



Authentisch leben

Ein Brief von Ilona & Rainer Wälde

Nr. 11 – Sommer 2014



Liebe Leserin, lieber Leser,

in der letzten Ausgabe haben wir Ihnen ganz begeistert von der Vorfreude auf unser neues Seminarhaus erzählt. Als die Frühlingsausgabe druckfertig war, schien alles geregelt: Die Gemeindeverwaltung hatte uns mündlich grünes Licht signalisiert – „Alles klar, sie dürfen bauen!“ Bei 40 Behörden, die beteiligt sind, keine leichte Sache, und deshalb waren wir mehr als erleichtert. Doch das Glück war nicht von Dauer: Bereits am nächsten Tag kam das „Stop!“ des Regierungspräsidiums: „Das geht so nicht!“

Plötzlich fühlten wir uns, als ob wir aus einem schlechten Traum aufgewacht seien: Das durfte doch nicht wahr sein! In Gedanken waren wir doch schon eingezogen! Fast ein Jahr hatten wir uns mit dem Haus beschäftigt, mit Freunden und Experten das Objekt geprüft und nun das? Uns blieben nur zwei Optionen: „Zurück auf Los“ oder das „Stop!“ zu akzeptieren. Schweren Herzens entschieden wir uns nach weiteren vier Wochen für das Letztere.

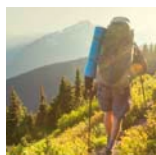
Sie können sich sicher vorstellen, durch welchen Trauerprozess wir momentan gehen – aber auch das gehört zu einem authentischen Leben. Nun starten wir von Neuem und suchen ein Baugrundstück mit einem Bach oder kleinen See in der Nähe. Wie das neue Seminarhaus aussehen soll, wissen wir bereits.

Der letzte Satz aus dem Editorial der Frühjahrsausgabe von „Authentisch leben“ hat drei Monate später für uns also eine neue Bedeutung erhalten, und deshalb stellen wir ihn bewusst auch an das Ende dieses Editorials: „2014 wird ein Jahr, das unsere Vorstellungen von ‚Authentisch leben‘ ganz besonders auf die Probe stellt.“

Ihre 
Ilona & Rainer Wälde

Abonnieren Sie unseren
persönlichen Blog als Newsletter:
www.typakademie.de/blog

Aus dem Inhalt



Seite 4

Die belebende Schönheit der Natur

„Die Seele des Menschen dürstet nach Schönheit“



Seite 8

Das bisschen Büro schafft sich von allein

Wie Sie einen typgerechten Arbeitsplatz einrichten



Seite 10

Etikette ist out – Originale sind in

Wer selbstbewusst ist, braucht keine steifen Regeln



Irgendwas ist immer

Zeitkultur in einer beschleunigten Welt

Von Monika Bylitzka

An manchen Tagen ist mein Leben so schön, dass ich mich wie im siebten Himmel fühle. Bei der Arbeit läuft es rund, meine Familie ist glücklich, die Freunde sind entspannt und meine Termine gehen reibungslos und störungsfrei über die Bühne. Gute Gespräche wechseln sich mit kreativen Gedanken ab. Kaffeepausen fördern Augenblicke des Glücks und mein Leben fühlt sich erfolgreich und unbeschwert an. Meine Seele leuchtet und ich habe keine Probleme, das Schöne zu kultivieren. Dann fühle ich mich wie eine Genussexpertin, die mühelos die Zeit anhalten kann.

Zeitfresser bringen Chaos

An anderen Tagen empfinde ich genau das Gegenteil. Da gelingt mir der Traum von einem entspannten Leben mit fröhlicher Stimmung überhaupt nicht. Hier geben Unterbrechungen den Ton an, und manche Themen schmuggeln sich unwiderstehlich in meinen Alltag. Sie bilden eine muntere Truppe der fröhlichen Zeitfresser. Die Termine stapeln sich und Nachschub gibt es reichlich. Das Telefon klingelt ununterbrochen und am anderen Ende höre ich „Kannst Du mal eben ...?“ Und was mit „mal eben“ gemeint ist, muss ich hier wohl nicht erklären, oder? Irgendwas ist immer! Und was ergibt bei mir die Summe vieler Überraschungen? Richtig: CHAOS und unzählige schlechte Gefühle. Peinlich, peinlich, wenn der Coach hier

nicht sein eigener Coach sein kann. Ich frage mich dann häufig am Ende des Tages, wo die Genussexpertin wohl aus der Kurve geflogen ist?

