

# erfolgreichsein

## Newsletter Juli 2015 von BusinessCoaching-Netz



Herzlich Willkommen zur neuen Ausgabe unseres Newsletters.

Wenn er Ihnen gefällt, freuen wir uns über eine Weiterempfehlung an Kolleginnen und Freundinnen.

Dieses Mal geht es um das Schwerpunktthema "Die Kraft der Emotionen"

- \* Die Urteilkraft der Emotionen
- \* Emotionen - wirksam und orientierend
- \* Erste Hilfe bei schwierigen Gefühlen
- \* So schaffen Sie sich gute Gefühle
- \* Neue Gruppenstarts
- \* Aktuelle Termine im Netzwerk

### Die Urteilkraft der Emotionen

Sandra Kühnle, Dipl. Psychologin und Coach in Berlin, [www.coaching-spirale.com](http://www.coaching-spirale.com)

Nicht immer empfinden wir unsere Gefühle als besonders hilfreich, gerade wenn sie unseren rationalen Entscheidungen "dazwischenfunken". Was genau wollen sie uns eigentlich sagen?

Emotionen sind Ergebnisse des Wahrgenommenen und Erlebten und motivieren zu einem bestimmten Verhalten. Durch emotionales Erleben können wir Lebenssituationen einschätzen und angepasst reagieren. Ohne Emotionen würden wir nichts lernen. Sie steuern unsere Aufmerksamkeit und verankern Erfahrungen sowie Gelerntes in unserem Gedächtnis. Wo wir stark fühlen, wird es relevant für uns. Gefühle geben uns oft ein starkes Bild von dem, was wir wollen oder nicht wollen, was wir brauchen und was nicht.

Entwicklungsgeschichtlich sind Emotionen älter als Kognitionen. Noch bevor unsere Spezies in der Lage war, komplexe Gedankengänge vorzunehmen, ermöglichten sie eine schnelle Bewertung vielschichtiger Gesamtsituationen auf ihre subjektive Zuträglichkeit und bereiteten eine entsprechende Reaktion vor. Emotionen sind also nicht nur Wertungen, sondern sie aktivieren auch unsere Handlungsbereitschaft, manchmal in Bruchteilen von Sekunden. Ursprünglich hieß das sich anzunähern oder etwas zu vermeiden, bei Gefahr fliehen oder kämpfen. Rational würden diese Entscheidungen einfach zu lange dauern. Das Fühlen geht dabei weit über das bloße Denken hinaus, bezieht körperliche Empfindungen, Erfahrungen, Instinkt und Ahnungen ein, kurz: Es berücksichtigt ein Informationsspektrum, das wir in

seiner Komplexität rational nur schwer fassen können.

Gefühle sind also keine bloßen inneren Zustände, sondern immer auf etwas bezogen - ich habe Angst vor etwas oder bin wütend auf jemanden. Unsere Emotionalität ist somit zutiefst sozial, spiegelt unsere Beziehung zur Welt und zu anderen. Mit dem Denken können wir abstrahieren, uns distanzieren – mit dem Gefühl nicht, da sind wir immer mittendrin. Wir sind davon betroffen und berührt, als ganze Person. Deshalb machen uns starke Gefühle oft Angst, wir befürchten, dass uns könnte etwas Schlimmes passieren könnte oder wir die Kontrolle verlieren könnten. So vermeiden wir es häufig, das Gefühl wirklich wahrzunehmen. Allerdings ändert sich dann auch nichts, wir bleiben darin gefangen, und umso mehr müssen wir unternehmen, um es zu beschwichtigen. Wir wehren ab, wir erstarren, wir entziehen uns der Situation oder rationalisieren.

Solange wir jedoch nicht wirklich fühlen, sondern Strategien finden, möglichst schnell davon wegzukommen, berauben wir uns der Möglichkeit, ein bewusstes Verhalten zur eigenen Emotionalität zu finden und vorgegebene Entscheidungsmöglichkeiten auf ihre subjektive Bedeutung hin zu untersuchen. Denn im Denken ausgeblendete Konflikte und Einschränkungen bleiben dennoch emotional repräsentiert. Das kann dazu führen, dass wir tatsächlich einen Widerspruch zwischen Kopf und Bauch wahrnehmen. Dabei repräsentieren Gefühle lediglich einen Teil der Situation, den unser Denken noch nicht erfasst hat - und der uns manchmal auch Angst macht oder den wir nicht so gern sehen wollen.

