

# Private Coaching<sup>®</sup>

by Günter Spiesberger



## Warum Führungskräfte in Zukunft mehr Wahrnehmung und Kreativität benötigen



Themenserie in Zusammenarbeit mit dem  
Schweizer Manager-Magazin **io new management**



## WANTED: Ein neues Denken. Ein neuer Spirit!

### Kursprogrammübersicht

#### Tool 1: 2-Tages-Arrangement

- Das Geheimnis des Erfolgs für Beruf, Familie und Gesundheit
- Lust statt Frust! Für leistungsorientierte Mitarbeiter/innen
- Top-Leistung durch mentale Stärke im Berufsleben
- Verkaufskompetenz und Kommunikationstraining
- Topfit statt Burnout

#### Tool 2: 2x 2-Tages-Arrangement

- A new Spirit of Performance!  
Die persönliche Zukunft aus einem neuen Bewusstsein heraus formen und dabei neue Führungsstile und Führungskriterien kennen lernen.  
Das Leben in allen Lebensbereichen leichter meistern.

#### Tool 3: 3x 3-Tages-Arrangement

- Krankes Denken: Neubeginn oder Untergang  
Unser Denken als Energieverbrennungsmaschine: Warum wir in eine geistige Rotation geraten und das zehnfache an Zeit verschwenden.  
Ein Quantensprung in Ihrer persönlichen Weiterentwicklung und dabei das große „Spiel des Lebens“ meisterhaft spielen!

### Neue Kräfte für den Alltag mobilisieren

#### Ergebnisse nach einem Workshop:

##### Neue Zukunftsperspektiven!

- Hohe Lebensqualität
- Körperliche Gesundheit
- Mehr Zeit für sich bekommen
- Minimierung von Fehlentscheidungen
- Höhere Effizienz in den Arbeitsprozessen
- Zweifel, Ängste und Unsicherheiten lösen
- Die Eigene Tagesverfassung selbst bestimmen

#### Sie brauchen nicht besser zu werden, Sie sind es bereits!

Die Stärken der Coachings und Workshops mit Günter Spiesberger sind deren Intensität und Kürze. In nur wenigen Tagen lernen Sie, Ihre vorhandenen Fähigkeiten für alle Lebensbereiche wieder zu nutzen!

Nicht umsonst engagieren ihn namhafte Firmen, Konzerne und Spitzensportler (aus den Bereichen Tennis, Ski, Golf und Motorsport) im gesamten deutschsprachigen Raum.



Günter Spiesberger  
Management- und Mentalcoach

**Information und Buchung**  
[www.private-coaching.at](http://www.private-coaching.at)

Sämtliche Kurse von Tool 1 bis Tool 3 können sowohl als Single-, Double- oder auch als Gruppen-Coaching gebucht werden.

## Wirtschaftscoaching – ein Blick hinter die Kulissen

**Wischiwaschi-Berichte nein danke: Das Schweizer Unternehmer-Magazin „io new management“ hat das Ziel, die Welt des Managements mit tiefgründigen Fachbeiträgen detailliert zu erforschen. Wo sonst allzu oft zugunsten von Hochglanzbildern und Werbung gekürzt und Platz gespart wird, soll hier ein genauer und umfassender Blick hinter die Kulissen geschehen.**

Grund dafür ist der wissenschaftliche Background der Publikation: Das Magazin wird vom Zentrum für Unternehmenswissenschaften (BWI) der ETH Zürich und Axel Springer Schweiz herausgegeben und kooperiert mit der renommierten Handelszeitung Schweiz. Es ist das offizielle Fachorgan für das BWI sowie für die Schweizerische Managementgesellschaft (SMG). Deswegen freut es mich besonders, in diesem Fachmagazin in regelmäßigen Abständen Expertenbeiträge zum Thema Wirtschaftscoaching veröffentlichen zu können. Diese fünfteilige Serie wurde in Zusammenarbeit mit dem PR-Experten Bernhard Hagen ([www.hagenpr.com](http://www.hagenpr.com)) konzipiert und veröffentlicht.

An dieser Stelle bedanke ich mich für die ausgezeichnete Zusammenarbeit bei Bernhard Hagen, der nach vielen Stunden des Zuhörens die angeführten Themen in eine exzellente Struktur wunderbar aufgebaut auf den Punkt gebracht hat. Mein herzlicher Dank gilt auch an die Chefredaktion von „io new management“, Frau Beatrice Brenner, die mir ihr Vertrauen entgegengebracht hat, diese Themen-Serie in ihrem Magazin veröffentlichen zu dürfen. ([www.ionewmanagement.ch](http://www.ionewmanagement.ch))

## Inhaltsverzeichnis

#### Thema 1: Wenn das Sitzungszimmer zum Starthaus wird

Kaum ein Top-Athlet kommt heute mehr ohne Mentaltraining aus. Gerade in Krisenzeiten können Führungskräfte im Mentalbereich und beim Zeitmanagement einiges von den Sportlern abschauen.

