

LEI CH TIG KEI T



*Treff.Punkt.Erfolg GmbH
by Rebecca Paul*

Jahrbuch 2022

WILL MAN SCHWERES BEWÄLTIGEN, MUSS MAN ES LEICHT ANGEHEN.

Berthold Brecht

Vermutlich haben Sie schon mal kleine Kinder beim Spielen beobachtet. Diese kleinen Menschen, wenn sie ganz in ihre Welt abtauchen. Gänzlich im Hier und Jetzt und voller Fokus und Fantasie. Es scheint, als gäbe es kein Gestern und kein Morgen und vor allem: Als gäbe es keinerlei Probleme. Kinder kennen ihn noch: Diesen Zustand der Leichtigkeit. Nur ist er ihnen nicht bewusst.

Bei uns Erwachsenen sieht das in der Regel genau andersrum aus. Uns ist der Begriff Leichtigkeit meist sehr bewusst - dafür vermissen wir häufig genau diesen Zustand. Wir stehen unter Leistungs- und Zeitdruck, sind durch all die technischen Hilfsmittel ständig erreichbar und „online“. Und wir sehnen uns nach diesen leichten Momenten, in denen die größte Bedeutung dem Menschen zukommt, der gerade vor uns steht, dem Augenblick, in dem wir uns gerade befinden und dem einen Menschen, mit dem wir unser ganzes Leben verbringen: Uns selbst.

In diesem Jahrbuch haben wir einige Tipps, Übungen und Fragen für Sie zusammengestellt, damit Sie ein wenig mehr von diesem Wundermittel Leichtigkeit zurück in Ihr Leben und Ihren Alltag holen können.

*Probieren Sie's einfach aus!
Und lassen Sie's dabei leicht angehen ;-)*

*Alles Gute für Sie!
Ihre Rebecca Paul*

INHALTSVERZEICHNIS

Dafür stehen wir Einblicke

2022 Mit Leichtigkeit und neuem Schwung

Leichtigkeit Von Bienen und unbeschwerter Kindheit

Leichtigkeit für Anfänger 10 Tipps

Der Zen-Buddhismus Eine Kurzgeschichte vom Loslassen

Die Leichtigkeits-Analyse Eine Reise durch Ihre Gedanken

Wackeln Sie es weg Eine Yoga-Übung für mehr Leichtigkeit

Die Psychologie der Leichtigkeit Warum mehr Leichtigkeit?

Das Freude-Tagebuch Leichtigkeit to Go!

Mit Leidenschaft in die Leichtigkeit Ein Podcast-Interview

Die Glücksformel Tipps für mehr Leichtigkeit im Job

Healthy Inspiration Was ich heute für mich tue

DAFÜR STEHEN WIR

Einblicke



Enthusiastisch —

Was wir tun, tun wir mit Begeisterung. Diese tragen wir nach innen und nach außen. Wir sorgen aktiv dafür, dass alle Spaß haben.

Effektiv —

Wir sind neugierig und hoch motiviert, Spitzenleistung zu bringen. Unsere Kunden zu inspirieren und nachhaltig zu wirken, ist unser Anspruch.



*TEAM:
Together everyone achieves more*

2022

Mit Leichtigkeit und neuem Schwung

Die diesjährigen Seminare waren einfach wieder sensationell. Ob im Frühjahr, Sommer oder Herbst – alle Seminare wurde von gutem Wetter und tollen Teilnehmern gekrönt. Tatsächlich fand dieses Jahr jedes Seminar bei strahlendem Sonnenschein statt. Selbst das kann man doch mal feiern, finden wir!

Auch unsere Kunden, die uns in unzähligen Coachings ihr Vertrauen schenken, möchten wir feiern. Dankeschön, dass wir so offen über so vieles sprechen können. Dankeschön, dass wir Sie bei so vielen verschiedenen Themen begleiten dürfen. Dankeschön, dass Sie Ihren Erfolg dabei mit uns teilen.

Wir wären aber nicht Treff.Punkt.Erfolg, wenn wir nicht ständig überlegen würden, wie wir Sie noch besser unterstützen können. Der Exzellenz-Gedanke ist einfach tief in unserer DNA verankert. Daher haben wir uns daran gesetzt, ein umfassendes Führungskräfte-Training aufzusetzen: Das "neue" Elite-Training. Hier haben wir ein umfangreiches Bündel geschnürt, das Unternehmen dabei unterstützt, die eigenen Führungskräfte zu echten Führungspersönlichkeiten zu entwickeln. Dabei verbinden wir digitale Trainingsinhalte, Live-Mentoring, 1:1-Coaching und eine Seminar-Flatrate zu einem entwicklungsstarken und in dieser Form einzigartigen Gesamtpaket.