Ein Gefühl an sich ist nie richtig oder falsch, gut oder schlecht, sondern es ist eine Folge von Bewertungsprozessen, ein Ergebnis. Unsere Emotionalität bietet eine wichtige Erkenntnisfunktion und hat immer eine Botschaft im Gepäck. Ganz neutral könnte man sagen, sie verlangt unsere Aufmerksamkeit. Denn wo wir stark fühlen, ist es uns nicht egal und betrifft uns. Will man ein anderes Gefühl erzeugen bzw. das "störende" Gefühl loswerden, hilft es nicht, es zu unterdrücken. Im Gegenteil: Emotionen sind Veränderungsbereitschaft und verlässliche Hinweisgeber unserer Entwicklung. Also könnten wir bewusst erforschen, auf welche Situation ein bestimmtes Gefühl die Reaktion darstellt. Das Denken macht es uns möglich, unsere Gefühle ernst zu nehmen, uns bewusst damit auseinanderzusetzen, zu verstehen und gegebenenfalls etwas zu verändern. So kommen Kopf und Bauch in Einklang, und erst dann kann sich das Gefühl verändern.

### **Emotionen - wirksam und orientierend**

Sabine Falk, Dialog-Kommunikationsberatung in Kassel, [www.sabinefalk.de](http://www.sabinefalk.de)

Die einen fürchten sie, die anderen vermissen sie. Emotionen bringen Leben ins Leben. Ohne sie wären unsere Begegnungen häufig fad und freudlos. Dennoch ist eine häufige Frage im Coaching: Was tun, wenn die Emotionen kommen? Cool zu bleiben, scheint das Gebot der Stunde. Gerade im beruflichen Kontext ist der Wunsch groß, die Emotionen schnellstens loszuwerden. Bevor es die anderen merken. Doch wem es gelingt, sich von ungeliebten Gefühlen abzuschneiden, verzichtet auch auf eine große Kraft.

Gefühle gehören zu uns Menschen. Sie sind ein wichtiger Wegweiser, wenn es um Wünsche, Konflikte und Veränderungen geht. Sie sind die innere Schatzkammer, aus der heraus wir eine leidenschaftliche Rede zum Beginn eines Projektes halten. Sie sind der Ort, der unsere Motivation mit feinem Treibstoff versorgt. Im Kontakt mit unseren Emotionen bekommen unsere Worte Wirkkraft und wir beginnen zu strahlen. Auf all das sollten wir nicht ohne Not verzichten.

Statt unsere Emotionen zu manipulieren („Bitte keine Tränen!“, „Die Wut bitte nur mit halber Kraft rauslassen!“ und „Freu dich bloß nicht zu früh!“) ist es hilfreich, auf das zu lauschen,

was sie uns sagen wollen. Emotionen können ein innerer Kompass sein. Die schlechte Laune, die beleidigte Stimmlage, der zornige Gesichtsausdruck genauso wie die schier grenzenlose Langeweile, sie alle zeigen uns, dass etwas nicht stimmt. Etwas ist aus der Balance geraten, der oft mühsam erarbeitete Gleichmut ist dahin. Etwas stört den Frieden stört und es ist gut, dass es sich zeigt: Habe ich vielleicht zu oft geschwiegen, wenn ich wieder einmal länger im Büro bleiben sollte? Hat meine Kollegin wieder einmal mehr Lob bekommen, während ich auf dem Trockenen sitze? Ist mit dem abwertenden Kommentar des Chefs die Grenze dessen erreicht, was ich ertragen möchte? Wird es nun endgültig Zeit, mich nach neuen Herausforderungen umzuschauen. Emotionen können uns aufmerksam machen auf etwas, was wir mit unseren (zuweilen festgefahrenen) Gedanken leicht einmal übersehen. Emotionen, deren Botschaft wir zur Kenntnis nehmen, können wir auch wieder los- und hinter uns lassen – um dann mit klarem Kopf und klugen Gedanken angemessen zu handeln. Letztendlich geht es darum, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen.