Zeitkultur in einer beschleunigten Welt

Ich brauche hin und wieder dieses schnelle und chaotische Leben, um mich neu zu strukturieren. Vor allem, weil ich meine Lebensmitte längst überschritten habe und Zeit zu einem wertvollen Gut geworden ist. Mit 30 Jahren bin ich häufig spontanen Einladungen gefolgt, die sich mal eben ergeben haben. Heute suche ich in

Begegnungen Qualität und Tiefgang und brauche mehr Freiräume zur Regeneration. Small Talk ist für mich immer mehr zu einem notwendigen Übel geworden, das ich nur noch portionsweise ertragen kann. Erstaunlicherweise habe ich auch festgestellt, dass ich noch nie Langeweile im Alleinsein hatte, aber jede Menge Langeweile in Gemeinschaft.

Ein zweites Leben gibt es nicht

Zu meinen Herzenswünschen gehört das Alleinsein, und heute habe ich den Mut, mir diese Zeiten zu erlauben. Wenn es möglich ist, versuche ich jeden Tag, eine Stunde in meinem Garten zu arbeiten. Ich erlaube mir meine tägliche Urlaubsstimmung und Ferienlaune beim Unkrautjäten, Rosenschneiden und Blumenzüchten. Für diese Entscheidung ernte ich häufig Kritik. Dennoch bin ich froh, dass ich heute den Mut habe, in meinem Kalender den Ton anzugeben. Wenn die letzte Seite in meinem Lebensbuch geschrieben wird, möchte ich auch auf selbstbestimmte Stunden zurückblicken und mit einem fetten DANKE mein Leben beenden.

Selbstbestimmt oder fremdbestimmt?

Jeder Mensch hat ein gutes Gespür für das, was zu ihm passt und die eigene Persönlichkeit widerspiegelt. Immer mehr Menschen kennen eine große Sehnsucht, wie Harpe Kerkeling einfach mal weg zu sein. Stress ist aktuell der Wertschöpfungskiller Nummer 1. Die Informatikerin Gloria Mark hat in einer Studie berechnet, dass Büroangestellte im Durchschnitt alle elf Minuten unterbrochen werden. In der Regel dauern die Unterbrechungen länger als 20 Minuten. Das bedeutet konkret, dass Büroangestellte mehr Zeit für Unterbrechungen benötigen als für die eigentliche Arbeit. Wissensarbeiter kennen diese Unterbrechungen auch. Die zarten Klingelzeichen des Computers kündigen mal wieder Hunderte von E-Mails im Postfach an, die selbstverständlich sofort bearbeitet werden wollen. Ein Drittel dieser Mails sind für die Arbeit übrigens nicht relevant. Lothar Seiwert beschreibt in seinem Buch „Ausgetickt“, dass es nicht die Arbeit ist, die krank macht, sondern ein zu großes Maß an Fremdbestimmung. Ich glaube ihm.

Schöpfen Sie beim Verzicht aus den Vollen

Der Weg zu einer gesunden Balance fängt damit an, dass Sie in Entscheidungssituationen die eigene Freiheit in den Fokus nehmen und sich ein freundliches „Nein!“ erlauben. Normalerweise ist der Spielraum im Kalender begrenzt, aber eine Stunde Selbstbestimmung pro Tag ist fast immer möglich. Schaffen Sie sich diese Platzhalter in Ihrer Terminplanung und erlauben Sie sich selbstgemachten Verzicht auf Termine oder andere Forderungen. Entscheiden Sie sich für 60 Minuten entspannter Leichtigkeit. Egal, ob Sie in dieser Zeit ein Buch lesen, Unkraut jäten, trödeln, träumen oder andere Dinge tun, die Ihnen Glücksgefühle schenken. Hauptsache, Sie bestimmen es selbst. In dieser Stunde geben Sie den Ton an. Hier können Sie nichts falsch machen.