"Marketing kann man in einem Tag lernen. Leider braucht man aber ein Leben lang, um es zu beherrschen."

Ganz nach diesem Motto haben wir uns auch mit unserem neuen Marketing-Leiter Jörg Lachmann langjährige Marketing-Expertise ins Haus geholt. Gemeinsam mit seinem kreativen und ehrgeizigen Team entwickeln wir unsere aktuellen Marketingkanäle sowie Marketingkonzepte weiter und arbeiten mit Hochtouren daran, das Kundenerlebnis und den Kundennutzen für Sie weiter zu verbessern.

Seien Sie gespannt, was nächstes Jahr alles auf Sie zukommt!

Alles Schwierige hat seinen
Ursprung im Leichten –
und alles Große im Kleinen.

Laotse



LEICHTIGKEIT

Von Bienen und unbeschwerter Kindheit

Was Leichtigkeit betrifft können wir uns noch eine Menge von Kindern abschauen. Sie können den ganzen Tag spielen, ohne sich dabei unter Zeitdruck zu setzen oder gelangweilt zu sein. Es geht höchstens mal darum, wer die schönste Sandburg gebaut hat oder wer sie am schnellsten wieder zerstören kann. So sieht ein alltäglicher Wettbewerb bei Kindern aus. Bei uns Erwachsenen sieht es da leider ganz anders aus. Wir schwirren wie Bienen von Termin zu Termin. Heute hier, morgen da...

Aus dem früheren Spielen wurde eben Geld verdienen und aus Spaß wurde Druck. Dann gibt es auch noch den Faktor Zeit. Wer hat heutzutage denn bitteschön noch Zeit? Zeit ist Geld und davon kann man ja bekanntlich nicht genug bekommen... Zeitdruck gehört zum Erwachsenenleben wohl einfach dazu. Und dann ist da auch noch der Druck, den wir uns ständig selbst machen.

Was wäre, wenn wir uns von all diesem Druck befreien könnten? Wenn wir Dinge einfach ohne Zeitdruck erledigen könnten, weil sie uns Spaß machen und nicht, weil sie erledigt werden müssen. Wie würden wir uns fühlen, wenn wir unsere Arbeit plötzlich mit Leichtigkeit und Spaß erledigen würden?

Genau das können wir, wenn wir uns ein Beispiel an der Biene nehmen.

Sie fliegt beharrlich umher und gibt nicht auf, bis sie ihr Ziel erreicht hat. In ihrem Staat leben Millionen Schwestern, doch keine ist wie sie. Denn sie ist auf ihre ganz eigene Art einzigartig. Froh summend schwebt sie mit Distanz über den Dingen.

Machen Sie es doch auch mal wieder wie die Biene und betrachten Sie Ihr Leben aus einer neuen Perspektive. Ich verspreche Ihnen, damit wird plötzlich Vieles leichter. Wie wäre zum Beispiel gleich heute?



Leichtigkeit
...Nur fliegen ist schöner.



LEICHTIGKEIT FÜR ANFÄNGER

10 Tipps, wie Sie mehr Leichtigkeit in Ihren Alltag integrieren können

- 1. Befreien Sie sich von Erwartungen*
Vor allem von Erwartungen, welche von außen kommen und Sie nur zusätzlich unter Druck setzen.
- 2. Nehmen Sie sich Zeit für die Dinge, die Sie wirklich glücklich machen.*
Um das tun zu können, sollten Sie sich natürlich zuerst fragen, wofür Sie brennen und was Ihnen Freude macht.
- 3. Setzen Sie klare Prioritäten*
So behalten Sie den Überblick und können sich mit genug Leichtigkeit an die Erledigung Ihrer Aufgaben machen.
- 4. Lachen Sie ab und zu auch mal über sich selbst*
Dies entspannt Sie und bedeutet, dass Sie Humor besitzen.
Beides zusammen kann zu mehr Leichtigkeit in Ihrem Leben führen.
- 5. Feiern Sie Ihre Erfolge*
Das bedeutet nicht, dass Sie selbstverliebt sind, sondern dass Sie sich selbst wertschätzen.
- 6. Etablieren Sie ein positives Mindset*
Denn Sie selbst entscheiden, durch welche Brille Sie die Ereignisse des Lebens sehen möchten.
- 7. Leben Sie im Hier und Jetzt*
Sich immer wieder bewusst zu machen, was im Hier und Jetzt passiert, kann Ihnen helfen, entspannter durchs Leben zu gehen.
- 8. Hören Sie Musik, die gute Laune macht*
Musik baut Stress ab und kann Ihnen helfen, Sie in eine fröhlichere Stimmung zu versetzen.
- 9. Nehmen Sie die Dinge nicht zu ernst*
Jeder Mensch macht Fehler, wichtig ist nur, daraus zu lernen und es beim nächsten Mal besser zu machen.
- 10. Akzeptieren Sie, was Sie nicht ändern können*
Dies ist vermutlich leichter gesagt als getan. Jedoch kostet jede Art von Widerstand Kraft. Akzeptanz kann jedoch zu innerem Frieden und Gelassenheit führen.

