

MEHR VOM LEBEN
Kompaktwissen
PERSÖNLICHKEIT

KERSTIN SPEDER

Erfolg

mehr als Macht, Ruhm, Geld

SelbstManagement

SelbstBestimmung

Motivation

Schuld & Verantwortung

WachstumsZone

LebensBremsen

Chancen wahrnehmen

LebensVeränderung

Entwicklung

Ziele & Visionen

Entscheidungen treffen

BeRUfung

IMPRESSUM

Textrechte	Kerstin Speder
Layout	Kerstin Speder
Zeichnungen	Daniela Scharffenberg
Lektorat	Silvio Paul, Juliana Speder
Herausgeber	© 2014 by SCM - SPEDER consult Medien

Fotos

Speder	S. 14, 25, 29, 46, 71, 76, 115, 122, 125, 178
Voigt/Friebel	S. 26, 86, 95, 107, 150, 152, 216, 228, 230
www.pixelio.de	S. 32, 51, 60, 78, 201, 204

Herausgeber

Adresse	SPEDER consult, Inh. Kerstin Speder Gartenstraße 42, D - 19077 Rastow
Telefon	+ 49 (0)3868 - 400 216
Mobil	+ 49 (0)171 - 671 8 617
E-Mail	info@speder-consult.de
Internet	www.speder-consult.de

Bestellungen. Dieses Buch ist nicht im Buchhandel per ISBN erhältlich. Über den angegebenen Kontakt nehmen wir Ihre Bestellung gern entgegen.

Rechtshinweis: Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder Ähnliches zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf sind nur mit schriftlicher Zustimmung der Autorin gestattet.

Inhalt

Worte der Autorin	6
Die Buchreihe „Mehr vom Leben“	7
Wie Sie das Buch am besten nutzen	8
1. Erfolg durch SelbstManagement	11
Erfolg“reich“ sein – was heißt das?	11
Schuldfrage & SelbstVerantwortung	12
Von der Fremd- zur SelbstBestimmung	13
SelbstManagement – die Basis für Erfolg	14
Leben Sie, was in Ihnen steckt!	15
LebensVeränderung – Die Zukunft beginnt heute	19
Machen Sie eine LebensInventur!	21
Der LebensSinn	23
Erfolg ist ein Prozess	27
2. Sich ZIELE setzen und erreichen	29
Ziele sind das Navigationssystem des Lebens	29
Klare Ziele sichern LebensQualität	31
Erfolg hat Methode	32
Das Gesetz der Anziehung	50
BewusstSein & UnterBewusstSein	52
Erfolg haben, auch wenn nicht alles stimmt	54
3. „Motivation“ heißt: ein Motiv haben für die Aktion	58
Warum so viele Vorhaben scheitern	58
Das Gefühls-Prinzip	59
SelbstMotivation beginnt mit der MotivSuche	62
Warum wir so sind wie wir sind – unsere LebensMotive	63
Motivations-Quellen (Intension)	66
BeGeisterung ist LebensEnergie	68
Motivatoren & Demotivatoren	70
Der Kampf Ihres Lebens	77
Komfort- und WachstumsZone	79

4. PersönlichkeitsEntwicklung	83
PersönlichkeitsEntwicklung ist SelbstEntwicklung	83
Küssen Sie Ihr Potenzial wach! (nach Birkenbihl)	84
Selbst-Bewusst-Sein	85
Der Einfluss des Umfeldes	88
Kommen Sie Ihrem Potenzial auf die Spur	89
Authentizität: Stehen Sie zu sich selbst!	90
SelbstLiebe – an guten & schlechten Tagen	96
Sich Gutes tun	100
Die effektivsten Tipps für ein starkes SelbstWertGefühl	102
ICH-Stärke durch SelbstVertrauen	105
VersagensAngst – Angst vor MissErfolg	106
MinderwertigkeitsGefühle abbauen	108
Umgang mit Perfektionismus	109
Keine Angst vor Fehlern	113
5. Beruf kommt von BeRUfung	116
Chancen wahrnehmen	119
Selbstständig als LebensUnternehmer	120
Ist Spaß bei der Arbeit wirklich so wichtig?	123
Neue Freude am alten Arbeitsplatz	127
GehaltsVerhandlungen	129
Die Nr. 1-Strategie	133
Experte werden & Spitzenleistungen erbringen	134
Hinderliche (An)Gewohnheiten ablegen	140
Von Millionären lernen	142
Gekonnt SelbstMarketing betreiben	145
Als Frau erfolgreich	151
6. Charisma & soziale Kompetenz	160
Selbstbewusst, emphatisch, authentisch, emotional	161
Vitalität, Energie & innere Stärke	164
Beziehungen – Ein ICH im WIR entwickeln	165

Menschen – Die Kunst des Umgangs miteinander	167
Vom Umgang mit Menschen	170
Anerkennen & Wertschätzen	173
Regeln für Führungspersönlichkeiten	174
Umgang mit Neid	175
Wünsche äußern – Bitten	177
„Nein“ sagen – Grenzen setzen	179
7. SelbstOrganisation	184
ZeitManagement ist SelbstManagement	184
LebenZeitInventur	185
LebensZeit in Balance	186
Auszeiten – für den Reset von Gedanken & Gefühlen	190
ZeitPlanung – Wer nicht plant, der wird verplant	191
Das PARETO-Prinzip	193
Setzen Sie Prioritäten und konzentrieren Sie Ihre Energien!	196
Prioritäten-Check: wichtig & dringlich	198
TagesPlanung	202
Im Takt der inneren Uhr	205
Aktivitäts-Zeitzonen	206
Delegieren	209
Finanzielle Freiheit	211
LebensRaum & Ordnung für Neues schaffen	217
8. Vitalität & LebensEnergie	220
Ernährung	221
Bewegung	222
Entspannung	225
Medien	229
Kerstin Speder	230

Worte der Autorin

Bücher sind etwas dickere Briefe an Freunde. (Jean Paul)

Viele Menschen fahren mit einem Autopiloten durch ihre Lebensjahre. Gefangen in der Alltagsroutine, bemerken sie weder herannahende Krisen, noch Möglichkeiten, das Leben erfolgreicher zufriedener zu gestalten. Wir Menschen haben alle nur eine begrenzte Haltbarkeit. Deshalb habe ich mir immer wieder Gedanken über das Leben gemacht und wie man es optimal nutzen kann. Ich selbst möchte am Ende mich nicht fragen: *War es das?*, sondern ich möchte zufrieden sagen: *Ja, das war es!*

So habe ich Vorträge und Seminare besucht, Mentoren genervt, regaleweise Bücher und Fachartikel gelesen und mir immer wieder die Frage gestellt: *Ist das alles?* Durch meine Tätigkeit als Beraterin durfte ich viele unterschiedliche Menschen kennenlernen. Hier hat sich meine Beobachtung immer wieder bestätigt: **Wachstum hört niemals auf!** Alle Menschen können glücklich und erfüllt leben, wenn sie nicht gerade um das tägliche Überleben in einer unwirtlichen Lebensregion kämpfen müssen. Auf meinen Reisen bin ich immer wieder Menschen begegnet, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens lebten und dennoch stark und zufrieden waren. Ich habe sehr viel von Ihrer Lebensphilosophie gelernt.