Anschließend erledigen Sie lässig und beschwingt alle Aufgaben, die für eine Stunde auf Ihre Aufmerksamkeit verzichten durften. Davon wird es jeden Tag reichlich geben.



Fangen Sie heute an und fragen sich, was Ihr Herz höher schlagen lässt. Für welches Herzensanliegen möchten Sie gerne eine Stunde am Tag freie Zeit einplanen?

Versuchen Sie es!
Ich bin dabei!



Monika Bylitza sammelte 20 Jahre Praxiserfahrungen auf den Gebieten Personalführung, Coaching und Vertrieb bei einer deutschen Großbank. Heute unterrichtet sie an der TYP Akademie, wie authentisches Verkaufen und Präsentieren gelingt. Termine unter: www.typakademie.de/bylitza

Die belebende Schönheit der Natur

Von Ilona Dörr-Wälde



„Die Seele des Menschen dürstet nach Schönheit; wir suchen sie in allem – in Landschaft, Musik, Kunst, Kleidung, Möbeln, Gärten, Freundschaft, Liebe, Religion und uns selbst. Niemand würde sich wünschen, nicht schön zu sein. Die Erfahrung des Schönen birgt das Gefühl der Heimkehr.“ (John O'Donohue)

Welche Orte verbinden Sie mit Heimat?

Zu unseren wundervollsten Erinnerungen zählen die Erinnerungen an schöne Orte, an denen wir uns sofort heimisch fühlten. Warum? Weil wir uns in der Gegenwart des Schönen am lebendigsten fühlen, denn es kommt den Bedürfnissen unserer Seele entgegen. Für eine Weile wird die Anstrengung des Kämpfens und Duldens gelindert und unsere Zerbrechlichkeit wird durch ein anderes Licht erhellt; ein Licht, in dem es uns gelingt, hinter dem Schauer der Erscheinungen einen flüchtigen Blick auf die verlässliche Form der Dinge zu werfen.

Das habe ich vor wenigen Tagen selbst intensiv erfahren: Zum dritten Mal besuchte ich mit meinem Mann das Dorf Rasa in den Tessiner Bergen. Es ist ganz abgelegen. An der Talstation einer kleinen Seilbahn fanden wir einen Knopf, den wir drückten. Die Kabine setzte sich in Gang und brachte uns nach oben. Dort oben, ohne Auto, ganz in der Natur, spürte ich, unmittelbar nachdem ich die steinigten Gassen des kleinen Dörfchens mit seinen jahrhundertealten Steinhäuschen betreten hatte, Vertrautheit und Geborgenheit. Es war wie ein Heimkommen: Es zog mich zu der Bank, auf der ich schon oft gesessen hatte. An diesem Ort spürte ich ganz tiefe Bestätigung. Ich fühlte mich einer tieferen Gemeinschaft zugehörig, alles war geordnet und klar und in Frieden. Hier kann ich sein, hier bin ich nicht allein. Alles Herausfordernde der letzten Wochen fiel ab und ich sah diese freie Berglandschaft vor mir. Es war genau, wie es O'Donohue in seinem Buch „Schönheit“ beschreibt:

„Das Schöne weckt ein leidenschaftliches Drängen in uns aus der Einsamkeit in die wundervolle Wärme einer ewigen Umarmung. Es vereint uns wieder mit der Herrlichkeit des Lebens, die wir missachtet und vergessen haben.“