DER ZEN-BUDDHISMUS

Eine Kurzgeschichte vom Loslassen

Wie kann ich mich von dem, was in der Vergangenheit passiert ist, lösen?

Diese oder ähnliche Fragen beschäftigen bestimmt auch Sie. Loslassen ist einer der wichtigsten Schritte, um ein Leben in Leichtigkeit führen zu können.

Viel Spaß beim Lesen!

Der Schüler ging zum Meister und fragte ihn: "Wie kann ich mich von dem, was mich an die Vergangenheit heftet, lösen?"

Da stand der Meister auf, ging zu einem Baumstumpf, umklammerte ihn und jammerte: "Was kann ich tun, damit dieser Baum mich loslässt?"

Na, haben Sie Ihre Antwort auf die Frage des Loslassens erhalten?

Diese Geschichte beschreibt bildlich, wie wir uns viel zu oft an Vergangenes klammern und dabei keine Hand mehr für etwas Neues frei haben. Obwohl wir physisch gesehen während des Fahrradfahrens recht leicht den Lenker loslassen können, tun wir uns schon schwerer damit, auch gedanklich los zu lassen.

Ich lade Sie an dieser Stelle ein, gelegentlich einmal in Ruhe darüber nachzudenken, wie Sie die Frage des Meisters in Ihrer aktuellen Situation nutzen können.

DIE LEICHTIGKEITS-ANALYSE

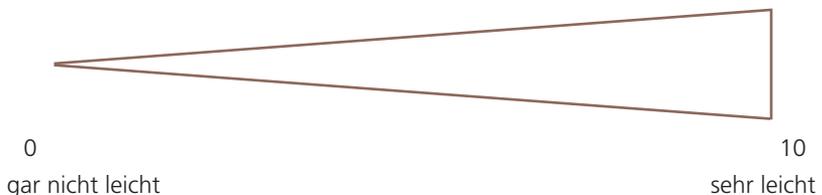
Eine Reise durch Ihre Gedanken

Wie leicht fühlt sich Ihr Leben gerade an? So leicht ist das oft gar nicht zu beantworten. Um der Leichtigkeit etwas auf den Grund zu gehen, haben wir ein paar Fragen zusammengestellt. Durch die Beantwortung der Fragen können Sie einmal in sich gehen und überlegen, mit welcher Leichtigkeit Sie gerade durchs Leben gehen und was Ihnen gut tut. Nehmen Sie sich ein Blatt Papier, etwas Zeit, gehen Sie in sich und schreiben Sie Ihre Antworten auf.

Wie leicht fühlt sich Ihr Leben aktuell an?

- Was beschäftigt Sie aktuell am meisten, woran müssen Sie mehrmals am Tag denken?
- Wann haben Sie das letzte Mal von Herzen gelacht und warum?
- Wann haben Sie das letzte Mal geweint und warum?
- Wer oder was schenkt Ihnen am meisten Kraft, wenn es Ihnen mal nicht gut geht?

Wie leicht fühlen Sie sich in Ihrem Alltag?



Was können Sie tun, damit es leichter wird?

- Wobei können Sie so richtig abschalten und die Welt um sich herum vergessen?
- Wenn Sie nur noch wenige Stunden zu leben hätten, was würden Sie in dieser Zeit noch machen?
- Auf was möchten Sie in Ihrem Leben nicht (einen Tag) verzichten müssen?
- Welche Musik tut Ihnen gut?
- Welche drei Ratschläge beruhend auf Ihrer eigenen Lebenserfahrung würden Sie Ihrem Kind oder einem Neugeborenen mitgeben?

Diese Fragen zur Leichtigkeit haben es in sich. Vielleicht beginnen Sie mit dem Barometer. Oder Sie schnappen sich eine einzelne Frage und setzen sich bei einer Tasse Tee oder einem schönen Glas Wein in Ruhe mit ihr auseinander. Oder Sie gehen gleich alle nacheinander für sich durch. Sie wissen eigentlich, was gerade gut ist in Ihrem Leben, und was Ihnen gut tut. Das tun wir alle. Wir vergessen es nur oft. Dabei sind es oft schon die berühmten Kleinigkeiten, die zählen. Legen Sie fest, wie Sie diese positiven Dinge wieder mehr in Ihr Leben holen können. Oft ist das leichter als gedacht. Und es kann gut sein, dass es Ihnen auch viel leichter fällt zu erkennen, welche Tätigkeiten oder Pflichten Sie künftig nicht weiterverfolgen möchten. Wenn Sie sich Ihre Ergebnisse zu Herzen nehmen, werden Sie zwangsläufig mehr Leichtigkeit in Ihrem Leben spüren. Denn Leichtigkeit kommt aus uns selbst. Sie entscheiden, wie Sie die Dinge angehen und sehen.

