicht den anderen ändern. Deshalb stabilisieren Sie von sich aus Ihre kollegialen Beziehungen, Ihre Partnerschaft, das Verhältnis zu Familie und Freunden. Die viel zitierte Studie der Brigham Young University, Utah, legt die Vermutung nahe, dass man sich einige Laster im Leben leisten kann, solange man gute Freundschaften und Beziehungen pflegt. Wem möchten und wem können Sie heute sagen, dass er ein wirklicher Schatz, ein echter Freund für Sie ist?

Romantik, Wertschätzung und liebevolle Zuwendung sind nicht an den Valentins- oder Hochzeitstag gebunden. Vor allem Lebenspartnerschaften brauchen kleine Überraschungen, Zeichen und Worte, die den Alltag zum Festtag machen. Das schaffen Sie mit Leichtigkeit – vorausgesetzt Ihnen ist bewusst, wie wichtig dies für Ihre Beziehung und letztlich für das eigene Lebensglück ist.

Einfach zuversichtlich: Optimismus als Glücksquelle

Zuversichtliche Menschen sind hartnäckig. Sie geben nicht vorschnell auf. Sie lernen aus Niederlagen. Sie arbeiten an ihren Zielen, glauben, dass sie an ihrer Situation etwas ändern können. Solche Menschen vertrauen sich selbst. Sie halten für möglich, dass sie es schaffen. An Misserfolgen zerbrechen sie nicht, sondern suchen nach einem Ausweg aus der Krise, nach einer Lösung für ihr Problem. Schwierigkeiten interpretieren sie gar als Lernmöglichkeiten. Ist der Faktor Zuversicht angeboren oder kann man selbst etwas dafür tun? Steve Jobs sagt in seiner berühmten Stanford-Rede: „Verlieren Sie nie die Zuversicht!“ Mit anderen Worten, er fordert dazu auf, die Zuversicht bewusst zu wählen. Vielleicht haben Sie schon davon gehört, dass lediglich 25% einer solchen zuversichtlichen Haltung angeborren sind. Stolze 75% werden dagegen gestaltet. Das bedeutet, dass dieser innere Schutzschirm, der Faktor Zuversicht beeinflussbar ist – von Familie, Freunden, Gesellschaft, sozialem Umfeld und ... von einem selbst. Es lohnt sich also, etwas zu tun im Blick auf die Zuversicht.

Beste Begründung: Nur wenn es dir gut geht, kannst du der Welt dein Bestes geben!

Eine wirkungsvolle Strategie, gezielt zuversichtlicher zu werden, beschreibt Martin Seligman, Forscher auf dem Gebiet der Positiven Psychologie. Er fokussiert fünf Bereiche (Positive Gefühle, Tatkraft, Beziehungen, Sinn, Erfolge), die förmlich ineinandergreifen. Im Buch selbst wird die PERMA-Strategie von Prof. Martin Seligman konkret vorgestellt, damit die Leser und Leserinnen ein umsetzbares Instrument der Selbststeuerung individuell anwenden können.

Manufaktur des Lebens

Wir dürfen und wir müssen unsere Erfolge feiern, denn sie sind wie kleine Stufen auf dem Weg zu einer guten Gelassenheit und starken Zuversicht. Für uns war die Buchpremiere von „Einfach gut!“ im Februar so ein Meilenstein. Wir haben mit Familie und Freunden gefeiert, dass der Buchtrailer gedreht, die neue Webseite mit Inhalten gefüllt und die ersten Vorträge über „Erfolg durch Erfüllung“ terminiert sind. In Gesprächen und Lesungen fragen uns manche Menschen, ob es denn nun eine Formel für das gute Leben gibt.

Nein, die gibt es ganz sicher nicht. Aber es gibt Spuren, denen wir folgen können und die es uns ermöglichen, die Spannung zwischen Lebenslust und Arbeitsfrust nicht zu beklagen, sondern Lebensglück und Leistungsfreude aktiv zu gestalten. Im Buch sind solche Spuren beschrieben. Darüber hinaus finden Sie effektive Coaching-Strategien zu jedem Kapitel, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. Sie führen zu kleinen, aber nachhaltigen Veränderungen. Das ist ein sehr individueller Prozess. Wer sich auf diesem einzigartigen Weg noch mehr Impulse, praktische Übungen und persönliche Anleitung wünscht, dem bieten wir mit der „Manufaktur des Lebens“ die Gelegenheit, einen Tag lang in wertschätzender, konzentrierter Atmosphäre eigene Themen wirksam zu bearbeiten. Impulsvorträge, reflektierende Gesprächsmodule, vor allem aber praktische Übungen sorgen für eine Atmosphäre der Leich-

tigkeit, in der lösungsorientiert gearbeitet wird. Wir stehen den Teilnehmenden in diesem Tagesseminar als Impulsgeber und Coach auf dem Weg zu einem zuverlässigen und gelingendem Leben zur Verfügung. In ansprechendem Ambiente haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, aus dem Kostbarsten, was sie haben, etwas Einzigartiges zu machen – ein erfülltes Leben. Eine ganz besondere Entdeckung im Schreibprozess war für uns der nordamerikanische Monarchfalter.

Wir haben ihn, damals noch in Unkenntnis seiner unglaublichen Geschichte, in unserem Sabbatjahr in Kanada fotografiert. Dieser kleine Kerl legt mit seinen hauchzarten, bunten Flügeln tausende von Kilometern zurück, um in Mexiko zu überwintern. Er braucht dafür super trainierte Flugmuskeln. Exakt deshalb ist ein kleiner Schmetterling auf dem Buchcover, denn er macht klar, dass beides zum Leben dazugehört: flattern und fliegen, verweilen und vorwärtsstreben. Vielleicht haben Sie Lust bekommen, Ihre „inneren Lebens-Muskeln“ zu trainieren. Wir sind davon überzeugt, es ist möglich. Mit Leichtigkeit!

Beate Hofmann & Olaf Hofmann
www.hopeandsoul.com
www.erfüllterleben.de



Wer sich auf diesem einzigartigen Weg noch mehr Impulse, praktische Übungen und persönliche Anleitung wünscht, dem bieten wir mit der „Manufaktur des Lebens“ die Gelegenheit, einen Tag lang in wertschätzender, konzentrierter Atmosphäre eigene Themen wirksam zu bearbeiten.