Vor etwa zehn Jahren nahm ich mir vor, mein Wissen in einem Buch zusammen zu fassen. Ich wollte meinen Erfahrungsschatz weitergeben, den ich in meiner langjährigen Tätigkeit als Beraterin und durch eigenes Erleben gesammelt habe. So arbeitete ich jeden Tag einige Stunden daran an meine Skripten. Das Ergebnis ist ein ganzes Programm von Fachbüchern und Broschüren zu wichtigen und interessanten Themen des Lebens.

Mit dem Buch „MutMachGeschichten“ begann mein Wirken als Autorin. Dieses Buch wurde ein „Buch von Mensch zu Mensch“, denn die vielen Leser empfahlen und verschenkten es weiter. Ihnen hat das Buch seinen Erfolg zu verdanken. Heute sage ich „DANKE!“ für alles, was mir meine Familie, Freunde, Lehrer, Förderer und Kunden für meinen Lebenserfolg gegeben haben. Hiermit möchte ich allen ein Stück davon zurückgeben.

Die Buchreihe „Mehr vom Leben“

Das Buch des Lebens wird jeden Tag neu geschrieben. Heute ist das Gestern von Morgen. Der Morgen liegt meist noch im Nebel verborgen – nur erahnbar. Doch die Zukunft beginnt heute.

Wer sehnt sich nicht nach einem zufriedenen, ja glücklichen Leben? Das Leben ist zu kurz, um nur zu funktionieren und für das „täglich Brot“ zu schuften. Es ist auch zu schade, um Reichtum grenzenlos zu vermehren, mehr als man braucht und deren Geißel man wird.

Das Buch „Erfolg – ist mehr als Macht, Ruhm & Geld“ ist ein Band aus der Buchreihe „Mehr vom Leben“. Die Buchreihe ist für Menschen gedacht, die Anregungen suchen, um mehr aus ihrem Leben zu machen und den Alltag mit einfachen Mitteln zufriedener zu gestalten. Wer sein Leben eigenverantwortlich und aktiv verändern will, findet hier das notwendige Wissen zu seinen Fragen: Wie verwirkliche ich meine Lebensträume? Wie löse ich meine Bremsen? Woher bekomme ich die Kraft für die wichtigen Aufgaben? Hier bekommen Sie das Handwerkszeug, um Ihr Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Erfolg ist kein Zufall! Chancen zu haben ist eine Sache, aber ob Sie diese für Ihren Erfolg nutzen können, entscheiden Sie selbst. Das Buch „Erfolg – ist mehr als Macht, Ruhm & Geld“ gibt Ihnen Antwort-

ten darauf, wie die ErfolgsSpielregeln funktionieren. Durch gezielte Fragen entdecken Sie Ihre noch versteckten Kräfte und können ab sofort Ihre Chancen besser nutzen. Spüren Sie ErfolgsBremsen auf und überwinden Sie diese!

Eines kann ich Ihnen jetzt schon versichern: Wenn Sie das Buch aufmerksam lesen, werden Sie nach kurzer Zeit ein anderer Mensch sein, als der, der Sie jetzt noch sind. Sie werden sich positiv verändern und Ihr neues Leben wird Ihnen gefallen.

**„erLEBEN & wohIFÜHLEN – jede Minute des Lebens!“
das ist die Botschaft dieser Buchreihe.**

Wie Sie das Buch am besten nutzen

Mit der Buchreihe „Mehr vom Leben“ lade ich Sie zu interessanten und wissensnotwendigen Themen des MenschSeins ein. Die Buchreihe ist so komplex wie die Persönlichkeit des Menschen selbst. So wiederholen sich Inhalte und werden miteinander schwerpunktgerecht verbunden. Damit ist es mir gelungen, dass jedes Buch dieser Reihe thematisch eigenständig ist. Sie können so Ihre „Reiseroute in Ihr neues Leben“ selbst bestimmen. Beginnen Sie einfach mit dem Thema, welches Sie im Moment am meisten interessiert.

Links führen Sie zu weiterführenden Themen und Büchern. Sie „surfen“ praktisch durch die Inhalte nach eigenem Interesse.

Jedes Kapitel enthält wertvolle Anregungen für mehr Lebensqualität, die Sie sofort umsetzen können. Um sicher zu gehen, dass die LebensTipps für „JederMann“ und „JederFrau“ geeignet sind, greife ich dabei auf Erfahrungen zurück, die sich während meiner langjährigen Beratertätigkeit als die wirkungsvollsten erwiesen haben. Viele von ihnen wende ich selbst täglich an. Wenn Sie nur einige der Tipps dauerhaft in Ihren Alltag integrieren, werden Sie den Erfolg

schon bald genießen. Die mit einem ! versehenen Tipps sind zudem so wirkungsvoll, dass sie schon nach kurzer Zeit eine positive Änderung erzielen. Fragen zur SelbstReflexion helfen Ihnen, eine Idee davon zu entwickeln, was uns wirklich bewegt. Diese sind mit einem **A** am Seitenrand gekennzeichnet. **Ü** steht für Übung. Damit ist wirklich „üben“, also mitmachen angesagt. Also nicht nur hören oder lesen, nicken und denken: Ja, interessant. Also machen Sie die Übung wirklich – idealerweise öfter.

Prinzip der Wissenschaftlichkeit: Alle Fakten beruhen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Dabei werden die Fragen des Lebens leicht verständlich und oft mit einer Prise Humor erklärt. Die Fragen und Anregungen zur „Lebensinventur“ sind in Zusammenarbeit mit Therapeuten aufgestellt und in der Praxis erfolgreich getestet.

Das Buch bietet Ihnen, wie auch meine Veranstaltungen, in kürzester Zeit ein sehr intensives Wissen. Nun zeigen Studien, dass wir nach zwei Tagen nur noch 25 % dessen wissen, was wir gelesen oder gehört haben. Um den vollen Erfolg dieses Buches genießen zu können, müssen Sie also aktiv mitmachen.

Meine Aufgabe besteht darin, Sie zunächst anzuleiten, ein wenig zu begleiten und Sie dann loszulassen. Es ist ein Prinzip meiner Arbeit: Ich helfe nicht! Denn wer einem anderen hilft, macht ihn *hilfe-bedürftig*. Ich *unterstütze* Menschen, die Ihr Leben aktiv und eigenverantwortlich verändern wollen darin, ihre Ziele klar zu sehen, Wege zu gehen, Hindernisse zu meistern.

Sie können jedes Buch natürlich einfach durchblättern, sich durch die praktischen Tipps, humorvollen Geschichten und Weisheiten inspirieren lassen. Doch ich empfehle Ihnen: Arbeiten Sie mit dem Buch! Markieren Sie interessante Textstellen! Kleben Sie post its in die Seiten! Notieren Sie Ihre Gedanken dazu! Oder noch besser:

Nehmen Sie sich ein handliches Notizbuch – das „Buch Ihres neuen Lebens“. Hier halten Sie Ihre Gedanken, Wünsche, Ideen und Gefühle fest. Machen Sie das Buch zu Ihrem täglichen Begleiter.

Als Leser der Buchreihe „Mehr vom Leben!“ biete ich Ihnen einen besonderen Service an. Um das gelesene Thema richtig und dauerhaft erfolgreich anzuwenden, lade ich Sie zum Besuch meiner Live-Veranstaltungen als Premiumkunde ein. Fragen Sie nach den Angeboten! Wenn Sie Fragen oder Anregungen zu einzelnen Themen haben, schreiben Sie mir eine E-Mail: leserbriefe@spederconsult.de. Ich freue mich darauf Ihnen persönlich zu antworten.