WACKELN SIE ES WEG

Eine Yoga-Übung für mehr Leichtigkeit

Yoga beruhigt ungemein. Mit dieser leichten Übung kann die komplette Anspannung aus Ihnen herausfließen und der Stress kann abgebaut werden. Beim sanften hin und her wackeln lockern sich zusätzlich die Nacken- und Schultermuskeln.

Bevor Sie gleich durchstarten, bitte ich Sie ein paar Dinge zu beachten:

Wärmen Sie sich vor der Yoga Übung etwas auf und respektieren Sie die Grenzen Ihres Körpers. Sollte Ihnen bei den Übungen etwas weh tun, zwingen Sie sich nicht weiter zu machen. Schmerz ist meist ein Warnsignal unseres Körpers.

Und so geht die Übung

1. Einatmen

Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten oder gegrätschten Beinen hin. Sie können die Beine auch leicht gebeugt halten, sollte das angenehmer sein.

2. Ausatmen

Beugen Sie in der nächsten Ausatmung Ihren Oberkörper in Richtung Boden. Ziehen Sie dabei den Bauchnabel zur Wirbelsäule.

Atmen Sie wieder in den unteren Bauch und stellen Sie sich bei der nächsten Ausatmung vor, wie alle Anspannung aus Ihrem Kopf heraus in Richtung Boden fließt. Wackeln Sie sanft mit Ihrem Oberkörper von rechts nach links, von vorne nach hinten und lassen Sie dabei alle Anspannung los.

Wenn Sie mögen, können Sie jetzt noch die Hände hinter Ihrem Rücken falten und sanft in Richtung Decke strecken. Oder aber Sie legen Ihre Hände einfach weich vor Ihnen auf den Boden.

3. Atem anhalten

Bleiben Sie hier für 5 bis 10 Atemzüge und kommen dann langsam und sanft wieder nach oben. Strecken Sie sich zum Abschluss einmal in jede Richtung und danken Sie sich, dass Sie sich Zeit für sich genommen haben.

Ich wünsche Ihnen nun viel
Spaß beim Entspannen!
Namaste!



DIE PSYCHOLOGIE DER LEICHTIGKEIT

Warum wir mehr Leichtigkeit brauchen

Wie im Ballett braucht es auch im Leben für das Meistern von schwierigen Schrittkombinationen einen Zustand innerer Leichtigkeit. In schwierigen Situationen kann uns Leichtigkeit die nötige Kraft und Motivation geben, weiterzumachen und das Beste aus uns herauszuholen. Sie hilft uns dabei, uns von einem blockierten Zustand hin zur Lösung zu bewegen.

Leichtigkeit bedeutet eine erweiterte Sichtweise auf die Welt, unser Leben, die Hürden und Herausforderungen. Einfach die Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Ob wir das Leben schwer nehmen, oder in einem Zustand der Leichtigkeit über den Dingen "schweben", hängt nicht zwangsläufig von der Realität ab. Vielmehr entscheidet unsere Sichtweise darüber, wie wir uns fühlen. Wir können also selbst entscheiden, welche Perspektive wir einnehmen und ob wir uns angesichts unserer Lebensumstände schwer oder leicht fühlen.



Dieser erweiterte Bewusstseinszustand der Leichtigkeit zeichnet sich zum einen durch Humor und zum anderen durch eine grundsätzlich wertschätzende Haltung dem Leben gegenüber aus. Wer nun denkt, dass Leichtigkeit etwas mit Leichtfertigkeit, Oberflächlichkeit oder Ungenauigkeit zu tun hat, dem lege ich Folgendes ans Herz:

Erledigen Sie eine Aufgabe in angespanntem, gestresstem Zustand und erledigen Sie dieselbe Aufgabe noch mal in entspanntem Zustand, mit dem Vertrauen, dass Sie die Aufgabe bewältigen können.

In welchem körperlichen Zustand ist Ihnen die Aufgabe leichter gefallen? In welchem Zustand haben Sie die Aufgabe am genauesten erledigt?

Ich wette mit Ihnen, dass Sie in entspanntem Zustand zum wesentlich besseren Ergebnis gekommen sind.

LEICHTIGKEIT VON A BIS Z

*Was verbinden Sie mit Leichtigkeit?
Halten Sie für jeden Buchstaben etwas fest,
das Ihnen zu mehr Leichtigkeit verhilft.*

W

D

Q

B

m

y

Ð

t

k

F

E

V

N

A

i

g

O

L

x

b

J

S

r

U

h

Z

DAS FREUDE-TAGEBUCH

Leichtigkeit to Go!