Und wenn wir sie nicht loswerden? Im Coaching zeigt sich immer wieder, das insbesondere die starken, anhaltenden Gefühle uns als Legitimation dienen für Handlungen, die wir uns „alleine“ nicht getraut hätten: Die Einhaltung von Absprachen einfordern, den Kollegen endlich mal die Meinung zu sagen, der Freundin eine klare Grenze setzen! Doch der emotionale Rückenwind kommt dann leider oft mit Übertreibungen, Vorwürfen und Abwertungen daher, die wir später bereuen. Wir schießen über das Ziel hinaus. „Starke Gefühle“ weisen oft darauf hin, dass wir (noch) nicht bereit sind, Verantwortung zu übernehmen und selbstbewusst für unsere Anliegen einzustehen.

Sachorientierung ist in vielen beruflichen Zusammenhängen ein hohes Gut. Das heißt jedoch nicht, dass die Sache, um die es geht mit versteinertem Gesicht und verschlossenem Herzen vorgetragen werden muss. Bei einer Präsentation mit Begeisterung zu sprechen, hat schon viele KollegInnen aus dem heimlichen Büroschlaf erweckt. Dazu braucht es die Bereitschaft, uns aktiv mit unseren Emotionen zu verbinden.

Authentizität ist ohne die Anerkennung der eigenen Gefühle nicht denkbar. Wirksame Worte werden mit Fein-Gefühl gewählt. Wenn Feuer entstehen soll, muss ein Funke überspringen. Positive Ausstrahlung braucht dieses gewisse Leuchten in den Augen. ("Sprechen ist Beziehung" s. unter Aktuelle Termine im Netzwerk)

Wie so oft geht es auch beim Thema Emotionen nicht um ganz oder gar nicht. Es kommt auf eine gute Balance an. Gefühle sind eine große Kraft: als innerer Kompass ebenso wie als Verbindung zwischen den Menschen. Es ist klug, die Gefühle mitzunehmen! Und mit Herz und Verstand unsere Angelegenheiten zu regeln!

## **Erste Hilfe bei schwierigen Gefühlen**

Christine Scharlau, Coaching und Organisationsberatung in Hagen, [www.christine-scharlau.de](http://www.christine-scharlau.de)

### **Gefühle wahrnehmen**

Wenn Sie ein bedrückendes oder schmerzliches Gefühl spüren, machen Sie sich bewusst, was es ist. Oft handelt es sich um Ärger, Traurigkeit oder Verletztsein. Würdigen Sie dieses Gefühl, es ist ein Faktum. Und wenn Sie es übersehen, wird es Probleme machen wie ein Kind, um das man sich nicht kümmert. Folgendes können Sie tun:

- Schreiben Sie kurz auf, was Ihnen dazu in den Sinn kommt, Stichworte oder Sätze, das entlastet Ihren Kopf.
- Finden Sie eine Möglichkeit, den damit verbundenen körperlichen Impulsen knapp und intensiv Ausdruck zu geben
- Laufen Sie schnell die Treppen hinauf, ballen Sie die Fäuste und wenn Sie allein sind,

können Sie auch fest auf den Boden stampfen, kurz schreien oder laut jammern.

### **Emotionale Entlastung schaffen**

Mit diesen kurzen Aktionen entlasten Sie sich emotional und können sich in einer schwierigen Situation wieder arbeitsfähig machen. Bestimmen Sie aber einen Termin, zu dem Sie sich diesem unangenehmen Gefühl uneingeschränkt widmen, indem Sie, je nachdem was Ihnen hilft, es gründlich durchdenken oder mit anderen besprechen.

Wird ein Gefühl, das Sie beeinträchtigt, auf diese Weise gewürdigt, können Sie es eine Zeit lang zurückstellen und sich Ihrem Tagesgeschäft widmen. Übersehen und negieren Sie es aber, wird es unterschwellig sehr viel Energie binden. Schlimmstenfalls bläht es sich auf und bricht unkontrolliert hervor – dann, wenn Sie es am wenigsten brauchen können.

### **In der Kommunikation:**

Senderperspektive

- Wenn Sie unter innerem Druck stehen, teilt sich dieser auch Ihren Gesprächspartnern mit. Das kann einen negativen Einfluss auf die Atmosphäre des Gesprächs haben.
- Wenn ein wichtiges Gespräch bevorsteht: Versetzen Sie sich vorab in einen aufnahmebereiten Zustand.
- Wenn Sie während eines Gesprächs in Bedrängnis geraten, stellen Sie innerlich Distanz her.