Hamburg, 22. Juni 2014 Kerstin Speder

Wachsen heißt nicht, möglichst schnell möglichst groß werden.

Wachsen heißt: allmählich die uns eigene Größe entwickeln.

Haftungsausschluss: Trotz sorgfältiger Prüfung übernimmt die Autorin keine Haftung über die nachfolgend vermittelten Sachverhalte. Die Überprüfung der einzelnen Informationen obliegt dem Leser. Es werden keine Garantien gewährleistet. Auch wird keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen selbst verantwortlich.

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt oder Psychologen verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung. Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Gesundheitsproblemen oder Symptomen immer den Rat eines Arztes oder Psychologen ein. Missachten Sie niemals professionellen ärztlichen Rat und verschieben Sie keinen notwendigen Arztbesuch aufgrund von irgendetwas, das Sie gelesen haben.

1. Erfolg durch SelbstManagement

Vielleicht haben Sie sich auch schon mal gefragt: Warum sind manche Menschen erfolgreicher als andere? Oder: Warum sind die erfolgreich und ich nicht? Was machen erfolgreiche Menschen anders? Was ist ihr Geheimnis?

Erfolg“reich“ sein – was heißt das?

Experten meinen, dass es nur einen geringfügigen Zusammenhang zwischen Intelligenz, Ausbildung, Aussehen und Erfolg gibt. Und doch gibt es Menschen, denen scheint der Erfolg in die Wiege gelegt zu sein, während sich andere ein Leben lang abmühen? Liegt Erfolg in den Genen oder kann man ihn beeinflussen? Ist ein Manager erfolgreicher, als eine Hausfrau, ein Koch oder Gärtner? Und wie ist es bei Ihnen? Was heißt es für Sie *erfolg-reich* zu sein? Denken Sie dabei an große und kleine Erfolge in allen Lebensbereichen, Erfolge, die Sie bereits hatten und Erfolge, die Sie anstreben.

Erfolg heißt nicht, dass wir in unserem Leben viel erreichen, verglichen mit anderen Menschen. Erfolg ist mehr als Macht, Ruhm und Geld. **Erfolgreich sein heißt, dass wir das Beste aus unserem Leben machen, verglichen mit dem, was in uns steckt.**

Erfolg bedeutet: das Erreichen eines persönlichen Ziel.

Für jeden Menschen bedeutet Erfolg etwas anderes – je nachdem, welche Bedürfnisse, Wünsche, Werte und letztendlich Ziele er hat.

Dennoch werden folgende **Bereiche** immer wieder genannt:

1. Zufriedenheit, auch als "LebensGlück" bezeichnet
2. Vitalität – Gesundheit, Energie, Fitness
3. gute Beziehungen in der Familie, mit Freunden und Kollegen
4. SelbstVerwirklichung, BeRUfung & finanzielle Freiheit
5. ein angenehmes Lebensumfeld

Schuldfrage & Selbstverantwortung

Unsere Epoche ist eine Zeit des Jammerns: Der eine ist schon seit Jahren ohne Job, dem anderen ist der Partner weggelaufen, die Raten für das Haus sind nicht mehr aufzubringen. Viele sind mit ihrem Leben unzufrieden und was tun sie? Meckern, nörgeln, jammern. Wenn das Leben nicht optimal läuft, ist es immer verlockend, einfach anderen die Schuld „in die Schuhe zu schieben“. Wer muss da nicht alles herhalten: (Ex)Partner, Eltern, Politiker, Arbeitgeber, Beamte, das Wetter, die Pechsträhne...

Wer ist schon nicht einmal in die Rolle des Opfers geflüchtet. Sicherlich, Ausreden wie: „Wenn ich doch mehr Zeit hätte, dann...“ sind bequem. Selbstmitleid ist das Bermudadreieck nicht verwirklichter Träume. Und: Was erreichen wir mit Gemecker? Solidarität mit anderen Meckerern. Und dann können wir uns gegenseitig bedauern, wie schlecht doch die Welt ist und wie arm wir dran sind. Aber das ist auch schon alles. Lösungen finden wir so nicht. Wollen Sie tatsächlich den Rest Ihres Lebens so verbringen oder entschließen Sie sich, von nun an selbst zu bestimmen?

Beginnen Sie heute ein neues Leben! Tun Sie es für sich. **Verabschieden Sie sich von der jammernden Opfermentalität und dem Gefühl gelebt zu werden!** Weder der Staat, Expartner oder Arbeitgeber sind schuld, wenn es einem schlecht geht. Das sind nur die Rahmenbedingungen. Was jeder daraus macht, ist seine Sache. Wer die Schuldfrage stellt, verharrt in der Vergangenheit. Verantwortung ist in die Zukunft gerichtet. Überlegen Sie was Sie ändern können! Warten Sie nicht darauf, dass der Traumjob auf Sie zukommt, bewerben Sie sich aktiv. Vielleicht hatten Sie es in der Vergangenheit tatsächlich schwer. Doch die Vergangenheit ist nicht mehr änderbar. Ihre Zukunft aber können Sie neu gestalten, indem

Sie Ihr Leben in der Gegenwart ändern. Es liegt bei Ihnen. Sie allein können Ihr Leben unter Kontrolle bekommen und zum Besseren wenden. Sie müssen nur handeln und die Verantwortung für Ihr Tun (und auch für Ihr Nicht-Tun) übernehmen.

Sie haben nur dieses eine Leben! Was Sie jetzt tun, verändert das Morgen. Die Zukunft beginnt heute.

Von der Fremd- zur SelbstBestimmung

Verantwortung zu übernehmen, beginnt mit einer neuen Einstellung: **Weder das Schicksal, noch die Umstände allein sind für Ihre jetzige Situation verantwortlich.** Es gibt nur einen Menschen, der für Ihr Glück oder Pech verantwortlich ist: Sie selbst! Denn nur Sie wissen was gut für Sie ist. **Der wichtigste Faktor für ein selbst bestimmtes Leben ist die SelbstVerantwortung.**

Leben Sie ohne Schuld-ab-weisungen & Schuld-zu-weisungen!

Wer sein Leben selbst in die Hand nehmen will, muss aufhören, die Schuld abzuschieben. **Verantwortung zu übernehmen ist ein Zeichen von Reife und Stärke.** Auch wenn es oft unbequem ist Verantwortung zu übernehmen, sich MissErfolge und Fehler einzugestehen, unangenehme Gefühle zu akzeptieren – es ist die einzige Möglichkeit, sein eigenes Leben zu leben und nicht gelebt zu werden. **Wechseln Sie von der Fremd-Bestimmung zur Selbst-Bestimmung!** Schauen Sie in einen Spiegel und sehen Sie den Menschen, der für sich, seine Gefühle und sein Lebensglück selbst verantwortlich ist. Das heißt auch: **Kein Jammern mehr! Keine Rechtfertigungen mehr! Keine Ausreden!**

Doch lesen Sie zunächst weiter, was Erfolg eigentlich ausmacht und wie man es schafft, das Gefühl der Kontrolle über sein Leben zu bekommen. Denn: **Nichts ändert sich, außer wir ändern uns!**

SelbstManagement – die Basis für Erfolg

Was denken Sie: Was macht Erfolg aus? Welche Eigenschaften braucht ein Mensch, um erfolgreich zu sein? Denken Sie dabei an Ihre eigenen Erfolge, aber auch an erfolgreiche Leute aus den Bereichen Sport, Wirtschaft, Politik, Unterhaltung und aus Ihrem persönlichen Umfeld? Die meisten Menschen meinen, für ihren Erfolg bräuchten sie mehr Ausbildung, Kraft, Zeit, Beziehungen und Geld. Doch Erfolg ist nicht vorrangig vom akademischen Grad, der Erziehung und dem sozialen Status abhängig. Viele taxifahrende Akademiker beweisen das.

