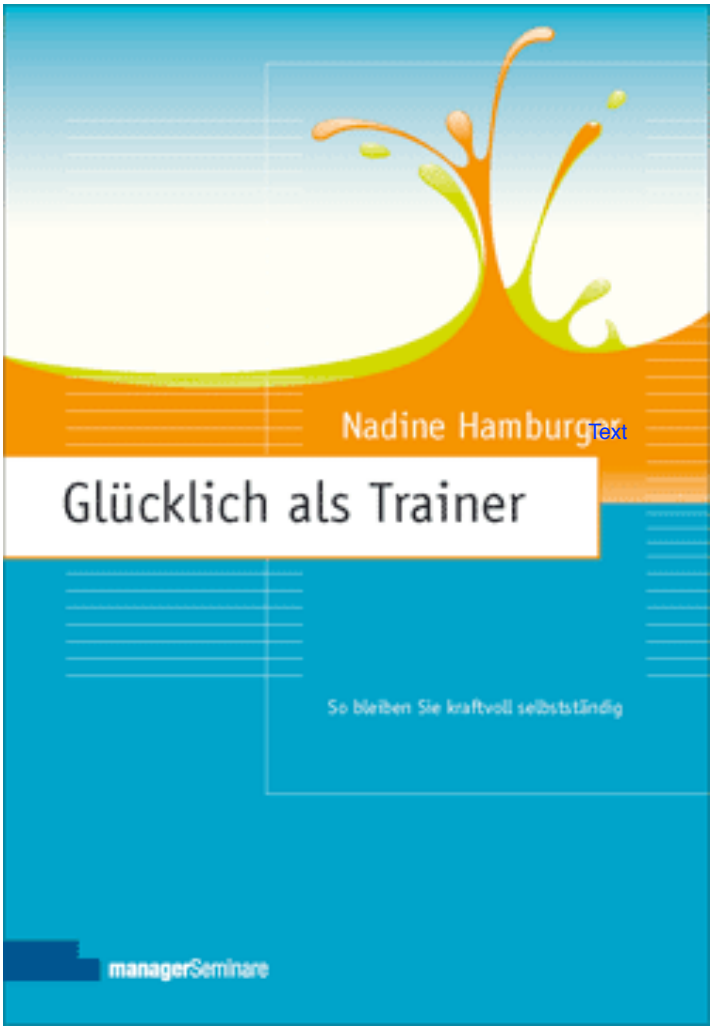
Buchauszug

„Alle Faktoren im Blick?“

aus: „Glücklich als Trainer – So bleiben Sie kraftvoll selbstständig“
von Nadine Hamburger



Inhaltsverzeichnis

Alle Faktoren im Blick (aus Kapitel Erfolgsfaktor 1: Klar sein)

Inhalt

Vorwort 11

I. Per Helikopterflug zum kraftvollen Trainerdasein ... 15

II. Die Basisbausteine des kraftvollen Trainerdaseins .. 25

Erfolgsfaktor 1: Klar sein 27

[Ihre Persönlichkeit]

- Der Fingerabdruck Ihrer Persönlichkeit 34
  - Was treibt Sie an? 36
  - Was lieben Sie? 42
  - Was können und wissen Sie? 44
  - Welcher Typ sind Sie? 48
- Ihre persönliche Zugrichtung 50
  - Aktuelle Situation 50
  - Vision 52
  - Von der Vision zum Ziel 53
- Talente & Co. ertragreich einsetzen 57
  - Ihr Ressourcenpool 57
  - Ihre optimalen Arbeitsbedingungen 58
- Der Reiz des Neuen – und nun? 60
  - Schnell-Check für neue Ideen 60
  - Die Landkarte: Alle Aspekte und Auswirkungen im Blick 61

Erfolgsfaktor 2: Klug sein 65

[Ihr Unternehmertum]

- Zehn Markenzeichen guter Unternehmer 68
  - 1. Gute Unternehmer sind Spürhunde 68
  - 2. Gute Unternehmer freuen sich an Geld 69