Viel zu selten nehmen wir uns Zeit, uns um das Wichtigste im Leben zu kümmern – um uns selbst.

Mit diesem kleinen Freude-Tagebuch lade ich Sie dazu ein, sich ein paar Minuten am Tag Zeit nur für sich zu nehmen. Sie können die Fragen dazu einfach ausschneiden und kopieren, sodass Sie sie immer griffbereit haben. Machen Sie es sich dabei gemütlich und sorgen Sie am besten dafür, dass Sie keiner stört.

Das Schreiben hat dabei mehrere Effekte. Zum einen hilft es Ihnen, Ihre Gedanken und Gefühle zu sortieren, zum anderen können Sie Erlebtes dadurch besser verarbeiten.

Probieren Sie es aus! Viel Spaß beim Schreiben!

Welches positive Erlebnis hatte ich heute?
(Beispiel: nettes Gespräch mit den Arbeitskollegen, mir wurde ein Kompliment gemacht...)

Was ist in den nächsten zwei Tagen Schönes geplant?

Was tue ich mir heute Gutes?

Was bedeutet Leichtigkeit für mich? Wie kann ich das umsetzen?



...einfach ausschneiden und immer parat haben!



LEBEN SIE IM HIER UND JETZT?

5 Fragen für mehr Licht im Dunkeln

Manchmal können die richtigen Fragen Licht ins Dunkle bringen. Manchmal denken wir über eine Frage länger nach. Und manchmal führt eine Frage dazu, dass wir uns immer mehr Fragen stellen.

Haben Sie über folgende Fragen schon mal nachgedacht?

- Wann haben Sie das letzte Mal so richtig herzlich gelacht?
- Welche Aktivität bringt Ihnen Spaß?
- Wann haben Sie das letzte Mal etwas nur für sich getan?
- Erfüllt Sie das, was Sie beruflich machen?
- Was würden Sie gerne einmal tun, wenn Sie alle Mittel dazu hätten?

Vielleicht haben Sie jetzt festgestellt, dass Sie in letzter Zeit viel zu wenig herzlich gelacht haben oder für sich selbst zu wenig getan haben? Dann wird es höchste Zeit daran etwas zu ändern. Denn „es ist nicht wichtig, wie groß der erste Schritt ist, sondern in welche Richtung er geht.“ (Unbekannt)

Viel Spaß beim Antworten finden!

**Die Leichtigkeit
des Seins
scheitert oft
an der Schwere
des Daseins.**

(Manfred Schröder)

MIT LEIDENSCHAFT IN DIE LEICHTIGKEIT

Ein Podcast- Interview mit Mona Schön

Mona Schön ist eine erfolgreiche Geschäftsfrau, hilft seit 2011 vor allem Frauen außerordentliche Ergebnisse auf weibliche Art zu erzielen und ist nebenbei noch Mutter von zwei Kindern. Wie sie das alles geschafft hat und wie ein bisschen Leichtigkeit ihr dabei geholfen hat, das erfahren Sie in dieser spannenden Podcast-Folge mit ihr.

Viel Spaß beim Reinhören und Mitlesen!

TRANSKRIPT DER PODCAST-FOLGE

THOMAS: Du hast das Thema Leichtigkeit angesprochen. Wie schaffe ich es, Leichtigkeit in mein Leben zu bekommen? Als Selbstständiger steht man oftmals unter Druck. Die Umsätze müssen reinkommen, und das Leben muss finanziert werden. Wenn du Kinder hast, musst du erst recht Verantwortung übernehmen. Aus welchen Grundelementen besteht die Leichtigkeit?

MONA: Gerade heute habe ich auf meinem Telegram-Kanal ein Audio zu diesem Thema veröffentlicht. Danke, dass du es angesprochen hast, denn es ist sehr wichtig. Meiner Erfahrung nach sind Selbstständige gerade zu Beginn ihrer Tätigkeit sehr aktiv, denn sie hoffen darauf, viele gute Ergebnisse zu erzielen. Ich kann meine To-do-Listen noch so vollpacken, aber letztendlich führt nur ein Bruchteil dieser Aufgaben wirklich zum Ziel und generiert den Umsatz, den ich mir erhoffe. Damit ich meine Aufgaben fokussiert angehen kann, ist es wichtig, mein Ziel zu kennen. „Ich hätte gerne mehr Umsatz“, dieser Wunsch reicht nicht aus. Wir alle wollen gerne mehr Umsatz haben, aber was ist der Zwischenschritt, der nötig ist, um tatsächlich mehr Umsatz zu erzielen? Kann es sein, dass ich dringend meine Reichweite erhöhen oder üben muss, gute Verkaufsgespräche zu führen? Vielleicht benötige ich einen professionellen Sales-Funnel?

