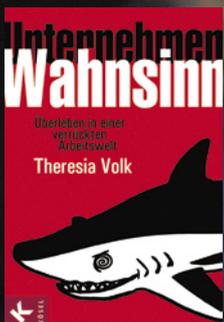


Februar 2012 – mit training heute und speaking heute

coaching heute

Sabine Asgodoms Weiterbildungs-Magazin



Wie Sie Erfolg haben im

**Unternehmen
Wahnsinn**

MIT HUMOR ZUM ERFOLG

„Der Humor ist keine Gabe des Geistes, sondern des Herzens.“

Ludwig Börne (1786-1837), dt. Schriftsteller und Kritiker

Wer die Coaching-heute-Ausgaben November und Dezember 2011 gelesen hat, weiß, wovon ich spreche, wenn ich jetzt sage: „Heute habe ich mein ‚Trauma‘ überwunden.“

Ich bin inzwischen bei mir angekommen, bei mir selbst. Obwohl ich ehrlich zugeben muss, dass mich das Aufschreiben dieser Geschichte nochmal ziemlich mitgenommen hat. Ich habe mich während des Schreiben oft gefragt:

„Wie hast Du das nur ausgehalten? Woher hast Du nur die Kraft bzw. die Energie genommen und das über einen so langen Zeitraum? Wie viel Energie war in diesem Kampf gebunden? Und wie stark muss ich sein, wenn ich diese gesamte Energie auf mein Ziel fokussiere, um MEINE Ziele, Träume und Visionen zu verwirklichen?“

Dass diese Energie auch ansteckend ist, habe ich seitdem nicht nur ein Mal erfahren. Und es ist unglaublich schön, diese Erfahrungen machen zu dürfen! In solchen Momenten merke ich, wie viel Energie in mir steckt!

Die vielen Rollen der Frauen

Eine tolle Erfahrung durfte ich Anfang des Jahres machen. Während ich hier so sitze und schreibe huscht mir schon ein Lächeln übers Gesicht, wenn ich nur daran denke: Der Leiter einer Bankfiliale in der Oberpfalz wollte seinen Kundinnen etwas Gutes tun. Der Plan war, die Frauen zum Frühstück einzuladen und danach sollte ich einen Vortrag halten ... mein Vorschlag:

Stressmanagement für die moderne Frau – Luxus oder Notwendigkeit? Eine Erlebnisreise von der Insel Stress ins Land des Lächelns. Denn die Frau von heute hat ja bekanntlich viele Rollen in ihrem Leben, Sie ist liebevolle Mutter, treusorgende Ehe-

frau, hilfsbereite Nachbarin, Kollegin und Freundin, dankbare Tochter, flexible Familienmanagerin und berufstätig.

Nie wieder Stress und Streit

Können Sie sich vorstellen, sich nicht mehr ärgern zu müssen, kaum noch streiten und so Ihre Energie zur Umsetzung der eigenen Ziele und Aufgaben einsetzen zu können? Wie das geht? Lachen Sie wieder viel öfter! Wechseln Sie die Perspektive! Ein neuer Blickwinkel ist Ihr Start zu weniger Stress und mehr Humor. Denn lachen ist ja bekanntlich gesund und das weiß der Volksmund schon lange und auch die alten Philosophen fassten dieses Geheimnis des Lebens bereits in Worte: **Wahrlich, unser Leben währet nur kurz, darum durchmesst seine Bahnen auf das Fröhlichste!** (Euripides)

Und da Lernen am Besten funktioniert, wenn wir an Bekanntem anknüpfen, wenn Gefühle und Emotionen erzeugt werden und wir erleben und lachen, wollte ich natürlich keine Rede halten, bei der alle nur zuhören, sondern auch was tun, also mitmachen. O-Ton des Filialleiters zum Thema Mitmachen:

Frau Stromberg, wir Oberpfälzer sind da eher ruhig. Mitmachen? Ich glaub das funktioniert hier nicht so.

Dazu muss ich mich an dieser Stelle vielleicht auch erst einmal outen: Ich bin ein Ossi – und das ist gut so. Wie sagt man in der Oberpfalz so schön: Ich bin eine Zua-groaste.