#### Thema 2: Der richtige Kurs auf rauer See

Wieso in wirtschaftlichen schwierigen Zeiten professionelle Mitarbeiterführung, -entwicklung und -motivation noch entscheidender ist als sonst.

#### Thema 3: Burnout: Was Manager von Spitzensportlern lernen können

Stress, Leistungs- bzw. Zeitdruck, psychische Belastungen sowie Versagensängste setzen Managern in der Leistungsgesellschaft zu. Tipps zur Vorbeugung.

#### Thema 4: Gute Verkäufer: Warum Geben seeliger ist denn Nehmen

Verkäufer haben es schwer: Hohe Vorgaben, großer Druck, zahlreiche Absagen. Ein Blick auf die Kundenseite kann helfen, erfolgreicher zu sein. Tipps für das optimale Verkaufsgespräch.

#### Thema 5: Krankes Denken: Neubeginn oder Untergang

Unter dem Diktat der Quartalsergebnisse haben die Macher in der Wirtschaft vergessen, worauf es ankommt. Der Manager von morgen braucht mehr Wahrnehmungsfähigkeit und Kreativität.

# Burnout: Was Manager von Spitzensportlern lernen können

Stress, psychische Belastungen sowie Versagensängste setzen Managern in der Leistungsgesellschaft zu. Tipps zur Vorbeugung. — VON GÜNTER SPIESBERGER

**In Kürze** Burnout und seine Vorstufen haben sich zu einem ersten Problem entwickelt. Die Wirtschafts- und Finanzkrise hat die Situation keineswegs verbessert. Firmen leiden unter Produktionsausfällen und Abwesenheitsmeldungen infolge Krankheit, die Betroffenen werden nur schwer mit den psychischen Belastungen fertig. Dabei wäre Vorbeugung nicht schwierig. Das Geiko-Prinzip trägt wesentlich zur Burnout-Vorsorge bei. Unternehmen sind gefordert, ihre Mitarbeiter dabei zu unterstützen.



**GÜNTER SPIESBERGER** ist als Wirtschafts- und Mental-Coach im Top-Management sowie im Spitzen- und Nachwuchssport (Ski, Tennis, Golf, Motorsport) tätig. Der Österreicher mit Wohnsitz im Fürstentum Liechtenstein ist Referent auf Kongressen und Events.  
[info@private-coaching.at](mailto:info@private-coaching.at)

In der Schweiz leiden 44 Prozent der Arbeitenden unter starken nervlichen Anspannungen am Arbeitsplatz, wie eine Gesundheitsbefragung des Bundesamts für Statistik ergab. Das Staatssekretariat für Wirtschaft SECO schätzte die volkswirtschaftlichen Kosten von Burnout und Stress am Arbeitsplatz schon vor der globalen Finanzkrise auf 4,2 Milliarden Franken pro Jahr. Darin enthalten sind 348 Millionen Schweizer Franken für Medikamente, 1,4 Milliarden für ärztliche Behandlung sowie 2,4 Milliarden Verlust aufgrund des Produktionsausfalls. Zahlen, welche die menschlichen Schicksale hinter dem Begriff Burnout nicht berücksichtigen. Burnout und seine Vorläufer beeinträchtigen die Lebensqualität der Betroffenen und sind eine Belastung für deren familiäres Umfeld.

Jeder einzelne kann viel dafür tun, um von Burnout und übermäßigem

psychischem Stress verschont zu bleiben. Aber auch die Firmen sind in der Pflicht. Sie müssen alle Hebel in Bewegung setzen, um gesunde, stressfreie Arbeitsplätze zu schaffen.