Erfolg hängt vielmehr von der Fähigkeit ab intelligent zu handeln. Beobachten Sie erfolgreiche Menschen und Sie werden immer wieder feststellen: **Erfolg ist bedingt durch SelbstManagement.** Nur wer sich selbst managen / organisieren kann, kann auch alles andere managen – die Firma, die Partnerschaft. Das gelingt nur mit **SelbstBewusstsein** – also zu wissen, was man will, was man kann und welche Möglichkeiten man hat. Wie bekommt man nun Selbst-Bewusstsein und lebt selbstbestimmt, trotz der Abhängigkeit vom Job und den Erwartungen der anderen? Und wie macht man das mit dem SelbstManagement?

*Alle Ereignisse in deinem
Leben sind da, weil du
selbst sie angezogen hast.
Was du mit ihnen anfängst,
ist ganz allein deine Sache.
(Richard Bach)*



Leben Sie, was in Ihnen steckt!

Der Wecker klingelt. Sie wachen auf und beginnen mit der Abfolge morgendlicher Rituale wie Duschen, Anziehen, Frühstück und sich auf den Weg zur Arbeit machen. Sie küssen Ihre Frau, die gleich die Kinder zur Schule zu bringt und dann ebenfalls Arbeit zu fährt. Vergeht in Ihrem Leben der Tag auch so eintönig? Lassen Sie es nicht so weit kommen!

Die meisten Menschen leben in Routine – arbeiten, schlafen, essen, arbeiten. In kurzen Momenten wachen sie vielleicht auf und sagen sich: *Das kann doch noch nicht alles sein!* Im Alltagstrott fehlt vielen jedoch einfach die Kraft ihren Träumen nachzugehen. Die Verpflichtungen zerren sie in die Gewohnheiten zurück.

„*Ich war noch niemals in New York...*“ besingt ein alter Schlager das Gefühl vom ungelebten Leben und dem Wunsch aus dem Trott auszubrechen. Doch nur wenige beginnen niemals mit dem ersten Schritt... **Wer seine Träume verwirklichen will, muss als erstes nur eines tun – AUFWACHEN.** Träumen Sie nicht Ihr Leben – leben Sie Ihren Traum! Wachen Sie auf! Jetzt!

Ich müsste nur gesünder, reicher, schlanker, fröhlicher, erfolgreicher werden und schon bin ich der glücklichste Mensch der Welt! Gegenfrage: Glauben Sie das Promis die glücklichsten Menschen der Welt sind, obwohl sie sich ohne Bodyguards keine zehn Meter bewegen können? Erfolg und Lebensglück hängen davon ab, ob ein Mensch das Leben führt, welches zu ihm passt. Deshalb habe ich ein paar Fragen zusammengestellt, mit denen Sie für sich herauszufinden können, was Sie wirklich wollen.

Die Schlüsselfrage zum Glück lautet: Was treibt mich an – das zu tun, was ich will oder das, was getan werden muss?

LebensZufriedenheit ist das Gefühl, mit sich selbst übereinzustimmen, seine Bedürfnisse und Fähigkeiten ausleben zu können...

Glücklich ist, wer nicht nur nach Erwartungen der anderen lebt, sondern so, wie er es sich vorstellt. Wer im Job nur als Befehlsempfänger funktioniert, fühlt sich bald energielos und unzufrieden. Eine höhere Gehaltsklasse bringt selten mehr Zufriedenheit, als Selbstbestimmung und Eigenverantwortung. Kompensiert wird der Selbstwertverlust mit Lifestyle und Egoprothesen – Haus, Auto, Designermöbel- und Bekleidung, exklusive Reisen.

ENDlich leben! *Das Leben ist keine Reise zum Grab, mit dem Vorsatz dort möglichst sicher und unbeschadet anzukommen. Es ist vielmehr wie eine wilde Schlittenfahrt, die man am Ende vielleicht mit einer Vollbremsung beendet – erschöpft, zerschrammt und froh ausrufend: WOW! Was für eine Fahrt! (Kurt Martens)*

Menschen, die dem Tod nah sind, reflektieren über ihr Leben. Sie fragen sich: „*Was habe ich aus meinem Leben gemacht? Was war gut? Was war nicht so gut?*“ Dabei kommen Ihnen dabei Erkenntnisse, was sie lieber anders gemacht hätten. Wenn es auf das Ende zugeht, legen wir unsere Masken ab, reden uns nichts mehr ein oder schön. Wir sehen die Dinge, wie sie sind. Und wir haben keine Angst mehr. Denn wir haben ja auch nichts mehr zu verlieren.

Ach hätt ich doch bloß... Das Gefühl der Reue ist sehr unangenehm. Menschen, die ihr Leben lang nach den Erwartungen der Gesellschaft, der Familie und des Arbeitgebers funktioniert haben, bereuen das am Ende. Fremdbestimmung und Anpassung macht unzufrieden. Am Ende unseres Lebens werden wir uns drei Fragen stellen:

Habe ich geliebt? Habe ich gelebt? Was habe ich geschafft?

Und wir werden uns ganz ehrliche Antworten darauf geben. Doch

warum warten, um sich diese Fragen zu stellen. Viele Menschen sind unglücklich, weil sie ihre wahren Wünsche und Gefühle unterdrücken.

Aus dem Brief eine älteren Dame

Könnte ich mein Leben nochmals leben, dann würde ich viel mehr Fehler machen. Ich würde entspannter und humorvoller sein. Es gäbe bestimmt nur halb so viele Dinge, die ich ernst nehmen würde, vor allem bei der Arbeit. Ich würde öfter die Schule schwänzen und mir nicht so hohe Stellungen erarbeiten. Es sei denn, ich käme zufällig daran. Und ich hätte weniger Anstandsfreunde und mehr Zeit für die Menschen, die mir wichtig sind.

Könnte ich noch einmal von vorne anfangen, würde ich viel herumkommen und mit sehr wenig Gepäck reisen. Ich würde mehr Berge erklimmen, mehr Seen durchschwimmen und mir mehr Sonnenuntergänge anschauen. Ich würde mehr spazieren gehen und mehr Aufmerksamkeit einer einzelnen Blume schenken, als einer Talkshow im Fernsehen. Ich würde mich nicht mehr mit Diäten herumplagen und die Geburtstagstorten noch mehr genießen.

Könnte ich mein Leben nochmals leben, hätte ich mehr echte Schwierigkeiten als eingebildete. Ich würde einfach versuchen, immer nur einen Augenblick nach dem anderen zu leben, anstatt jeden Tag schon viele Jahre im Voraus. Ich würde eine Menge verrückter Dinge tun, ohne zu hinterfragen, ob sich das gehört. Im Frühjahr würde ich früher und im Herbst länger barfuß laufen. Auf dem Rummelplatz würde ich noch mehr Karussell fahren, die Wochenenden viel tanzen gehen und ich würde mehr Gänseblümchen pflücken.