Das Ziel sollte so konkret wie möglich formuliert werden, damit es erreichbar wird. Wir alle brauchen gute Verkaufsgespräche. Wir verkaufen uns ständig, und wenn wir uns davor scheuen, unseren Mehrwert anzubieten, dann wird es nichts mit dem Verkaufen. Was ist also nötig, damit ich eine gute Verkäuferin werde? Brauche ich einen Coach oder ein Skript? Diese Parameter muss ich anschließend in allen einzelnen Schritten in meinen Alltag integrieren. Ich muss mich nicht zwölf Stunden lang mit dem Thema Verkaufen beschäftigen, sondern ich muss es schaffen, mir im Alltag eine bestimmte Zeit dafür zu blocken, ob ich will oder nicht. Und damit sind wir bei der Leichtigkeit.

Jetzt werden die einen oder anderen sagen: Aber es sollte sich doch leicht anfühlen! Wenn es im Business Dinge gibt, die nur ich machen kann, die ich nicht ans Team auslagern kann, dann darf ich den Muskel des Verkaufens trainieren. Ich kann mir täglich eine halbe Stunde nehmen, um ein Skript zu entwickeln und zu üben. Das sollte jeden Tag passieren. Jeder von uns kennt die Frage, ob die Henne oder das Ei zuerst da war. Viele fragen sich, ob erst die Motivation kommt oder erst der Erfolg. Ich persönlich bin der Meinung, dass die Motivation beim Umsetzen kommt. Sie kommt vor allem dann, wenn ich mich überwinde, etwas zu machen, zu dem ich keine Lust habe.

Wenn ich einen kleinen Schritt mache und mit der Umsetzung beginne, dann fällt mir diese ungeliebte Arbeit plötzlich leichter als gedacht. Ich habe mir eine halbe Stunde eingeplant, und mir nichts, dir nichts, ist sie vorüber. Es macht mir nichts mehr aus, weiterzuarbeiten. Es fühlt sich leicht an, und ich bin gespannt, wie es weitergeht. Das ist ein Muskel, der trainiert werden will. Viele Coaches sagen, man soll nur die Dinge machen, die sich leicht anfühlen. Das wäre zu schön, um wahr zu sein. Tatsächlich gibt es im Business Dinge, die nicht leicht sind, ganz besonders am Anfang. Das kennst du sicher auch, nicht wahr?

THOMAS: Ja, definitiv. Emotionen folgen auf Handlungen, das habe ich schnell gelernt. Ergebnisziele sind wichtig, aber wenn die Prozessziele dazwischen fehlen, wird die Umsetzung schwer. Danke für den kurzen Ausflug in die Leichtigkeit, denn davon können sich sicher auch viele Männer eine Scheibe abschneiden.

Die komplette Podcast-Folge finden Sie auch unter:

Ein Ausflug in die Leichtigkeit
beginnt ab Minute 15:56.



SPRÜCHE ZUM THEMA LEICHTIGKEIT

Es gibt keinen Weg zum Glück.
Glücklichsein ist der Weg.
(Buddha)

Und das mache ich daraus:

Lass das Verhalten anderer nicht
deinen inneren Frieden stören.
(Dalai Lama)

Und das mache ich daraus:

Wer zu viel Ballast mit sich trägt,
verliert die Leichtigkeit in seinem Leben.

(Kurt Hörtnerhuber)

Und das mache ich daraus:

Der einzige Weg,
großartige Arbeit zu leisten,
ist zu lieben, was man tut.

(Steve Jobs)

Und das mache ich daraus:

WAS LEICHTIGKEIT BEDEUTET &
WAS ES NICHT BEDEUTET

L

Leichtigkeit lebt davon,
dass wir dem Leben vertrauen.

(Helga Schäferling)

Was es bedeutet:

- Mitgefühl
- Freude
- Gelassenheit
- Entdeckung neuer Lösungswege
- Möglichkeit, Schweres leichter ertragen zu können
- Die Eigenschaft, Dinge mühelos zu tun
- Keinen Ballast auf den Schultern tragen
- Ungezwungenheit
- Leicht wie eine Feder
- Beschwingt sein
- Die Höhen und Tiefen des Lebens ausbalancieren
- Die Denkprozesse verbessern

Was es nicht bedeutet:

- Leichtfertigkeit
- Albernheit
- Oberflächlichkeit
- Leichtsinn

Es geht nicht darum, einfache Dinge zu tun,
sondern Dinge einfach zu tun!