Empfängerperspektive

- Wenn Sie unter innerem Druck stehen, können Sie nur eingeschränkt zuhören und wahrnehmen, weil Sie damit beschäftigt sind, Ihre Gefühle zu kontrollieren.
- Wenn ein wichtiges Gespräch bevorsteht: Versetzen Sie sich vorab in einen aufnahmebereiten Zustand.
- Wenn Sie während eines Gesprächs in Bedrängnis geraten, stellen Sie innerlich Distanz her.

### **Beschimpfen Sie sich nicht selbst**

Sie können sich eine Menge unnötigen Druck ersparen, den Sie selbst herstellen: Verzichten Sie ganz und gar darauf, sich selbst zu beschimpfen. Falls Ihnen dies bisher öffentlich unterlaufen sein sollte: Ihre Zuhörer könnten das als Selbsterniedrigung auffassen und daraus schließen, dass Sie tendenziell mit anderen genauso sprechen wie mit sich selbst. Schimpfen kann zwar in vertrauter Umgebung mit der entsprechenden Selbstironie ein Ventil sein, ist aber ein aus der Kindheit übernommenes Relikt, von oben nach unten durch herabsetzendes Zurechtweisen Druck auszuüben. Mit diesem Verhalten schaden Sie sich selbst. Wenn Sie klar wahrnehmen und frei reagieren wollen, ist ein pfleglicher und respektvoller Umgang mit sich selbst unverzichtbar. Dazu gehört auch ein fürsorglicher Kommunikationsstil mit dem eigenen Ich.

### **So schaffen Sie sich gute Gefühle**

Ursula Kraemer, Coach und Mediatorin in Friedrichshafen, [www.navigo-coaching.de](http://www.navigo-coaching.de)

Niemand kann ununterbrochen glücklich und zufrieden sein, denn Freud und Leid, Lachen und Weinen gehören zu unserem Dasein. Doch wir können lernen, eine positive Grundeinstellung zu entwickeln und damit den Verlauf unseres Lebens nachhaltig beeinflussen. Während Angst und Unsicherheit Stress erzeugen und niederdrücken, erhöhen gute Gefühle die Widerstandskraft. Sie erweitern den Horizont, machen kreativer und sind die Grundlage für ein erfülltes Leben. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass es in unserer Macht steht, eine positive Weltsicht entstehen zu lassen.

### **Die zehn wichtigsten positiven Gefühle**

Es gibt ein unterschiedliches Repertoire an guten Gefühlen. Die folgenden zehn Formen

positiver Einstellungen prägen das Alltagsleben der meisten Menschen:

**Freude:** Wir sind in guter Gesellschaft oder erleben positive Überraschungen, uns umgibt ein vertrautes, sicheres Umfeld. Unser Gang ist beschwingt, wir lächeln innerlich, möchten alles um uns herum aufnehmen. Alles läuft mühelos.

**Dankbarkeit:** Wir sind dankbar für unseren Körper, für unser Umfeld oder darüber, dass jemand etwas für uns getan hat. Wir verspüren den Wunsch, anderen ebenfalls etwas Gutes zu tun. Wir genießen ein gutes Essen oder die Ruhe nach anstrengender Arbeit.

**Heiterkeit:** Wir genießen den Augenblick und seufzen, weil wir uns wohl und behaglich fühlen. Wir wollen uns zurücklehnen und ganz in der Gegenwart sein.

**Interesse:** Wir sind von etwas Neuem gefesselt, wollen es erforschen und kennenlernen. Wir erweitern unsere Möglichkeiten und Fähigkeiten und erfreuen uns daran.

**Hoffnung:** Wir sind der Überzeugung, dass die Dinge sich ändern können. Hoffnung verhindert, dass wir zusammenbrechen, und motiviert uns, einen Plan für eine bessere Zukunft zu entwerfen.

**Stolz:** Wir sind stolz auf eine Leistung, die auf unser Konto geht oder darauf, dass wir einen Beitrag geleistet haben, den die Gesellschaft für wertvoll hält, ob Hilfe, Freundlichkeit, Anleitung. Stolz weckt den Traum von größeren Leistungen auf ähnlichen Gebieten.