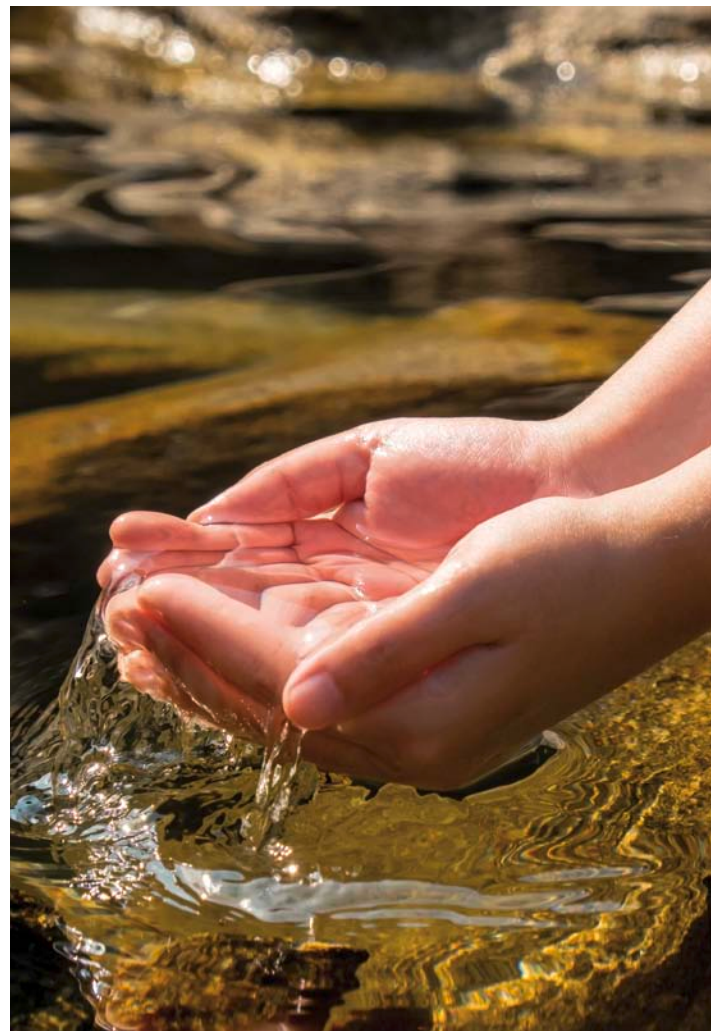
Entdecken Sie die Elemente in der Natur

Ich lade Sie ein, die Symbole in Ihrer Umgebung ganz neu zu entdecken. Bei meinen Gängen durch die Tessiner Landschaft sind mir folgende Elemente ganz neu wichtig geworden:

Stein formationen, die je nach Licht unterschiedliche Grau- und Sandtöne reflektieren, erzählen die Geschichte einer langen Zeitspanne. Sie haben standgehalten bei Wind und Wetter und ihre ganz ureigene Form hervorgebracht. Die Sonnenstrahlen helfen unserer Phantasie, diese Geschichten wie in einem Film zu sehen.

Naturstein kündigt von Beständigkeit, Zugehörigkeit, Halt, Gelassenheit, Überwindungskraft, Zuversicht, Vertrauen. Er lässt uns spüren, dass wir Teil einer großen Geschichte sind. Da fällt es leichter, auch seine eigene ureigene Geschichte anzunehmen und das zu akzeptieren, was man geworden ist.

Die Quelle mit ihrer sprudelnden Kraft erfrischt und sorgt für Reinigung und lebendiges Wasser. Sie ist ein Symbol für den unerschöpflichen Reichtum des Lebens. Auch wenn sie umgeben ist von Dürre



und Trockenheit, bringt sie wieder Frisches hervor. Ein sprudelnder Brunnen singt eine Melodie der Hoffnung. Du kannst neu anfangen, es ist genug da, aus der Tiefe kommen Ressourcen, die nicht versiegen.

Der Bach oder Fluss ist immer zugleich Ursprung, Flusslauf und Mündung. Er ist immer ganz er selbst, obwohl er in unterschiedlichen Landschaften unterwegs ist, und entwickelt sich entlang seiner Reise vom Bach zum Strom. Dabei verändert er sich ständig und ist doch immer derselbe. Die Reise vollzieht sich aus der Stille heraus in einem bestimmten Rhythmus. Er zeigt auf, wie das Leben in Ursprung und Ewigkeit gespannt ist, und ermutigt aus der Stille heraus, durch wilde, einsame Landschaften der Verwirrung und Bedrängnis mit dem Blick auf die verheißungsvolle Zukunft ganz im Hier und Jetzt präsent zu sein.