DIE GLÜCKSFORMEL

Tipps für mehr Leichtigkeit im Job

Arbeitszeit ist Lebenszeit. Wir alle verbringen einen Großteil unserer Zeit mit unserem Job. Unter der Woche häufig 35, 40, 45 Stunden und mehr. Plus Anfahrtsweg, kurzfristig anberaumte Meetings und all die Gedanken, die man sich dann noch in der Freizeit macht...

Wenn wir schon so viel Zeit mit unserer Arbeit verbringen, dann ist es doch sinnvoll, eine Arbeit zu machen, die uns leicht von der Hand geht, die uns glücklich und zufrieden macht. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Stress und Druckgefühl direkt mit Leistungsfähigkeit in Verbindung steht. In gewissem Maße ist Stress durchaus anregend und bewirkt eine höhere Leistungsfähigkeit. In diesem Fall spricht man von Eustress.

Zu starker Stress, vor allem wenn wir ihn als negativen Spannungszustand empfinden, heißt Distress. Nimmt dieser Stress überhand, drohen körperliche und psychische Erschöpfung. Es ist also durchaus relevant, wie wir uns am Arbeitsplatz fühlen und ob wir Leichtigkeit in unseren Alltag bringen können.

Machen Sie einen kurzen Selbst-Check:

Wie geht es Ihnen mit den Themen:

- In der Balance sein
- Sich am Arbeitsplatz glücklich fühlen
- Grenzen setzen
- Nein sagen
- Klar kommunizieren
- Die eigenen Bedürfnisse erkennen, auszudrücken und wahrzunehmen
- Erkennen, ob ein anderer Mensch Ihnen eher Kraft schenkt oder raubt

Wie haben Sie die Fragen beantwortet? Wenn Sie mehr als zwei dieser Fragen nicht positiv beantwortet haben, ist es Zeit etwas zu tun. Machen Sie sich auf den Weg zum Glück. Es ist erreichbar! Als ersten Impuls finden Sie dazu auf der nächsten Seite drei kurze Glückstipps.



DREI KURZE GLÜCKS-TIPPS:

1 Nehmen Sie sich bewusst eine tägliche Auszeit - wenige Minuten reichen da schon - in denen Sie sich ganz auf sich konzentrieren. Hören Sie dabei in sich hinein, wie Sie sich fühlen. Oft wissen wir das nämlich nicht mehr genau. Unsere Bedürfnisse zu kennen, ist aber wichtig, wenn wir etwas ändern wollen.

2 Achten Sie auf Ihre Atmung. Im Stress atmen wir alle zu flach. Stehen Sie zu sehr unter Strom und sind weit entfernt von Leichtigkeit, nehmen Sie sich einen Moment. Dann tun Sie nichts weiter als bewusst tief ein- und auszuatmen.

3 Üben Sie Wertschätzung und Empathie im Alltag. Danken Sie anderen und bemerken Sie was IST und nicht, was NICHT ist. Auf diese Art laden Sie automatisch Fülle in Ihr Leben ein.



AUF DIE BIENE GEKOMMEN!

Leichtigkeit heißt auch mit Distanz über den Dingen zu schweben

Mit unserer Bienenpatenschaft begleiten wir unser Bienenvolk durch das Jahr und helfen so, den Bienenbestand zu erhalten.

Warum? Ohne Bienen können wir nicht leben. Sie sind unglaubliche Kraftpakete und sie sind ein Wunder der Natur. Doch sie sind stark gefährdet: Ohne Behandlung und Fütterung durch den Imker könnten Honigbienen nicht überleben. Pestizide, Milben, Krankheiten, ein zu geringes und einseitiges Nahrungsangebot, aber auch ein bisweilen rücksichtsloser Umgang mit ihnen trägt zu ihrer Gefährdung bei. Kein Wunder, dass es immer wieder zu hohen Verlusten von Bienenvölkern kommt. Sterben die Bienen aus, wird uns weit mehr fehlen als nur ihr wunderbarer Honig.

*Apropos Honig: Wir begleiten unsere Bienen nun schon seit 8 Jahren und bekommen dafür einiges zurück. Jeden Monat erhalten wir eine Nachricht von ihnen und wissen damit, was in ihrem Leben gerade so geschieht. Wir sind dabei, wenn sie brüten, wenn sie schlüpfen und wenn sie ihre ersten Flugversuche starten. Wir lernen die Herausforderungen kennen, die eine Biene in ihrem Alltag meistert und wissen auch schon so einiges über die Aufgaben eines Imkers. Ach ja und der Honig: den bekommen wir auch! Jedes Jahr 6 Gläser :-)
Und er schmeckt einfach sooo gut...*

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen die Beharrlichkeit der Biene, die nicht aufgibt, bis ihr Ziel erreicht ist. Ich wünsche Ihnen die Einzigartigkeit der Biene. In ihrem Staat leben Millionen Schwestern, doch keine ist wie sie ... Ich wünsche Ihnen die Leichtigkeit der Biene – froh summend schwebt sie mit Distanz über den Dingen.