© managerSeminare

3. Gute Unternehmer denken (und handeln) vorausschauend ... 70
4. Gute Unternehmer wollen wachsen ... 71
5. Gute Unternehmer lassen andere machen ... 74
6. Gute Unternehmer sind souverän ... 74
7. Gute Unternehmer verkaufen sich nie unter Wert ... 75
8. Gute Unternehmer machen Fehler ... 76
9. Gute Unternehmer sind furchtlos ... 78
10. Gute Unternehmer haben Spaß an der Sache ... 79
▶ So entwickeln Sie Ihr unternehmerisches Fundament ... 81
Zielsetzung für Einzelkämpfer ... 81
Schlanke strategische Planung ... 84
▶ „Geld macht glücklich" – Ihre Einstellung zum Geld ... 94
Die drei größten Honorarfallen ... 94
Ihr Handwerkszeug zur Honorarermittlung ... 98
Die innere Haltung ... 100

Porträt Hermann Scherer: Groß denken – diszipliniert arbeiten
(Von Giso Weyand) ... 105

III. Aufbauelemente für kraftvolles Trainerdasein ... 113

[Ihr Netzwerk] **Erfolgsfaktor 3: Verbunden sein ... 115**
▶ Der alltägliche Wahnsinn: Rollenvielfalt ... 118
Netzwerken? Nur nach Bedarf! ... 118
▶ Allein oder gemeinsam? Ihr Bedürfnis- und Kompetenz-Mix ... 121
Wie arbeiten Sie bei dieser Tätigkeit lieber? ... 121
Wie arbeiten Sie bei dieser Tätigkeit besser? ... 122
▶ Die häufigsten Stolperfallen bei der Zusammenarbeit ... 123
Ihre Bedürfnisse im Hinblick auf das Miteinander ... 123
Die 15 häufigsten Irrtümer über Teamarbeit ... 126
▶ So wird Ihr Netzwerk stimmig ... 135
Gutes erhalten – die Vorzüge des Einzelkämpferdaseins ... 135
Welche Art von Verbindung brauchen Sie? ... 136
Checkliste für erfolgreiches Miteinander ... 139
▶ So kann es gehen ... 141
Beispiel 1: Auftragspotenzial als Einzelkämpfer nutzen ... 141

Beispiel 2: Fünf eigenständige Berater unter einem Dach 142
Beispiel 3: Perfekte Ergänzung: Das Team aus festen Freien.... 142

Porträt Uwe Böning: Der Grenzgänger
(Von Giso Weyand) 144

Erfolgsfaktor 4: Furchtlos sein.....151 [Proaktives Handeln]

- Schritt 1: Grundeinstellung „Ich bin ein Meister, der übt.“ 156
- Schritt 2: Den Maßstab höher setzen 162
- Schritt 3: Die Realität erfassen 165
  - Die Landkarte Ihrer aktuellen Situation 166
  - Fazit per Stärken-Schwächen-Profil 167
  - Entscheidungsmatrix 169
- Schritt 4: (Intuitiv) Entscheiden 173
- Schritt 5: Zur Entscheidung stehen 175
- Zur rechten Zeit strategisch abbrechen 177
- Ihr Friedensvertrag mit der Angst 182

Porträt Rolf H. Ruhleder: Reine Formsache
(Von Giso Weyand) 184

Erfolgsfaktor 5: Gelassen sein.....191 [Gedanken- & Gefühlsmanagement]

- Sich sicher managen im Wirbel der Gedanken und Gefühle 194
- Wenn Angst & Co. regieren 197
  - Lähmende und kaum zu zähmende Gefühle – nützlich und gut? 197
  - Gefühl erkannt – Gefahr gebannt 198
  - Warum wir reagieren, wie wir reagieren 200
- Wenn Kritik und Zweifel regieren 203
  - Typische Reaktionsmuster 203
  - Innerer Kritiker erkannt 204
- Wenn Sie das Ruder in die Hand nehmen 207
- Drei Hebel zur Gelassenheit
- Hebel 1: Emotion und Gedanke = Freund und Helfer 211
  - Das Notfallset – 10 Sofortmaßnahmen für den Ernstfall 211
  - Kritiker, Angst & Co. – 10 Übungen für eine lange Freundschaft 214

▶ Hebel 2: Bändigen Sie Ihr inneres Team 216
Äußere Konferenz der inneren Stimmen..... 216
▶ Hebel 3: Negative Gedanken reduzieren, positive kultivieren.... 219
Der Einfluss der Vergangenheit 220
Optimismus beim Blick in die Zukunft 222
Glück in der Gegenwart..... 226