Die grüne Wiese bringt die Erde zum Blühen. Die Farbe Grün steckt voller Frühlingsenergie und drängt zum Wachsen. Die Schafe auf der Weide genießen das saftige Gras. Kaum ist dann die Sommerwiese gemäht und das Heu eingesammelt, sprießen die neuen Halme. Selbst eine Betondecke vermag die Wachstumskraft des Grases nicht zu ersticken. Der Geruch des Grases weckt den Hunger nach Leben. Der Tisch ist gedeckt und Energie zum Wachsen und Reifen entsteht. Dabei ist das Gras hartnäckig und richtet sich konzentriert nach oben, dem Licht entgegen. Eine Wiese steht also für Vitalität, energiegeladene, wachstümliche, konzentrierte Zielstrebigkeit. Gleichzeitig lädt sie ein zum Verweilen und Picknicken.

Der Baum wirkt ähnlich wie der Fels in der Brandung – mit seinen Wurzeln, dem Stamm und den Ästen, die sich nach oben strecken. Er braucht festen Halt und Nahrung aus dem Boden und gleichzeitig die Sonne, das Licht und den Regen und streckt sich aus zum Abenteuer des Lebens. Er stellt sich den Umständen, entwickelt einen festen Stamm, um Frucht zu bringen. In seiner Frucht stecken die Samen für neue Bäume. Frucht entsteht also in der Spannung zwischen Beständigkeit, tiefer Verwurzelung, einem festen Standpunkt und der Freiheit, dem Aufstreben ins Unbekannte und zur Sonne.

Die Blumen, Kräuter und Sträucher sind die Würze für die Augen, die Nase und den Gaumen. Die gelbe Narzisse kündigt die Wärme nach dem Winter an und stimmt fröhlich und heiter, die rote Rose bringt Leben in die Landschaft, sie verströmt Leidenschaft, Liebe, Energie, aber auch Würde und Verletzlichkeit. Das weiße Maiglöckchen berührt durch seine einfache Schönheit. Etwas Besonderes, Reines, Unschuldiges und Großzügiges geht von ihm aus. Der blaue Lavendel verströmt einen friedvollen Duft und beruhigt die lebhaftige Stimmung seiner Nachbarn. Er bringt mit seinem Blau Tiefe und dem violetten Schimmer auch etwas Geheimnisvolles in den Garten.

Die Kräuterbeete zeugen von einem gesunden und geschmackvollen Essen und regen die Phantasie an, kreativ zu werden. Die stetige Veränderung der Sträucher und Stauden unterstützt die ermutigende und Phantasie anregende Wirkung der Landschaft.

Verschiedene Zeiten der Blüte und der Frucht nehmen uns hinein in den Rhythmus des Lebens und der Jahreszeiten.

Eingebunden in die uns geschenkten Elemente Erde, Luft, Licht, Wasser und Feuer sind Naturlandschaften entstanden. Ich bin davon überzeugt, dass die Farben und Formen der Landschaft, in der wir leben, einen Einfluss auf die Stimmung unserer Seele haben.

Sicher können wir nicht überall und ständig an die Orte fahren, an denen wir diese Schönheitserfahrung gemacht haben. Aber wir können unseren Spazierweg finden, unseren Balkon, Terrasse oder Garten gestalten oder eine natürliche Ecke in unserer Wohnung einrichten, die uns die Schönheit aufzeigen, in der wir uns beheimatet fühlen.





Ein Weg der vollen Aufmerksamkeit

Meine Empfehlung ist: Gehen Sie alleine raus in den Wald oder eine schöne natürliche Landschaft in Ihrer Nähe und schenken Sie beim Gehen dem, was Sie umgibt, Ihre volle Aufmerksamkeit. Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um mit allen Sinnen wahrzunehmen. Gehen Sie denselben Weg mehrere Male. Einmal schauen Sie intensiv, beim zweiten Mal hören Sie, beim dritten Mal riechen Sie, beim vierten Mal tasten Sie und beim fünften Mal schmecken Sie. Laden Sie die Schönheit ein, Ihnen zu begegnen. Wenn Sie den Eindruck haben, eine Pflanze oder ein Stein oder etwas anderes möchte Ihnen etwas sagen, dann hören Sie zu. Wieder zu Hause angekommen, schreiben Sie einfach spontan auf, was Ihnen noch einfällt. Welches Objekt hat Ihnen was gesagt, hat Sie angesprochen? Wie hat es ausgesehen? Wie intensiv war die Begegnung und in welcher Häufigkeit kamen die Materialien vor?