Nun ja, wir Ossi's sind auch dafür bekannt, dass wir uns nicht so schnell in Boxhorn

Carsta Stromberg

www.cogelios.de

kontakt@Cogelios.de

Neumarkt



Carsta Stromberg, Coaching & Training

Mit Humor zum Erfolg

Dipl. systemische Coach (DGCo)

zertifizierter Coach/Trainer

Wingwave®-Coach

Stressmanagement-Trainer

Manager of Business-Entertainment MBE®

PSYCH-K®practitioner

Mussinstraße 110, 92318 Neumarkt. Telefon: 0171 419 32 47

jagen lassen. Ich lies mich also von diesem Einwand nicht beirren und beschloss, nicht auf das zu verzichten, was ich als besonders wichtig auch bei einem Vortrag halte: nämlich das Mitmachen und Miterleben.

Frauen aus dem Frühstückskoma herausbefördern

Gesagt, getan ... todesmutig fuhr ich in die Oberpfalz, im Gepäck mein Mitmach-Vortrag, mit dem ich die anwesenden Frauen hoffentlich schnell aus dem Frühstückskoma befördern konnte, so hoffte ich zumindest. Natürlich war es mir auch ein Anliegen darüber zu informieren, was Stress mit unserem Körper macht, wo er herkommt und was eine Frau aktiv dagegen tun kann, also eine gute Mischung an Theorie und Praxis.

Am Ende des Vortrages wollte ich mit allen ein Papierschiff basteln. Sie kennen das ja sicher alle, oder? Denn jeder sollte der Kapitän seines Schiffs ‚Leben‘ sein und dieses Schiff sicher auf dem Fluss des Leben steuern, immer sein Ziel vor Augen haben, auch wenn so mancher Sturm weht und es mal Niedrigwasser gibt.

Mehr als 90 Frauen kamen. Die Technik wurde ausprobiert, der Ton passte, es konnte also nach dem Frühstück losgehen.

Und eins kann ich Ihnen sagen, was dann kam, übertraf meine kühnsten Erwartungen! Und es ging alles fast von allein und sooo leicht ...

Ich holte die Frauen ab, dort wo sie waren. Ich erzählte Ihnen, warum mir das Thema Stressprävention und somit Gesundheit so am Herzen liegt und ich viele Menschen an meinem Wissen und meinen Erfahrungen teilhaben lassen will:

Weil ich möchte, dass meine Töchter und Enkelkinder als starke junge Frauen ihren Weg gehen, sich nicht von Ihren Zielen und damit vom Weg abbringen lassen. Neugierig und mit Spaß durchs Leben gehen. Sie sollen mit Leichtigkeit und Freude ihre Ziele erreichen und dabei gesund bleiben!

Und das geht nur, wenn sie bei sich sind, sich spüren, auf die Signale ihres Körpers hören. Selbstbewusst sind! Ihre Grenzen kennen und zeigen. Wenn Sie das können, und davon bin ich zutiefst überzeugt, werden Sie niemals Gefahr laufen, krank zu werden, krank durch chronischen Stress, der im Burnout enden kann. Wie unsere Kinder das lernen können? So wie sie laufen und sprechen gelernt haben, durch unser Vorbild!

Motivieren durch erinnern

Am Nicken im Raum sah ich, dass ich auf Verständnis gestoßen war und sich die meisten angesprochen fühlten. Durch das Überzeichnen von Situationen lachten die Frauen und lernten so.

Das Geniale an der Sache ist doch, dass jeder von uns das Meiste schon weiß! Er muss nur erinnert werden, motiviert, den ersten Schritt zu tun. Alte Trampelpfade verlassen und neue Wege gehen, vielleicht zuerst in kleinen, etwas unsicheren Schritten, die dann immer größer werden und sicherer.

Und die ersten Schritte unternahmen wir an diesem Tag gemeinsam und hatten viel Spaß dabei. Ich verrate Ihnen jetzt auch noch den einen oder anderen Tipp, wie z.B. das ‚Nein‘-Sagen. Es ist doch typisch für Frauen – nicht schimpfen, ich bin selber eine –, nicht ‚Nein‘ sagen zu können. Woher auch? Wir sind doch so erzogen wurden! Immer das brave Mädchen zu sein, das nie widerspricht und nie ‚Nein‘ sagt.

Wer ‚Ja‘ sagt und ‚Nein‘ meint, hat Stress, so einfach ist das. Und meist ist es gar nicht so schlimm, wir müssen es einfach nur tun. Und dann sollten wir uns auf die Schulter klopfen und uns dazu gratulieren! Uns belohnen, uns freuen, dass wir es geschafft haben.