Porträt Sabine Asgodom: „Der schönste Beruf der Welt“
(Von Giso Weyand) 230

[Energie-management & Gesundheit]

Erfolgsfaktor 6: Kraftvoll sein.....237
Einstiegstest: Wie steht es um Ihre Kraft?..... 237
Fakten: Wie kraftvoll sind Deutschlands Trainer? 239
Kraft und Gesundheit: Die Säulen Ihres Trainerdaseins..... 240
▶ Ihre Energie-Tankstellen 244
Mögliche Kraftspender 245
▶ Was raubt Ihnen Energie?..... 247
Mögliche Energieräuber..... 249
▶ Wie erkennen Sie Ihren Energie-Level? 250
Häufige Merkmale sinkender Energie 251
Alle Lebensbereiche im Lot? 252
▶ Essen..... 255
Sieben Tipps, wie Futter(n) gut tut 256
▶ Bewegen 260
Bewegung oder Ruhe? Das richtige Maß 262
Der Trainingsplan für Trainer..... 263
▶ Entspannen 266
Drei Maßnahmen für die schnelle Entspannung zwischendurch..... 267
Drei Maßnahmen für längere Erholungsphasen..... 267
Zwei Ansätze für dauerhafte Entspannung 268
▶ Noch mehr Futter..... 271
... für den Geist 271
... für das Herz 271
... für die Seele..... 271
▶ Was brauchen Sie?..... 273
Schließen Sie Ihren Ich-Pakt! 273

Erfolgsfaktor 7: Beständig sein 277

[Selbst-management]

- Selbstorganisation im Traineralltag 281
  - Leichter gesagt als getan: Wichtiges zuerst! 282
  - Wochen- und Tagesplanung mit Flow 285
- Nicht aller Anfang ist schwer! 288
  - Mikrohandlungen schaffen den ersten Schritt 288
- Aufschieberitis entlarven 290
  - Sechs Ansätze gegen das Aufschieben 290
- Härtetest fürs Marketing 292
  - Besteht Ihr Marketing den Traineralltag? 292
- Bestätigen Sie Ihre Vorhaben 296
  - Die Absichtserklärung 297
  - Aktueller Stand 298
  - Erreichter Stand 299
  - Was ist Ihre Absicht? 300
- Stärker sein als Tiefs und die Macht der Gewohnheit 302
  - Widerständen widerstehen 303
  - Gemeinsam sind Sie stärker 303
  - Finden Sie Ihren eigenen Halt 304
  - Erwarten Sie keine Wunder, aber seien Sie auf sie gefasst! 304

Verzeichnisse 307

- Stichwortverzeichnis 308
- Verzeichnis der Arbeitsblätter und Übungen 311

Die Landkarte: Alle Aspekte und Auswirkungen im Blick

Neue Ideen können faszinieren, infizieren und verlocken, sie bieten Chancen – bergen aber auch das Risiko, seine Energie zu vergeuden oder wichtige Ziele zu vernachlässigen. Wer die entscheidenden Aspekte im Auge behält, wird schnell zwischen hinderlicher Verlockung und echtem Potenzial unterscheiden können ...

Betrachten Sie potenzielle Chancen aus unterschiedlichen Perspektiven

Üblicherweise richtet jeder – je nach persönlicher oder professioneller Ausrichtung – sein Augenmerk beim Betrachten einer Idee oder Situation auf einen bestimmten Punkt. So betrachtet der klassische Präsentationstrainer vornehmlich das Verhalten einer Person und der klassische Schulmediziner den körperlichen Aspekt – beide nehmen also das Äußere einer Person ins Visier. Der Psychotherapeut richtet seinen Blick in erster Linie auf individuelle innere Prozesse des Menschen wie Ängste, Gedanken und gespeicherte Erinnerungen. Der systemische Coach betrachtet vorwiegend das „systemische Umfeld", also die soziale Umgebung seiner Klienten, und arbeitet damit. Der klassische Unternehmensberater analysiert vor allem das offensichtliche (Unternehmens-)Umfeld wie Strukturen, Abläufe und Finanzen.

Die Gefahr liegt auf der Hand: Wer eine Situation einseitig beleuchtet, lässt zu schnell andere, vielleicht entscheidende Aspekte außer Acht.