**Vergnügen:** Wir müssen über etwas Unerwartetes lachen. Wir verspüren den unbezähmbaren Drang, dieses Gelächter mit anderen zu teilen. Dieser Frohsinn verbindet uns mit unseren Mitmenschen.

**Inspiration:** Wir erkennen menschliche Höchstleistungen als Quell der Inspiration an. Sie geben uns inneren Auftrieb. Wir möchten anderen nacheifern und sehen in ihnen ein Vorbild. Inspiration steht im Gegensatz zu Neid.

**Ehrfurcht:** Wir empfinden uns als Teil von etwas Großem, z.B. der Schöpfung. Angesichts einer Kathedrale, eines Sonnenuntergangs oder anderer Naturschauspiele fühlen wir uns klein und bescheiden. Ehrfurcht zeigt uns die Grenzen des Lebens.

**Liebe:** Liebe ist das häufigste der menschlichen Gefühle, in ihm vereinen sich alle Facetten positiver Empfindungen. Sie beschreibt die Anziehungskraft, die ein anderes Wesen auf uns ausübt, den Wunsch Freude und Zukunft miteinander zu teilen, die Dankbarkeit über die Beziehung und die Inspiration durch das erlebte Anderssein. Liebe verändert die Körperchemie und lässt warme Wellen fühlen. Sie äußert sich oft in nonverbalen Gesten.

### **Wie Sie Ihre positiven Gefühle steigern**

- Nehmen Sie sich Zeit. Drosseln Sie das Tempo Ihres Lebens. Nur dann können Sie das Gute sehen, das Sie umgibt.
- Erträumen Sie sich eine gute Zukunft. Visualisieren Sie bestmögliche Ergebnisse.
- Genießen Sie das Gute. Gewinnen Sie den täglichen Lebensumständen etwas Positives ab.
- Wenn das nicht möglich ist, sagen Sie sich zumindest, das geht vorbei. Es ist nicht das Ziel, das Negative schönzureden, sondern den Silberstreif zu erkennen.
- Bewerten Sie den ganzen Tag im Gesamten. Seine Wirkung entsteht durch die Summe aller Erlebnisse. Das gelingt am besten, wenn Sie sich abends fragen, was gut war an diesem Tag. Sie stärken so auch Ihren Blick für das Positive.
- Genießen Sie jeden Augenblick drei Mal: in der Vorfreude, in der Gegenwart, im Rückblick. Sagen Sie sich nicht, wer weiß, wie lange das anhält.

- Teilen Sie mit anderen. Wer freudige Nachrichten, positive Erlebnisse oder materielle Dinge nicht alleine genießt, setzt eine Aufwärtsspirale in Gang, das Glück verdoppelt sich.
- Verwandeln Sie alltägliche Augenblicke in Segnungen. Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch.
- Verhalten Sie sich freundlich gegenüber anderen in Worten und Taten.
- Leben Sie leidenschaftlich. Versuchen Sie, den Flow zu erreichen im Hobby, im Sport, bei der Arbeit.
- Nutzen Sie Ihre Stärken und setzen Sie möglichst oft ein. Genießen Sie die entstehende Hochstimmung.
- Sorgen Sie für andere. Liebende Fürsorge bereichert Ihr Leben. Nicht soziale Isolation, sondern herzliche und vertrauensvolle Beziehungen steigern die eigene positive Befindlichkeit.
- Verbinden Sie sich mit der Natur. Natur ist heilend und erholend, der Blick in die Ferne erweitert den Horizont.
- Seien Sie offen und erleben Sie neugierig den Augenblick. Akzeptieren Sie ihn ohne Vorannahmen und Interpretation.

### **Es liegt in Ihrer Hand**

Lernen Sie, negative Gefühle, Katastrophendenken und Problematisieren aus Ihrem Leben zu bannen und sorgen Sie für viele positive Emotionen. Sie gelangen damit in eine Aufwärtsspirale, die sich in allen Facetten Ihres Lebens auswirkt.

Wer mehr über dieses Thema wissen möchte, dem sei das folgende Buch empfohlen:

Barbara I. Fredrickson

Die Macht der guten Gefühle

Wie eine positive Haltung das Leben dauerhaft verändert

Campus 1011

### **In eigener Sache**

Wir haben unsere Website neu aufgebaut. Sie finden dort nun nicht nur alle alten Ausgaben des Newsletters, sondern auch Zusatzmaterialien zum Selbstcoaching und Hinweise zu offenen Veranstaltungen, Seminaren und Workshops, die von den Mitgliedern im Netzwerk angeboten werden.