Mach es wie die Biene und schenken Sie Ihrem Leben neue Süße.

Denn "Was wir heute tun, entscheidet darüber, wie die Welt morgen aussieht."

HEALTHY INSPIRATION

Was ich heute für mich tue

Tipp:

Haken Sie ab, was Sie schon heute für sich tun
– und kreisen Sie ein, was Sie in Zukunft für
sich tun möchten!

*Ich suche mir
ein positives
Umfeld*

*Ich trainiere meine Gelassenheit
(mit Hilfe von
Achtsamkeitsübungen)*

Ich befreie mich von Erwartungen

*Ich nehme mir
Zeit für die Dinge,
die mich wirklich
glücklich machen*

*Ich bin dankbar für
das, was ich habe*

*Ich spiele mal
wieder ein Spiel*

*Ich gönne mir
bildschirmfreie Zeit*

*Ich erzeuge
"Flow Erlebnisse"*

*Ich sorge im Alltag
für Entspannung*

Ich höre heute meine Lieblingsmusik

Ich belaste mich nicht zu sehr
mit Problemen anderer Leute

*Ich akzeptiere die
Dinge, wenn ich sie
nicht ändern kann*

Ich schreibe mir alles von der
Seele

*Ich lebe mehr im
Hier und Jetzt*

*Ich pflege die
Beziehung zu meinen
Liebsten*

Ich beobachte meine Gedanken

VON ADLERN UND ENTEN



In der alten indischen Schöpfungsgeschichte gibt es eine Saga über die Erschaffung des Menschen. Darin legt Gott dem Menschen eine Wahl nahe: Er könne sein wie die Muschel, sicher, aber am Meeresboden liegend total abgeschirmt nach außen. Oder wie ein Adler: die Freiheit zu fliegen, die höchsten Gipfel erreichen und ein wahrhaft königliches Dasein. Es existiert fast keine Grenze für ihn. Dafür muss er aber einen Preis bezahlen. Nichts fällt dem Adler in der Schoß. Er muss sich alles selbst erarbeiten. Viele Menschen wollten sich aber weder für das eine, noch das andere entscheiden. Sie wollten die Vorteile des Adlers, aber das Risiko nicht tragen. So haben sie sich für ein weiteres Tier entschieden, das ihren Vorstellungen eher gerecht wurde: Die Ente.

Das besondere Merkmal der Ente aber ist ihr Quaken. Sie quakt den ganzen Tag. Wenn sie morgens wach wird, oder wenn ihr etwas nicht passt. Wenn sie etwas nicht erreicht, oder sie etwas unfair findet - sie quakt. Quaken statt Leistung oder Veränderung.

Adler hingegen mögen keinen Stillstand oder Faulheit. Sie sind stets unterwegs, setzen hohe Erwartungen in sich selbst und ihre Umwelt und fordern sie auch ein. Adler sind Bewegter, Entscheider, Führungspersönlichkeiten und Leute die sich konsequent weiterentwickeln wollen. Alles um sie herum interessiert sie. Sie nehmen Einfluss und verändern Dinge. Das ist einer der Gründe, warum der Adler verehrt wird und als Symbol viele Wappen schmückt.

Jeder Mensch entscheidet, was er sein oder bleiben will: Muschel? Ente? Adler? Wie steht es mit Ihnen?



*Deine Flügel sind schon da –
Du musst nur noch fliegen.*

Rebecca Paul

Rebecca Paul ist Diplom-Volkswirtin, arbeitete unter anderem in New York für die Lufthansa AG, betreute Großkunden wie Sony Deutschland oder T-Mobile für Nortel Networks und machte Stationen bei Straumann, Hiestand & Suhr und der TIBS GmbH.

Zuletzt war Rebecca Paul Kurdirektorin in Bad Bellingen und Geschäftsführerin der örtlichen Therme - als erste Frau, mit gerade einmal 35 Jahren und mit Erfolg.

Parallel bildete sie sich zum Business-Coach und -Trainer aus und ist seit 2015 als Speaker, Executive Coach und Unternehmerin selbstständig tätig.

Ihr Motto: "Echter Erfolg braucht Leichtigkeit".

IMPRESSUM

Herausgeber:

Treff.Punkt.Erfolg GmbH

Tennenbacherstr. 11A / 79395 Neuenburg am Rhein

Telefon +49 7631 938 14 56

team@treffpunkt-erfolg.com

Fotos: Joachim Hoppe Fotografie; Britt Schillinger Fotografie; iStock
(robert brown; hetmanstock; BlackSalmon; Inside Creative House; 1933bkk;
Nadezhda1906; designwest)