Vergegenwärtigen Sie sich daher immer alle vier Perspektiven:

- das Innere (nicht sichtbare) *und*
- das Äußere (sichtbare),
- das Individuelle *und*
- das Gemeinschaftliche/Umgebende

– sowie die jeweiligen Wechselwirkungen. So haben Sie alle wichtigen Faktoren im Blick.

Lernen Sie im Folgenden eine bewährte Visualisierungshilfe kennen: Die Landkarte einer Situation (oder einer neuen Idee).

© managerSeminare

	Innerlich (nicht sicht- oder messbar)	**Äußerlich** (sicht- oder messbar)
Individuell „Ich“	**Wer bin ich?** **Was will ich?** ▶ Werte ▶ Vision, Ziele ▶ Gedanken ▶ Bedürfnisse, Gefühle ▶ Glaube	**Wie wirke ich?** **Wie verhalte ich mich?** ▶ Wirkung und Signale ▶ Körper, Verhalten ▶ Energie, Gesundheit ▶ Kommunikation ▶ Wissen, Kompetenzen
Kollektiv „Wir“	**Wie wurde ich, was ich bin?** **Wie soll das Miteinander sein?** ▶ Unternehmenshistorie ▶ persönlicher/familiärer Hintergrund ▶ Interessen des Miteinanders ▶ kulturelle Normen ▶ gemeinsame Vision, Werte	**Wie lebe und arbeite ich?** **Wo will ich hin?** ▶ Berufs- und Familiensituation ▶ Umfeld (Arbeitsplatz, Wohnung, Natur) ▶ Strukturen, Prozesse ▶ Finanzen ▶ Wachstum

Die Landkarte einer Situation

Dieses Modell entstammt dem Integralen Ansatz des Mitbegründers und US-amerikanischen Philosophen Ken Wilber. Sie wird auch als „Landkarte“ bezeichnet, denn auf diese Weise können Sie sich selbst in komplexen Situationen schnell einen Überblick über Ihre Situation oder eine neue Geschäftsidee verschaffen und abschätzen, welche anderen Bereiche betroffen sind, wenn Sie beispielsweise ein langfristiges Projekt mit mehr Reisetätigkeit annehmen.

Mit der „Landkarte einer Situation“ haben Sie ein universelles Instrument, das Ihnen bei jeglicher Art der Reflexion helfen kann: von der Gestaltung Ihres Trainings über das Erfassen einer Problemsituation bis hin zur Entscheidungsfindung – egal, ob sich die Matrix auf ein Unternehmen oder auf Sie als Einzelperson bezieht.

Nehmen wir einmal an, der Bergsteiger überprüft die Option, Outdoor-Seminare anzubieten. Folgendermaßen würde er die wichtigsten Aspekte der Situation erfassen.

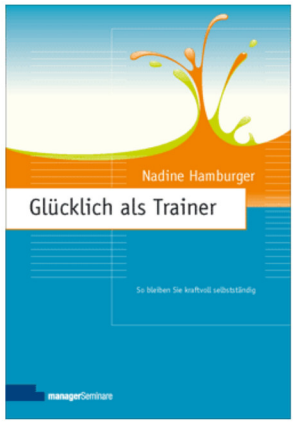
	Innerlich (nicht sicht- oder messbar)	**Äußerlich** (sicht- oder messbar)
Individuell „Ich“	**Wer bin ich?** **Was will ich?** ▶ *Meiner Vision komme ich damit näher.* ▶ *Es wäre für mich ein wesentlicher Schritt, um mich selber noch mehr zu verwirklichen.* ▶ *Ich bin extrem motiviert.* ▶ *Ich habe Bedenken, dass mich die aufwendige Organisation, Finanzplanung und das Marketing nerven werden.* ▶ *Nichtsdestotrotz bin ich zuversichtlich: Ich habe immer alles erreicht, was ich wollte.*	**Wie wirke ich?** **Wie verhalte ich mich?** ▶ *Mehr Bewegung und Naturerleben würde mir mehr Energie im Alltag verschaffen.* ▶ *Höherer Zeitaufwand (gerade zu Beginn) zusätzlich zum bestehenden Tagesgeschäft könnte mich ausbrennen.* ▶ *Wissen und Kompetenzen passen perfekt. Ich wäre voll in meinem Element.*
Kollektiv „Wir“	**Wie wurde ich, was ich bin?** **Wie soll das Miteinander sein?** ▶ *Die Intensität des Miteinanders im Training wäre enorm erhöht.* ▶ *Für meine bisherigen Auftraggeber kamen Outdoor-Trainings kaum in Frage.*	**Wie lebe und arbeite ich?** **Wo will ich hin?** ▶ *Den Aspekt Natur könnte ich optimal in meinen Beruf integrieren.* ▶ *Kritisch könnte sein, dass ich häufiger und länger von meiner Familie weg bin.* ▶ *Die Organisation von Outdoor-Seminaren ist sehr aufwendig und kostet viel Zeit. Hier müsste ich ein Organisationsteam aufbauen.* ▶ *Ich kann noch nicht abschätzen, ob das Geschäft lukrativ wäre und welche Umsätze ich erreichen müsste.*