(aus „Robbins-Power-Prinzip“ von Anthony Robbins, leicht geändert)

A nachDenken: BasisCheck in 3 Schritten

Wer sein Leben selber bestimmen will, braucht die Kontrolle darüber. Nur so wird bewusst, was man bereits erreicht hat und was man demnächst in Aktion bringen will. Das, was unser Leben ausmacht, wird von unseren Werten, Bedürfnissen, Beziehungen und den Lebensumständen bestimmt und diese ändern sich mit den Jahren.

Check Sie immer mal wieder Ihre aktuelle LebensSituation!

1. Wo stehe ich?

aktuelle Lebensphase, Rollen, Tätigkeiten

Vitalität, Ort & Zeit, finanzielle Freiheit, Beziehungen

fachliche und menschliche Kompetenz

Interessen, Gewohnheiten, Ansichten, Gedanken, Gefühle

2. Was will ich?

Welche Bedürfnisse, Wünsche, Träume, Ziele habe ich?

Welches Maß an Erfolg strebe ich an?

Welchen Einsatz bin ich bereit zu geben?

Welche Erwartungen haben andere an mich?

3. Was brauche ich, um meine Ziele zu erreichen?

soziale Kompetenz: Ausstrahlung, Kommunikationsfähigkeit, Umgangsformen, Führungsstil, Teamverhalten

fachliche Kompetenz: Kenntnisse, Erfahrungen, Kreativität

Persönlichkeit: Selbstorganisation, Entscheidungs- und Handlungskompetenz

Strategie: Ziele, Aktionsplan, finanzielle Freiheit, Ort & Zeit

Energie: Vitalität, Gesundheit, Fitness

*Jeder Mensch ist der Architekt seines Schicksals
in den Mauern seiner Zeit. (Henry W. Longfellow)*

LebensVeränderung – Die Zukunft beginnt heute

Ich verdiene nichts, habe nichts, kann nichts. Ich habe keine Möglichkeiten, keine Zeit, kein Geld, keine Beziehungen... Sind Sie jetzt sauer oder wütend? Wenn Sie auf diese Weise reagieren, gut! Dann habe ich etwas tief in Ihnen berührt – nämlich genau den Widerstandspunkt gegen die Wahrheit. Hier können wir ansetzen.

Lieber ein bekanntes Unglück, als ein unbekanntes Glück – Manche Ehe funktioniert jahrzehntelang so. Ja, es gibt Menschen, die geben viel Energie dafür, dass sich ihr Leben nicht verändert. Sie harren am alten Arbeitsplatz aus, leben in Beziehungen, die ihnen die Energie rauben, tragen seit Jahrzehnten die gleiche Kleidung und Frisur, leben noch im Alter in einer viel zu großen Wohnung, vereiteln erfolgreich jede Veränderung und bestehen auf Gewohnheiten. Es gibt tatsächlich Lebensläufe, in denen jeder Zufall fehlt. "Psychosklerose" – so nennt man die "Verhärtung der Gewohnheiten".

Viele Menschen funktionieren nur noch für ihr täglich Brot, haben aufgehört zu träumen. Sie meinen die Gesellschaft, der Arbeitsalltag, die Verpflichtungen zwingen sie dazu. Sicher haben die äußeren Umstände eine Bedeutung für die Lebensentwicklung. Die Vergangenheit ist nicht mehr änderbar. Doch es gibt immer Möglichkeiten die Umstände ein wenig positiver zu gestalten. Wie beschwerlich die Vergangenheit auch war, Ihre Zukunft können Sie neu gestalten, indem Sie Ihr Leben in der Gegenwart ändern. Die Entscheidungen, die Sie jetzt treffen, gestalten Ihre Zukunft. Was Sie jetzt tun, verändert das Morgen. Die Zukunft beginnt heute.

Dabei ist das Leben im ständigen Wandel. Nicht immer entdecken wir sofort, was dahinter steckt. Doch Veränderung kann etwas Wunderbares, Überraschendes sein – wenn wir offen auf das Neue zugehen. Ist es nicht auch besser sich mit dem Leben zu verändern,

als plötzlich von einer LebensVeränderung überrollt zu werden?
Wie oft geschieht Unerwartetes und die von Gewohnheiten eingetretenen Pfade des Alltags werden zu einem Dschungel. Heirat, Geburt, Trennung, Umzug, Erkrankung, eine neue Arbeit, Verliebtheit, ein Erbe – LebensEreignisse, ob freudig oder traurig, vorhersehbar oder urplötzlich, sind Prüfungen auf unserem Lebensweg. An Ihnen sollen wir nicht vorbei kommen. Hieran können wir unsere Stärke zeigen und wachsen. Leben heißt nicht nur dahin leben, sondern das Leben zu erfüllen.

Der Zirkusbär

Es war einmal ein Zirkusbär, sein Zuhause bestand aus einem beengten Käfig. Er war bereits in einem solchen Käfig geboren worden und verbrachte seine Freizeit damit, in diesem Käfig zehn Schritte vorwärts zu machen und wieder zehn Schritte rückwärts.

Irgendwann beschloss der Zirkusdirektor, den Zirkus aufzugeben.

Er fuhr mit dem Bären in den Wald, um ihm die Freiheit wieder zu geben. Dazu stellte er den Käfig ab und öffnete die Tür... Der Bär steckte die Nase aus der Käfigtür. Nun stand ihm die Welt offen für ein Leben als ein freier Bär. Der Bär sprang aus dem Käfig, stapfte vorwärts, vier, sechs, acht, neun Schritte... Aber nach dem zehnten Schritt ging der Bär wieder zehn Schritte rückwärts.

Der Zirkusdirektor setzte sich auf einen Baumstumpf und schüttelte den Kopf. „Herrje, du kannst doch nicht so dumm sein“, murmelte er vor sich hin. Der Bär schaute ihn einen Augenblick lang an. Dann machte er wieder kehrt, ging zunächst zehn Schritte vorwärts, zögerte, schaute sich noch einmal um und ging dann weiter, elf, zwölf, dreizehn Schritte, bis er im Dickicht des Waldes verschwand.

(frei erzählt nach Bert Hellinger)

Wer wirklich leben will, der fängt am besten gleich damit an. Ändern Sie Ihre Lebensweise von passiv auf aktiv! Verplempern Sie Ihr Leben nicht und lassen Sie sich nicht durch Erwartungen bestimmen. Ihre Zukunft liegt in Ihrer Hand. Nur Sie wissen, was gut für Sie ist.

Machen Sie eine Lebensinventur!

Verbesserung beginnt damit die Ausgangssituation realistisch zu erkennen. Wenn Sie ein anderes, besseres Leben haben wollen, müssen Sie irgendwann tatsächlich damit beginnen. Wie wäre es mit heute? Für den Anfang habe ich Ihnen einige „**Fragen des Lebens**“ zusammengestellt. Es ist eine Art „**Lebensinventur**“, mit der jeder sein Leben immer mal wieder durchchecken kann. Mit dieser Art **Selbstbefragung** erkennen Sie Ihre Chancen besser und auch die Momente, in denen Sie sich manchmal selbst im Weg stehen. Auch wenn Sie nicht auf alle Fragen eine Antwort finden, wird schnell deutlich, wo noch etwas verbessert werden kann.

nachDenken: Ihre momentane LebensSituation

A

Checken Sie, inwieweit Sie mit Ihrer momentanen Lebenssituation zufrieden sind! Zeichnen Sie eine Skala von 1 bis 5 (negativ bis positiv) für jeden Lebensbereich. Markieren Sie den Wert, an dem Sie sich momentan fühlen und den Sie erreichen wollen!

