



Günter Spiesberger

SCHUFTEN BIS DER NOTARZT KOMMT!

Die Auswirkungen von Zweifel, Ängsten und Befürchtungen

Liebe Leserin, lieber Leser!

Und wieder haben wir einen Sommer so gut wie hinter uns gebracht – ich denke, Sie hatten ausreichend Gelegenheit, Energie und Kraft für das letzte Drittel des Jahres nachzutanken. Denn die nächsten beruflichen und privaten Herausforderungen stehen sicher bald vor der Tür. Der Beginn der neuen Jahreszeit ist darum auch der ideale Zeitpunkt, sich einem der wichtigsten Themen zu widmen: Wie gehen wir am besten mit Zweifeln, Ängsten und Unsicherheiten um? Denn diese negativen Emotionen sind in uns, und sie sind unsere stärksten Gegenspieler beim Erreichen von Zielen. Sie sind Verhinderer und Blockierer, die die angestrebten Ziele nur Träume anstatt umgesetzte Realität bleiben lassen.

Wir müssen zur Kenntnis nehmen, dass sich diese Ängste und Zweifel nicht einfach auslöschen oder verdrängen lassen – solche Tricks akzeptiert unser Unterbewusstsein nicht – sondern dass wir gezielte Umgehungsstrategien, spielerische Wege brauchen, um unsere Ziele trotz dieser inneren Hindernisse zu erreichen. Eines der Zauberworte heißt dabei „Ersetzen“: Das Abrufen von persönlich erlebten Situationen, die in der Vergangenheit gelungen sind. Motto: „Ich hab's damals geschafft, also gelingt es mir auch jetzt!“

Viel Spaß beim Lesen und Erfolg in der Umsetzung wünscht Ihnen Ihr

Günter Spiesberger

Die Selbständigen in Österreich arbeiten rund 52 Stunden pro Woche. Die Gesundheit bleibt dabei auf der Strecke.

Gemütlicher Fernsehabend? Sportlicher Ausgleich? Freizeit? Von wegen: Österreichs Selbständige arbeiten im Schnitt 52 Stunden pro Woche, wie die Arbeitsmarktstatistik 2006 aufdeckt. Bei den angestellten Managern von Bregenz bis ins Burgenland sieht es nicht viel anders aus, Überstunden und Arbeitsstress sind angesagt. „Eine gefährliche Entwicklung“, warnt Günter Spiesberger.

Der 51-jährige Wirtschafts- und Mentalcoach arbeitet nicht nur mit Spitzensportlern à la Michaela Dorfmeister, sondern auch mit Top-Managern aus den verschiedensten Branchen und kennt die Problematik nur zu gut.

„Unterschwellige Ängste wie das Nichterreichen eines Zieles, berufliche Zwänge oder befürchtete Wettbewerbsnachteile treiben die Führungskräfte zu übermäßigem Arbeitseinsatz“, weiß Spiesberger. Dabei bleibe eines auf der Strecke, so der gebürtige Oberöster-

reicher: Die Gesundheit. „Im Spitzensport weiß jeder Trainer und jeder Athlet, dass nach harten Trainingswochen auch wieder Erholungsphasen kommen müssen. In der Wirtschaft scheint das den Wenigsten wichtig zu sein.“ Dabei haben zahlreiche internationale Studien den negativen Einfluss von langen Arbeitszeiten auf die Gesundheit nachgewiesen: Wer viel schuftet, ist öfter krank.

„Positiv denken macht krank“

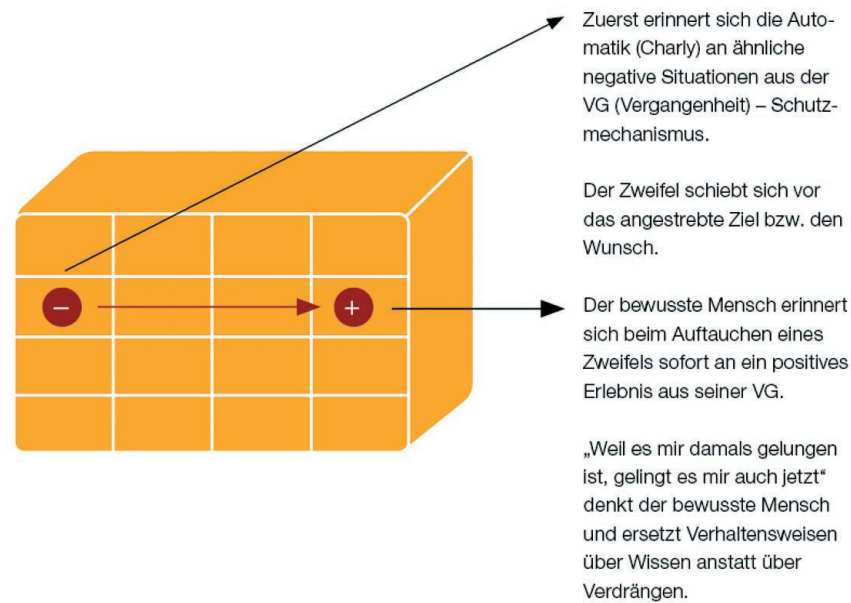
„Anstatt Stunden-Weltrekorde auf Kosten des Wohlbefindens und des Privatlebens aufzustellen, sollte lieber die Effizienz bei acht Arbeitsstunden pro Tag erhöht werden“, rät Spiesberger. „Der heutige Mensch ist eine wahre Energieverbrennungsmaschine, die nur auf Verstandesebene arbeitet. Dabei vergisst man essentielle Dinge:

Wenn man sich bewusst wird, wie der Mensch gestrickt ist, wie wir denken und handeln und welche Rolle das Unterbewusstsein einnimmt, kann man die eigene Effizienz drastisch erhöhen. Min-

destens ein Drittel der geistigen Kapazitäten liegt brach.“

Statt purem Kraftaufwand wie „Durchsetzen“, „Erzwingen“ und „Recht haben“ sei geistige Leichtigkeit gefragt. Dabei sei er kein Anhänger des positiven Denkens, betont der in Liechtenstein lebende Coach: „Das positive Denken macht krank.“ Negative Gefühle und Zweifel können nicht einfach ausgeblendet werden, so Spiesberger. Vielmehr fordert er von den Führungskräften, in Bildern zu denken.

„Genau wie der Ski-Abfahrtsläufer das Rennen vor dem Start im Kopf durchgeht, kann auch der Manager seine Ziele visualisieren. Das kann in Workshops trainiert werden und gibt die nötige Energie, die beruflichen und auch privaten Herausforderungen schneller zu meistern“, ist Spiesberger überzeugt.



Zuerst erinnert sich die Automatik (Charly) an ähnliche negative Situationen aus der VG (Vergangenheit) – Schutzmechanismus.

Der Zweifel schiebt sich vor das angestrebte Ziel bzw. den Wunsch.

Der bewusste Mensch erinnert sich beim Auftauchen eines Zweifels sofort an ein positives Erlebnis aus seiner VG.

„Weil es mir damals gelungen ist, gelingt es mir auch jetzt“ denkt der bewusste Mensch und ersetzt Verhaltensweisen über Wissen anstatt über Verdrängen.

TIPPS

Wie sich Wünsche und Ziel von selbst realisieren:

- Zuerst erinnert sich die Automatik (Charly) an ähnliche negative Situationen aus der VG – Schutzmechanismus.
- Der Zweifel schiebt sich vor das angestrebte Ziel bzw. den Wunsch.
- Der bewusste Mensch erinnert sich beim Auftauchen eines Zweifels sofort an ein positives Erlebnis aus seiner VG.
- „Weil es mir damals gelungen ist, gelingt es mir auch jetzt“, denkt der bewusste Mensch und ersetzt Verhaltensweisen über Wissen anstatt über Verdrängen.

WICHTIG:

Blockaden lösen wir über das Umlenken des Zweifels und können deshalb das angestrebte Ziel bzw. den Wunsch tatsächlich erreichen.

Zum Downloaden: Aktuelle Themen und Tipps für Ihren beruflichen und privaten Alltag im Internet unter Perfect Practice www.private-coaching.at

FACTBOX

Günter Spiesberger, Inhaber und Geschäftsführer von Private Coaching ist gefragter Referent bei Kongressen und Veranstaltungen. Er trainiert, coacht und begleitet sowohl Führungskräfte von internationalen Konzernen, als auch Unternehmer von namhaften KMUs. Weiters zählen eine Doppel-Olympiasiegerin sowie Spitzensportler aus den Bereichen Tennis, Golf und Motorsport zu seinem Portfolio.

Private Coaching by Günter Spiesberger Establishment
 FL-9485 Nendeln, Innere Wiesen 14
 Tel.: +(0)423/371 14 11
www.private-coaching.at
info@private-coaching.at

Vorankündigung zu einem außergewöhnlichen Workshop über



Lust auf noch mehr Erfolg?

Konzentriert, Intensiv – Konkret, Effizient

- Wie Ihr Job deutlich mehr Spaß, Erfolg u. Aufmerksamkeit bringt
- Wie Sie Ihr Unternehmen zu dauerhaftem Erfolg trimmen
- An Lebensqualität gewinnen, Zeit für sich bekommen

Teilnehmer:

Führungskräfte mit unternehmerischer Gesamtverantwortung für eigenständige Bereiche Menschen, die sich neu orientieren wollen und Veränderungen anstreben
 Unternehmer und Unternehmerinnen von KMUs

Termin: Freitag, 19. bis Samstag, 20. Oktober 2007 in Salzburg
Anmeldung und weitere Infos unter: www.private-coaching.at

Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist, werden die Anmeldungen nach Eingangsdatum berücksichtigt

P.S.: Wir trainieren Sieger! Wie z. B.: M. Dorfmeister, Doppel-Olympiasiegerin in Turin 2006