© managerSeminare

NADINE HAMBURGER
Bewusstheit im Business
ECHTHEIT, DIE STRAHLT

Glücklich als Trainer

So bleiben Sie kraftvoll selbstständig



2009, ca. 280 Seiten, ISBN 978-3-936075-80-9, 49,90 EUR

Fühlen Sie sich als Trainer, Berater oder Coach manchmal so, als würden Sie mit angezogener Handbremse fahren? Belastet Sie das Einzelkämpferdasein oder schwierige Kooperationen? Kostet Sie regelmäßige Reisetätigkeit, langwierige Akquiseprozesse oder Durststrecken Kraft? Das Buch leitet Sie an, wie Sie Belastungen überwinden, den Weg zu Ihrer individuellen Lösung finden und kraftvoll mit Schwung Ihren Beraterberuf meistern. Aber auch für erfolgreiche und zufriedene Trainer ist das Buch eine Ideenquelle, denn Sie erfahren, ganz pragmatisch, wie Sie weiterhin so kraftvoll bleiben wie bisher.

Außerdem lernen Sie in vier Portraits die Erfolgsgeheimnisse bekannter Persönlichkeiten unserer Branche kennen: Sabine Asgodom, Uwe Böning, Dr. Rolf Ruhleder und Hermann Scherer. Vier spannende Portraits, geschrieben vom renommierten Beratermarketingexperten Giso Weyand.

Studie: Was Deutschlands Trainer bewegt

Erste deutschsprachige Studie zu den Herausforderungen des Trainerberufs

August 2008, 80 Seiten, ISBN 978-3-936075-83-0, Schutzgebühr: 24,90 EUR

Der Markt für Berater, Trainer und Coaches wird immer härter, die Abgrenzung zu Mitbewerbern schwieriger und die Anforderungen der Kundschaft wachsen. Wie aber steht es um die Trainer und Berater selbst? Welche emotionalen

Hürden müssen sie täglich nehmen? Wie zufrieden sind sie mit ihrer selbstständigen Tätigkeit und ihrem Dasein als Einzelkämpfer? Was bedeutet das für ihre Arbeit? Wie wirkt sich dies auf ihre Leistungsfähigkeit und ihre Honorare aus? Diese Studie liefert erstmals Fakten zu diesen und vielen weiteren spannenden Fragen. Die Ergebnisse basieren auf einer Online-Umfrage vom Juni 2007, an der knapp 1.000 Trainer, Berater und Coaches teilgenommen haben. Die wesentlichen Aussagen werden plastisch dargestellt, erläutert und interpretiert.

*Bei **Bestellung** über den Amazon Shop von Nadine Hamburger erhalten Sie zum Buch kostenlos ein Druckexemplar der Studie „Was Deutschlands Trainer bewegt" (solange der Vorrat reicht): **www.nadinehamburger.de/amazonshop***

Zur Autorin

Seit sieben Jahren berät und coacht Nadine Hamburger Berater und Bewusstseinsentwickler: Was ist ihre Essenz? Was ist ihre Aufgabe? Was brauchen sie als nächsten Schritt für ihren Weg? Nadine Hamburger verhilft ihnen zu Strategie und Stärke. Damit sie glücklich und erfolgreich das leben, was sie sind – und was ihnen Sinn gibt.

Weitere Informationen unter **www.nadinehamburger.de** | Kontakt: **nh@nadinehamburger.de**