- 1. Vitalität:** Sind Sie mit Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit zufrieden? Gehen Sie mit Energie an Ihre Aufgaben?
- 2. Beziehungen:** Verbringen Sie die meiste Zeit Ihres Tages mit Menschen (Familie, Freunde, Kollegen, Kunden), die Sie mögen und von denen Sie akzeptiert oder gar gemocht werden? Sind Sie in der Lage hochwertige Beziehungen aufzubauen, Freundschaften zu pflegen und Liebe zu genießen?

3. Tätigkeit: Erledigen Sie alltägliche Arbeiten mit Begeisterung und Erfüllung? Ist Ihr Beruf Ihre Berufung? Genießen Sie finanzielle Freiheit?

4. Wohnen: Leben Sie an dem Ort, der Ihren Bedürfnissen entspricht (Klima, Landschaft, Dorf, Stadt, Wohnung, Haus)?

Sind Sie mit Ihrem Leben „ohne wenn und aber“ zufrieden? Wenn ja, dann gratuliere ich Ihnen. Wenn nicht, fragen Sie sich, was Sie ändern können. Im Laufe der Zeit haben wir es uns gemütlich eingerichtet in unserem Leben. Es ist alles da – Haus, Auto, Frau, Kinder, Urlaub.... Es fehlt nichts. Unsere Arbeit (auch wenn sie uns nicht wirklich erfüllt, sichert unseren Lebensstandard), die Beziehung (sie ist nicht mehr so prickelnd wie am Anfang, doch man hat sich aneinander gewöhnt), ein paar Wehwehchen (man wird eben auch älter)... Da wird einfach nur von einem Tag auf den anderen gelebt. Oft wünschen sich Menschen Veränderungen in der Partnerschaft, im Arbeits- und Wohnumfeld. Doch solange es nicht zu sehr weh tut, wird am Alltag nichts geändert.

Halten Sie mal für einen Moment inne und fragen sich:

1. Gibt das Leben Ihnen wirklich alles?
2. Geben Sie alles?
3. Nutzen Sie alle Möglichkeiten?

Richten Sie sich nicht im Bestehenden häuslich ein, sondern bewahren Sie sich Ihre Lebenssehnsucht. Dazu gehören Neugier, der Mut, Neues zu wagen und die Fähigkeit, all die täglichen Wunder zu sehen und zu würdigen.

*Viele Menschen leben in einer erstaunlichen Routine,
dass es schwer fällt zu glauben, sie leben zum ersten Mal.*

(Stanislaw Jerzi Lec)

Der LebensSinn

Wir wollen glücklich sein und nicht leiden. Wir wollen harmonische Beziehungen und einen Job, in dem wir unsere Fähigkeiten zum Ausdruck bringen können. Wir wollen ein Leben, das uns mit Sinn und Freude erfüllt. Doch nicht immer fließt unser Leben so leicht und mühelos dahin, wie wir es gern hätten. Es gibt Zeiten, in denen wir völlig neu beginnen müssen... sei es, weil eine Beziehung in die Brüche gegangen ist, wir den Job verlieren oder eine Krankheit überwunden werden muss.

Wenn Sie auch zu den Menschen gehören, denen das Leben (vielleicht sogar gerade jetzt) die Möglichkeit bietet, den Lebenskurs zu korrigieren, dann nehmen Sie sich die Zeit in Ruhe darüber nachzudenken, ob Sie Ihrem Leben eine neue Ausrichtung geben wollen.

Jetzt haben Sie die Chance Ihr **EIGENES** Leben zu leben. Das setzt voraus, dass Sie wissen, was Sie in Ihrem Leben wirklich wollen, dann richten sich all Ihre Handlungen ganz automatisch darauf aus. Von diesem Augenblick an werden Sie mehr Klarheit, Kraft und Motivation haben, von denen Sie bisher nichts geahnt haben. Sie werden Ihre Aufgaben mit viel mehr Freude erledigen.

Um Ihr Leben erfüllt zu gestalten und notwendige Veränderungen herbeizuführen, brauchen Sie ein **SelbstKonzept**, das auf Ihrem **idealen ICH** basiert. Das ideale ICH ist die Person, die Sie gern sein möchten. Ihr Vorbild hat eine Kombination der Eigenschaften aller Menschen, die Sie im Laufe Ihres Lebens bewundert haben.

Geben Sie Ihrem Leben eine Richtung! Fragen Sie sich: Was würde mein zukünftiges ICH jetzt tun? Spüren Sie Ihrer Sehnsucht nach! Hören Sie auf Ihre innere Stimme! Vertrauen Sie Ihrer Intuition und verwirklichen Sie Ihre Träume!

A nachDenken: LebensMöglichkeiten

Die meisten Erwachsene tun sich schwer damit neue Ziele zu finden. Doch das Leben ist keine Probe! Deshalb: **Denken Sie heute einmal über Ihre LebensMöglichkeiten nach!** Wenn Sie folgende Fragen beantworten, dann kommen Sie Ihren Träumen schneller näher, als Sie jetzt vielleicht noch glauben.

- 1. Erinnern Sie sich an Ihre Kindheitsträume!** Was hat Ihnen als Kind besonders viel Spaß gemacht? Womit konnten Sie sich stundenlang beschäftigen? Welche Träume konnten Sie verwirklichen?
- 2. Welche Themen, Filme, Musik, Bücher begeistern Sie?** Warum? Was hat Sie früher fasziniert?
- 3. Wer waren/sind Ihre Vorbilder?** Nennen Sie drei Leute und deren Charakterzüge, die Sie früher bewundert haben oder heute bewundern! Warum sind das Ihre „Helden“? Was verbindet sie? Was fasziniert Sie an den Personen? Welche Werte verkörpern sie? Wie leben sie? Was würden auch Sie gern erreichen?
- 4. Was sind Ihre größten Träume?**

Was würden Sie tun, wenn Sie die **finanzielle Freiheit** dazu hätten?

Was würden Sie angehen, wenn Sie **keine Angst** hätten (Versagensangst, Angst vor der Meinung anderer, Angst vor den Verlust der Anerkennung)?

Was würden Sie erledigen, wenn Sie dafür **nur noch ein Jahr Zeit** zur Verfügung hätten?
- 5. Was macht Ihnen Spaß?** Was tun Sie gern? In welche Tätigkeiten können Sie versinken? Was würden Sie am

lieben den ganzen Tag tun? Wo und mit wem sind Sie am liebsten?

6. Was möchten Sie in den nächsten Jahren erreichen?

Berücksichtigen Sie alle Lebensbereiche! Nur dann werden Sie dafür sorgen, dass Ihr Privatleben, Ihre Gesundheit, Ihr Lebenssinn sich nicht der Karriere unterordnet.