Außerdem können Sie die einzelnen Coaches in Ihrer Nähe kennen lernen, wenn Sie den Links zu den persönlichen Websites folgen.

Unter dem Button "Veröffentlichungen" haben wir eine Liste der Publikationen der im Netzwerk aktiven Coachs zusammengestellt.

P.S. Manche der Coachs finden Sie auch auf Xing und Facebook.

Schauen Sie doch mal wieder rein: [www.businesscoaching-netz.de](http://www.businesscoaching-netz.de)

### **Aktuelle Seminare im Netzwerk**

#### **[Sprechen ist Beziehung](#)**

LenneStadt-Hachen, Sa, 22.08.2015 und Kassel, Sa 05.09.2015

Lob, Kritik und positive Abgrenzung - jenseits rhetorischer Techniken. Übungen, die Denken und Sprechen mit dem Gefühl verbinden, fördern Klarheit und Wirkung der Worte.

#### **[Effektive Pressearbeit für Gründer und Selbstständige](#)**

München, 6. 10.2015, 9.30 - 17.00 Uhr

Sie erfahren, was die Zielgruppe der Journalisten wirklich braucht und wie Ihr Angebot für die Veröffentlichung konkret aussehen sollte. Sie lernen die Grundregeln der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit - so dass Ihre Pressemitteilungen den Weg an hunderten anderen vorbei findet. Das ist möglich – auch mit kleinem Budget.

### Coaching-Tage

LVHS Hardehausen, Warburg, 21.10.2015, 15 Uhr bis 23.10.2015 13 Uhr

Sie kommen mit Ihrem Thema und nehmen Schwung auf, reflektieren, lassen sich anregen und finden Lösungen. Ihr Nutzen: innehalten - sich stärken - auftanken, sortieren - wahrnehmen, was wichtig ist - Ballast abwerfen ins Handeln kommen und dranbleiben

### Wer die Spielregeln kennt, setzt sich durch

VHS München, 4.12.2015, 14.00 - 19.00 Uhr

Viele Frauen können gut auf Mitarbeiter und Kunden eingehen, haben aber Schwierigkeiten, wenn sie überzeugend auftreten und sich durchsetzen wollen. Die informellen Spielregeln der Arbeitswelt sind eher männlich geprägt und Frauen wissen manchmal nicht, wie sie damit umgehen sollen. Oft hindert sie auch die Angst vor Konflikten, ihr berufliches Terrain zu erobern.

## **Neue Gruppenstarts**

<b>Hagen</b> (Christine Scharlau)	06.10.2015
<b>Friedrichshafen</b> (Ursula Kraemer)	15.10.2015
<b>Hamburg</b> (Regina Boiting)	15.10.2015
<b>München</b> (Isabel Nitzsche)	28.10.2015
<b>Berlin</b> (Sandra Kühnle)	10.11.2015

Anmeldungen ab sofort möglich unter [www.businesscoaching-netz.de](http://www.businesscoaching-netz.de) und dort unter den jeweiligen Orten bzw. Terminen.

## **Impressum**

Dieser Newsletter ist ein kostenfreier Service von [www.businesscoaching-netz.de](http://www.businesscoaching-netz.de), einem Zusammenschluss professioneller Coachs, die u.a. an ihren jeweiligen Standorten Einzel- und Gruppencoachings für Frauen anbieten.

Redaktion

Ursula Kraemer M.A., [www.navigo-coaching.de](http://www.navigo-coaching.de)

Christine Scharlau, [www.christine-scharlau.de](http://www.christine-scharlau.de)

(c) Ursula Kraemer M.A.  
Schienerbergweg 11  
88048 Friedrichshafen  
verantwortlich im Sinne des  
Presserechts  
zu erreichen unter  
[uk@navigo-coaching.de](mailto:uk@navigo-coaching.de)

Den Newsletter abstellen oder Ihre Adresse ummelden können Sie auf der Startseite von [www.businesscoaching-netz.de](http://www.businesscoaching-netz.de) Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

Bildnachweis: Fotolia  
© Michael Schindler (Luftsprung)  
© iofoto (Streit)