90 Frauen standen da und schüttelten sich und lachten

Wissen Sie wie es sich anfühlt, wenn der ganze Saal ‚Nein‘ sagt ... – gemeinsam sind wir stark, aber einmal ausgesprochen und gefühlt, geht's dann auch alleine.

Die erste Übung, bei der alle aufstanden, war das ‚Bäumchen schüttle Dich‘-Spiel. Und wissen Sie was, es standen sogar beim ersten Mal schon fast alle auf! Unglaublich! Ich machte die Übung vor und am Schluss standen mehr als 90 Frauen da und schüttelten sich und lachten. Es machte Spaß und frei. Probieren Sie es doch einfach mal aus.

Einfach 2mal oder 3mal am Tag zuerst den Kopf langsam abwechselnd von links nach rechts bewegen und dann alle Gliedmaßen ausschütteln. Das Ganze bitte mindestens eine Minute lang. Und spüren Sie danach, wie es ihnen geht – frei und leicht waren nur zwei Antworten aus dem Publikum. Fürs Büro als kleine Pause auch super geeignet. Ihre Kollegen können ja mitmachen ...

Mitmachlaune der Oberpfälzerinnen, die mir als ‚Mitmachmuffel‘ angekündigt waren

Die Stimmung war inzwischen prächtig, es kamen Zwischenfragen, Zwischenbemerkungen, es floss einfach.

Die nächste gemeinsame Übung nahte! Und diesmal mit Musik. Ich musste gar nicht viel sagen, es standen ALLE auf. Damit mich alle sehen konnten, bin ich spontan auf die Bühne hinter mir gestiegen. Und dann haben wir im Takt der Musik Pflaumen gepflückt und uns auf die Schulter geklopft, weil wir so fleißig waren. Ich war total begeistert von der Mitmachlaune der Oberpfälzerinnen, die mir als ‚Mitmachmuffel‘ angekündigt waren.

Der absolute Höhepunkt war der gemeinsame Tanz am Ende des Vortrages. Stühle rücken, Spalier bilden, und los

ging es. Nach Bob Sinclairs *aha, aha I like it* tanzen und sangen über 90 Frauen. Wir rockten den Pfarrsaal. Es war gigantisch!

Nun ja, was soll ich noch erzählen, die anderthalb Stunden vergingen wie im Fluge. Die Kolleginnen der Bank erzählten mir, dass noch Tage später die Kundinnen in die Filiale kamen und schwärmten, weil sie mit Spaß gelernt haben und gelacht und wünschten sich eine Wiederholung. Die älteste Teilnehmerin, 73 Jahre jung, kam unmittelbar nach dem Vortrag nach vorn und meinte, ich hätte sie durch meine Lebendigkeit und Begeisterung mitgerissen.

Freude machen macht Freude

Sie sehen, das ist ansteckend und macht so viel Freude! Stecken Sie Ihre Familie, Freunde, Bekannten und Kollegen an mit Ihrer Lebendigkeit und Lebensfreude! Beginnen Sie den Tag mit einem Lächeln, ein Lächeln für sich selber. Und dann verschenken Sie ein Lächeln an Menschen, denen Sie im Laufe des Tages begegnen. Sie werden über die Reaktionen staunen. Es kostet nichts und wir bekommen soviel dafür zurück.

Vier Monate später habe ich übrigens eine Teilnehmerin dieser Veranstaltung wieder getroffen, und sie war immer noch ganz begeistert. Und warum? Weil sie gespürt hat, weil alle mitgemacht und mitgelacht haben, sich angesteckt haben ... und das bleibt in unserer Erinnerung und erzeugt auch später noch ein Lächeln.

„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt

Wussten Sie eigentlich, dass es eine Wissenschaft gibt, die sich mit den positiven Auswirkungen des Lachens beschäftigt, die Gelotologie. Aber darüber in einer der nächsten Ausgaben mehr.

Nutzen Sie ab heute die positiven Wirkungen des Lachens, denn „Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt“ ... Joachim Ringelnatz war ein sehr kluger Mann.

Und denken Sie dran: „Das erste Zeichen, dass du Hilfe brauchst, ist, dass du etwas nicht lustig findest!“

In diesem Sinne lachende Grüße

Ihre Carsta Stromberg