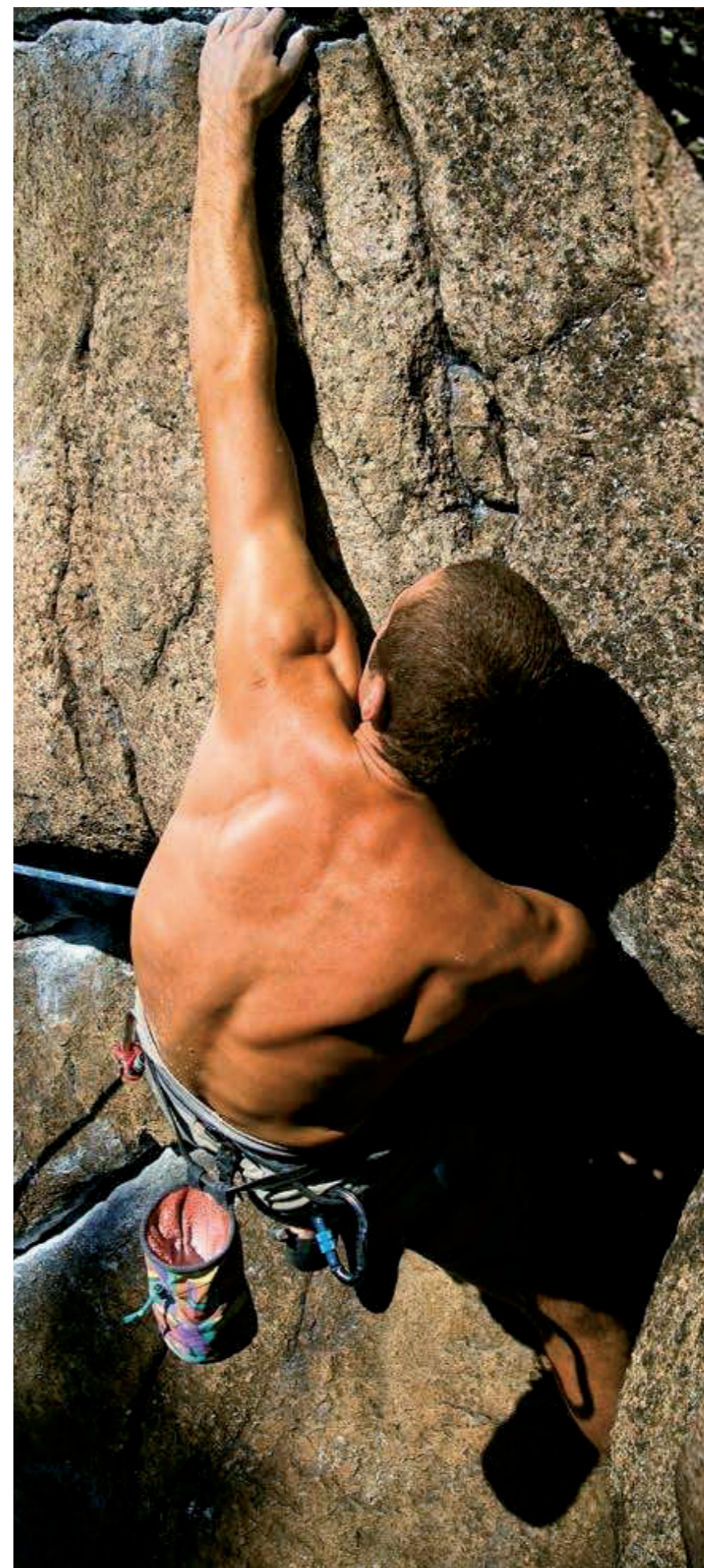
Bevor man mit Aktivitäten gegen Burnout-Faktoren vorsorgen kann, muss das Problem erkannt und verstanden werden. Dass dies vielerorts nicht der Fall ist, zeigt ein Blick in die Geschäftswelt. Denn es gilt fast als schick, gestresst zu sein. Ist ein Manager nicht im Stress, wird nachgefragt, ob die Geschäfte schlecht laufen und deswegen wenig zu tun ist. Stress wird beschönigt und nicht als das erkannt, was er ist: eine psychische Belastung, die zu einem ausgewachsenen Problem werden kann. Doch wie entstehen Überbelastungen?

Stress ist die Reaktion des Menschen auf eine unerwartete und überraschende Situation. Stress ist eine Art Überlebensfunktion. In Gefahren und

## Mentales Coaching

Die vierteilige Serie zeigt, wieso trotz vergleichbarer Ausgangslage in einigen Unternehmen der Erfolg Einzug hält und in andern nicht. Der Autor beleuchtet, wie Führungskräfte die Mitarbeitermotivation hoch halten und sich selbst und ihre Mitarbeitenden geistig und körperlich fit machen. Ferner legt er das Augenmerk auf die mentale Ausstrahlung und Kommunikation der Verkäufer und die Kundenmotivationen und zeigt auf, wie Manager der Zukunft sein müssen.

Nr.	Thema
1-2	Mitarbeiterführung / Mitarbeitermotivation
3	Topfit statt Burnout
4	Warum Kunden kaufen
5	Das neue Energiedenken



Manager müssen nicht ein Körpergefühl haben wie Kletterer: Bereits einfache Stabilitäts- und Gleichgewichtsübungen unterstützen die Burnout-Prävention.

unerwarteten Stresssituationen schützt der Körper Adrenalin aus. Das braucht der Mensch in diesen Situationen, um handlungsfähig zu bleiben und Topleistungen erbringen zu können. Der Körper ist angespannt, der Geist fokussiert, die Kommunikation leidet. Die gestresste Person nimmt eine Abwehrhaltung ein. Das Schmerzempfinden ist eingeschränkt, die Aufnahmefähigkeit begrenzt. Diese Ur-Mechanismen tragen den Manager durch Stresssituationen, genauso wie sie Menschen, die einer Gefahr ausgesetzt sind, helfen. Es kommt nicht von ungefähr, dass Manager scheinbar problemlos und topfit Wochen und Monate voller schwieriger Termine überwinden. Es kommt aber genauso wenig von ungefähr, dass dieselben Manager an den Wochenenden und im Urlaub krank werden und mit den körperlichen und geistigen Folgen dieser Überbeanspruchung kämpfen. Hier liegt das Grundproblem: ...

... wenn Sie weiterlesen wollen, bestellen Sie bitte die gedruckte Ausgabe auf

[www.private-coaching.at](http://www.private-coaching.at)