Sie haben keine Sehnsucht, keine Wünsche und Träume mehr? Sie haben alles erreicht und besitzen mehr als Sie brauchen – den Traumjob, die Traumfrau, die Traumvilla, das Traumauto... Lassen Sie Unruhe zu. Wer satt ist, deckt die Sehnsucht zu. Bezweifeln Sie die Selbstzufriedenheit! Suchen Sie etwas, was Sie begeistert, was das Feuer in Ihnen neu entfacht?

Finden Sie immer wieder neue Wege! Vielleicht ist das Angestelltenverhältnis momentan noch das einzige, was für Sie in Frage kommt, um Ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Aber es gibt weitere Möglichkeiten, den Kühlschrank zu füllen und die Miete zu bezahlen – Möglichkeiten, bei zusätzlich Spaß haben und womit Sie Gutes in die Welt bringen.

Aufbrechen, Durchhalten, Ankommen... und immer wieder Loslassen.

*Nur wer seinen
Blickwinkel verändert,
wird Entdeckungen machen.
Nur wer den Mut hat,
sich vom Ufer zu entfernen,
wird den Ozean erfahren
und neue Küsten entdecken.*



LebensWege

Die Chance, neue Möglichkeiten ausprobieren, ist immer gegenwärtig – jeden Tag, jede Stunde, jede Minute. Etwas Neues anfangen, Aufbrechen und Vergangenes hinter sich lassen, heißt lebendig sein. Abschied nehmen und Aufbrechen sind zwei Möglichkeiten, um nah am Leben zu bleiben. Abschied nehmen und Aufbrechen bestimmen unser Leben. Dazwischen sind wir unterwegs, suchend, staunend, zweifelnd und hoffend... Einige Ziele erreichen wir nicht immer im Wanderschritt. Manchmal hilft nur ein Sprung.

Es gibt viele Gründe, schließlich Anlässe, neue Wege zu gehen, ob nun aus Abenteuerlust und Neugier, Sehnsucht, Fernweh oder einer wartenden Liebe und damit Gefühle, die helfen, Krisen zu überwinden, Enttäuschungen zu verarbeiten und Chancen zu ergreifen.

Viktor E. Frankl, ein österreichischer Psychiater, der seine Gefangenschaft im Konzentrationslager überlebte, sagte: Wer ein warum zu leben hat, der erträgt fast jedes wie.

Wir alle sind unterwegs – körperlich, geistig und seelisch.

(frei nach Marion Jentsch, aus „Berlin – nicht hier und nicht dort“)

*Wie du am Ende deines Lebens wünschst gelebt zu haben, so kannst du jetzt schon leben.
(Marc Aurel)*



Erfolg ist ein Prozess

Ein toskanisches Sprichwort besagt: *Du kannst noch so oft an der Olive zupfen, sie wird deshalb nicht früher reif.* Bei allem, was Sie jetzt angehen, denken Sie bitte daran: Erfolg ist ein Prozess und braucht deshalb Zeit, Ruhe und Geduld – wie andere Reifeprozesse (Liebe, Kindererziehung) auch.

Also seien Sie nicht frustriert, wenn mal etwas nicht so perfekt verläuft und so schnell geht, wie Sie es sich wünschen. Es geht immer voran, auch wenn Sie es momentan nicht sehen. Wenn ein Schiff seinen Kurs um drei Grad ändert, merken Sie nicht gleich etwas, aber nach Tagen wird es einen ganz anderen Hafen erreichen als den ursprünglichen. Wer es schafft, den Weg als Ziel zu bezeichnen, nimmt sich Zeit für die wichtigen Dinge und kann das Leben mehr genießen.

Für die Erfüllung des Lebensraumes gibt es keine Altersgrenze, soweit das Ihre LebensEnergie zulässt. Die SeniorenStudenten in den Hörsälen unserer Universitäten und Hochschulen machen es vor.

Altwerden ist wie auf einen Berg steigen. Je höher man kommt, desto mehr Kräfte sind verbraucht, aber umso weit er sieht man.

(Ingmar Bergman)

Da im Leben nichts voneinander getrennt ist, werden Sie eine weitere erstaunliche Erkenntnis gewinnen, sobald Sie beginnen, Ihrer Lebensaufgabe entsprechend zu leben und zu handeln: In dem Maße, wie Sie Ihre Fähigkeiten, Stärken und Talente einsetzt, um andere zu unterstützen, steigen Ihre Zuversicht, Ihre Selbstachtung und Ihre Möglichkeiten, erfolgreich zu sein. Zugleich werden Sie glücklich und erfüllt leben. Also: Worauf warten Sie also noch?

Ein Traum von Schokolade...

„Das ist ja wie im Film“, staunen Kunden. Dabei kannte Chocolaterie-Inhaberin Giuseppina Ehmman, 69, den zauberhaften Film „Chocolat“ bis vor Kurzem gar nicht, in dem Juliette Binoche als fantasievolle Schokoladenverkäuferin ihre Mitbürger auf Trab bringt. Als Kind durfte sich Giuseppina jeden Sonntag in einer Konditorei eine Tafel Schokolade auswählen. Mit 23 Jahren verließ sie ihre Heimatstadt Parma, um in Heidelberg zu heiraten. Mehr als 40 Jahre hat sie dort im familieneigenen Friseurladen gearbeitet — ihre Schokoladen-Sonntage hat sie nie vergessen. Als man keine Arbeit mehr für sie hatte, fiel sie erst mal in ein Loch. Ruhestand? Später! Jetzt war der Zeitpunkt für eine eigene Chocolaterie gekommen. Bei der Verwirklichung ihres Traums gab keine Bank der reifen Dame einen Kredit. Ihre Familie zweifelte an ihrem Verstand. Doch sie ließ nicht locker, griff auf ihr Ersparnis zurück und eröffnet die "Chocolaterie St. Anna". (www.chocolaterie-st-anna.de)

Der Mensch ist das lernfähigste Lebewesen auf diesem Planeten. Wir lernen laufen, sprechen, Fahrrad fahren, schwimmen, rechnen, schreiben, lieben... Wir müssen neuen Dingen gegenüber nur aufgeschlossen sein.

*Denke nicht du bist arm, nur weil sich deine Träume nicht erfüllen.
Arm sind die Menschen, die keine Träume haben. (Mark Twain)*

Kerstin Speder

KERSTIN SPEDER, geb. 1968, ging schon früh ihren eigenen, besonderen Lebensweg. Sie wuchs in Norddeutschland und Ungarn auf. Bereits als Jugendliche interessierte sie sich intensiv für das WARUM im Leben – das „ErLeben & Wohlfühlen“.

Nach dem Abitur studierte Kerstin Speder Sprach- und Literaturwissenschaften, Geografie, Psychologie und Pädagogik. Doch sie wurde nicht, wie vorgesehen, Lehrerin, sondern folgte ihrer BeRUfung als Persönlichkeitstrainerin. Heute ist Kerstin Speder in inspirierenden Vorträgen und Workshops zu erleben. Durch ihre erfrischende und kompetente Art vermag es die Unternehmerin und Lebensexpertin ihre Mitmenschen immer wieder zu beGEISTern.

Für mich gibt es nichts Schöneres als einen Menschen zu erleben, der das Besondere in sich entdeckt und seine Träume verwirklicht, egal, in welcher Lebenssituation er gerade steckt und welche körperlichen Voraussetzungen er mitbringt.



Sie haben Fragen oder Anregungen, Interesse an einem privaten oder berufsbezogenen Coaching, einer Beratung oder Fortbildung?

