

# Wissen+Karriere

Magazin für Persönlichkeitsentwicklung, Motivation, Aus- und Weiterbildung

## Dirk Kreuter, Speaker of the year

„Verkaufen bedeutet: Menschen (Kunden) motivieren (Kauf-) Entscheidungen zu treffen!“



### Grenzen sind zum Überschreiten da

Thomas Schlechter:  
Wenn es schwierig wird,  
versagt meist der Geist  
zuerst, nicht der Körper



### Im Keller des Lebens mit 28 Jahren

Dr. med. Petra Wenzel:  
Psychisch gesunden  
und mit Lebensfreude  
stabil bleiben



### LEBE motiviert

Matthias Herzog:  
Wir lernen nicht mehr  
für das Leben,  
wir leben für das Lernen



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

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

Castra Stromberg: Stressmanagement für die moderne Frau

**Ich war nicht immer Coach und Trainer. Es gab eine lange Zeit in meinem Leben da lebte ich nicht mein Leben, sondern wurde gelebt. Bis ich mich ganz verlor. Ich verlor mich aus Angst, eine vermeintliche finanzielle Sicherheit nicht aufgeben zu dürfen. Im Rückblick gerade auf die letzte Zeit des Verlierens, fragte ich mich oft „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?“ Und dass diese Energie auch ansteckend ist, habe ich seitdem nicht erst einmal erfahren. Und es ist immer wieder unglaublich schön, diese Erfahrungen machen zu dürfen! In solchen Momenten merke ich, wie viel Energie in mir steckt!**

## Die vielen Rollen der Frau

Eine tolle Erfahrung durfte ich Anfang des Jahres machen. Während ich hier so sitze und schreibe huscht mir schon ein Lächeln ins Gesicht, wenn ich nur dran denke.

Der Filialleiter einer Bankfiliale in der Oberpfalz wollte seinen Kundinnen etwas besonders 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 vom Land Stress ins Land des Lächelns. Die Frau von heute hat ja bekanntlich viele Rollen in ihrem Leben, sie ist liebevolle Mutter, treusorgende Ehefrau, 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 Ganze natürlich auch zum Mitmachen. O-Ton des Filialleiters zum Thema Mitmachen: Frau Stromberg, wir Oberpfälzer sind da eher ruhig, mitmachen? Ich glaub das funktioniert hier nicht. Dazu muss ich mich an dieser Stelle erstmal outen: Ich bin ein Ossi und das ist gut so. Wie sagt man hier so schön: Ich bin eine Zuagreste. Nun ja, wir Ossis sind auch dafür bekannt, dass wir uns nicht so schnell ins Bockshorn jagen lassen. Ich ließ 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 Erleben.

## Frauen aus dem Frühstückskoma herausbefördern

Gesagt, getan ... todesmutig fuhr ich in die Oberpfalz, im Gepäck meinen Vortrag, in dem ich die anwesenden Frauen hoffentlich schnell aus dem Frühstückskoma befördern konnte. 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. Und da Lernen bekanntlich am besten funktioniert, wenn wir an Bekanntem anknüpfen, Gefühle und Emotionen erzeugt werden, erleben und lachen, hatte ich von all dem

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



Castra Stromberg, Coach und Trainer.

Über 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 Vorstellungen! 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 Enkel-töchter 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.

Und die ersten Schritte unternahmen wir gemeinsam und hatten viel Spaß dabei. Ich verrate Ihnen jetzt auch einige meiner Tipps und Tricks, 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, dass 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 alleine 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 Bo ... gemeinsam sind wir stark, aber einmal ausgesprochen und gefühlt, geht's dann auch alleine.

Die erste Übung, bei der alle aufstanden, war unsere Schüttelübung, das „Bäumchen schüttle Dich“ Spiel. Und wissen Sie was, es standen fast alle auf! Unglaublich! Ich machte die Übung vor und am Schluss standen über 90 Frauen da und schüttelten sich und lachten. Es machte Spaß und frei. Probieren Sie es doch einfach mal aus. Einfach zwei- oder dreimal am Tag zuerst den Kopf langsam abwechselnd von links nach rechts bewegen und dann alle Gliedmaßen ausschüt-teln. 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 mitma-chen.

#### **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. 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 1,5 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 Sie 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 gespührt hat, weil alle mitgemacht und mitgelacht haben, sich angesteckt haben ... und das bleibt in unserer Erinnerung.

#### **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!“

Weitere Informationen unter: [www.cogelios.de](http://www.cogelios.de) ■

© Elite Magazinverlags GmbH