So erreichen Sie mich persönlich

Telefon + 49 (0)3868 400 216 E-Mail info@speder-consult.de

Mobil + 49 (0)171 671 8 617 Internet www.speder-consult.de

Meine Arbeitsgebiete

Top-Vorträge: „Glücklich SEIN kann man lernen“ & „Leben – wann denn, wenn nicht heute!“

Beratung & Coaching für mehr LebensQualität: „ENDlich leben“ – mit mehr Energie, Motivation & LebensZufriedenheit

SelbstLernKurs: „Mehr vom Leben – Basiswissen Persönlichkeit“ + PrivatCoaching per E-Mail, Telefon, Skype

Sensitive Wanderungen „Die Kraft der Natur“ & **GlücksWochenEnden** „erLeben & wohlFühlen“

Buch & Lesung: „MutMachGeschichten“ – heitere & besinnliche Geschichten aus aller Welt

FachMedien, SelbstLernKurse, Vorträge & Workshops

Erfolg – ist mehr als Macht, Ruhm & Geld

Motivation – heißt ein Motiv haben für Aktion

LebensZeit – ist Zeit zum Leben

Regeneration – zu sich kommen, statt außer sich zu geraten

Aufschieben – Morgen wird's gemacht! Versprochen!

Charisma – Ausstrahlung ist erlernbar

Charaktere & soziale Kompetenz

SelbstWertGefühl & SelbstBewusstSein entwickeln

Emotionen – Gefühle aus-lösen, wahr-nehmen, ent-decken

Angst – durch Handeln bewältigen

Depression – wenn die Seele Pause macht

Inspirationen & Leseproben: www.speder-consult.de / Medien

SCM

MEHR VOM LEBEN
Kompaktwissen
PERSÖNLICHKEIT



KERSTIN SPEDER

Motivation

... ein Motiv haben für Aktion

SelbstMotivation

Motivationsquellen

GefühlsPrinzip

Begeisterung

LebensEnergie

LebensBremsen

WachstumsZone

Motivator & Demotivator

Aufschieberitis

FremdMotivation

SCM

MEHR VOM LEBEN
Kompaktwissen
PERSÖNLICHKEIT

KERSTIN SPEDER

LebensZeit

... ist Zeit zum erLeben

Work-Life-Balance

ZeitManagement

ArbeitsOrganisation

Pareto Alpen ABC

Prioritäten

Zeitdiebe

StressFallen

Aufschieben



MutMachGeschichten

erlesen von Kerstin Speder

128 Seiten humorvolle, inspirierende
Geschichten & Sprüche

gebundene Ausgabe, Paperback
14 x 20 cm, stilvoll schlicht gestaltet
mit schwarzweiß-Fotografien

gedrucktes Buch: 12,90 EUR

e-book: 8,00 EUR

Es ist ein kraftvolles Buch zum Selberlesen und Verschenken.

BESTELLUNGEN – so einfach geht es! Dieses Buch hat keine ISBN. Es ist direkt bei der **Herausgeberin Kerstin Speder** erhältlich. **Freuen Sie sich auf den persönlichen Kontakt!**

Telefon +49 (0)3868 - 400 216

Mobil +49 (0)171 - 671 8 617

E-Mail medien@speder-consult.de

Internet www.speder-consult.de

Adresse SPEDER consult (Inh. Kerstin Speder)
Gartenstraße 42, D -19077 Rastow

Angaben: Buchtitel, Anzahl der gewünschten Exemplare, Lieferanschrift / Rechnungsanschrift (wenn diese abweicht)

Signierung/Widmung: Geben Sie bitte den Text an!

Die **Bezahlung** erfolgt per Überweisung.

Die **Rechnung** liegt der Sendung bei.

Lieferzeit: ca. 3 Werktage ab Bestelleingang

Kosten: Buchpreis zzgl. Porto

Gratis: Je 10 Bücher pro Bestellung erhalten Sie 1 Exemplar gratis.

INHALT

Manchmal schafft man es jahrelang nicht, seine Lebenssituation zu ändern, obwohl man unzufrieden ist. Und dann gibt es Momente, in denen ändert sich das Leben von einem Tag auf den anderen. Den eigenen Lebensweg gehen, Probleme bewältigen und Chancen ergreifen, erfordert oftmals viel Mut und Kraft. In diesem Buch hat Kerstin Speder für Sie die schönsten MutMachGeschichten aus aller Welt und Weisheiten des Lebens zusammengetragen, damit auch Sie das Leben genießen können, egal wie schwer die Last Ihres Alltags auch immer ist oder welchem Stern Sie gerade folgen.

Die Schnecke und der Kirschbaum

Ein Meister wurde gefragt, ob er es nicht manchmal leid sei und sich entmutigt fühle, wenn all seine Mühe kaum Früchte trägt. Da erzählte er folgende Geschichte: Es war einmal eine Schnecke, die sich an einem nasskalten, grauen und stürmischen Frühjahrs tag aufmachte, am Stamm eines kahlen Kirschbaumes hinaufzuklettern. Die Spatzen, die überall im Garten saßen, lachten über die Schnecke und zwitscherten: „Du bist ja ein Dummkopf, schau doch, da sind überhaupt keine Kirschen am Baum! Warum machst du dir die Mühe, da hochzuklettern?“ Doch die Schnecke kroch unbeirrt weiter und sagte zu den Spatzen: „Das macht mir nichts! Bis ich oben angekommen bin, sind Kirschen dran!“

Leseprobe auf www.speder-consult.de / Medien

REFERENZ: *Nachdem ich das Buch in der Hand hatte, ließ ich es nicht mehr los, bis alle Geschichten gelesen waren. Diese sind leicht zu lesen und regen trotzdem zum nachdenken an. Oft beendet man die Geschichten mit einem leichten Lächeln und man sagt sich: genauso ist es wirklich! (Heiko Schwichtenberg, Philosophielehrer)*

Beratung & PrivatCoaching

PersönlichkeitsEntwicklung & LebensVeränderung

Profitieren Sie von interessanten Erkenntnissen und Denkanstößen für mehr Energie und Freude im Alltag! Lassen Sie sich für Veränderungen und mehr Lebensqualität motivieren!

Was bietet Ihnen die Beratung?

In einem Gespräch analysieren wir **Ihre Situation und persönlichen Handlungsmöglichkeiten**. Gemeinsam stellen wir dann die **Schritt-für-Schritt-Aufgaben** so zusammen, dass Sie diese **nach Ihrem eigenen Tempo** bewältigen können.

Bei Problemen und in Krisen können Sie von mir **Verständnis und besondere Unterstützung** erwarten. Gemeinsam finden wir **für den Alltag umsetzbare Lösungen**.

In den meisten Fällen reicht schon ein Termin, um die Lebensqualität spürbar zu verbessern. Gönnen Sie sich eine Beratung mit dem Ziel: Mehr LebensZufriedenheit & Energie.

Die Beratung kann in einem **persönlichen Gespräch, per Telefon, E-Mail oder Skype** erfolgen.

telefonische Erstgespräche (kostenfrei) montags 13 - 14 Uhr

Terminvereinbarungen mit Kerstin Speder (Päd./Psych.)

Telefon: 03868 - 400 216

Mobil: 0171 - 671 8 617

E-Mail: info@speder-consult.de

www.speder-consult.de