Auf diese Weise sammeln Sie die Materialien, Farben und Formen Ihrer persönlichen Naturlandschaft, die Ihnen Heimat bietet. Sie finden die passende Spannung zwischen Natur, die in Ihnen eher Wildheit, Leidenschaft und Abenteuer wachruft, und solchen Dingen, die Ihnen Geborgenheit, Zugehörigkeit und Verbundenheit vermitteln.

Das Bedürfnis nach Sinn und Geborgenheit

In der Natur steckt überall eine geheime Geometrie, ähnlich wie in der menschlichen Seele. So schenken uns symmetrische Formen Zufriedenheit und begegnen unserem Bedürfnis nach Sinn und Geborgenheit in der Welt. Während das Licht den Unterschied, die Abwechslung liebt und uns einlädt, auf Entdeckungsreise zu gehen.

Schauen Sie Ihre Materialsammlung noch mal genau an und finden Sie Ihre ganz persönliche Spannung von Harmonie und Kontrast. Jetzt kann die kreative Gartengestaltung beginnen. Überlegen Sie sich Pflanzen und Materialien, die widerspiegeln, was Sie entdeckt haben, und verteilen Sie diese in ihrem stimmigen Mengenverhältnis auf der Fensterbank, dem Balkon, der Terrasse oder in Ihrem Garten.

Vielleicht säen Sie ein großes Rasenstück ein und in einer Ecke einen Rosenbusch und Sträucher, die den Rasen umranden. Oder Sie legen ein symmetrisches Beet mit Lavendel an. Vielleicht gefällt Ihnen ein Steinhäufen und ein Springbrunnen in der andere Ecke des Rasens. Oder Sie wählen ein ganz anderes Verhältnis der Formen und Farben. Vergessen Sie nicht die Bank, auf der Sie regelmäßig sitzen werden, um die Schönheit zu genießen und sich heimisch zu fühlen.

Schönheit fördert neue Kreativität

Diese Schönheit ist zweckfrei und ohne Erwartungen an uns. Sie ruft uns zur Kreativität. Durch sie spricht uns der Geist dessen an, der alles gemacht hat, und lädt uns ein zum Gespräch. Mit einem kleinen Beispiel aus unserem Garten möchte ich schließen. Ich brauchte dringend frische Luft und ging auf unsere Terrasse. Ich war sehr wütend



und verwirrt und lief aufgeregt auf und ab. Da fiel mein Blick auf unseren Fliederstrauch. Ich blieb stehen, schaute eine Blüte an und fühle mich in ihren Bann gezogen. Sie nahm meine ganze Aufmerksamkeit. Ich fühlte mich plötzlich hellwach, es kribbelte in meinem Bauch und ich spürte, wie mich eine wohlwollende Kraft umarmte und ich tiefe Bewunderung für die Blüte empfand. In diesem Moment dachte ich: So muss Liebe sein.



Ilona Dörr-Wälde ist Studienleiterin der TYP Akademie. In den letzten Jahren hat sie drei Ausbildungsgänge entwickelt (Image, Living, Identity). Mehr unter: www.typakademie.de/doerrwaelde

Das bisschen Büro schafft sich von allein

Wie Sie einen typgerechten Arbeitsplatz einrichten

Von Claudia Kastner



Ich hoffe, Sie sitzen gerade gemütlich auf dem Sofa oder am Frühstückstisch und blättern ganz entspannt durch diese Ausgabe. Bitte entschuldigen Sie, wenn ich da mit einer vielleicht unangenehmen Frage auf Sie zukomme.

Lieben Sie Ausweichmanöver?

Wenn Sie an Ihr Büro oder Ihren Schreibtisch denken – welche Emotion beschleicht Sie dann? Resignation, Schuldgefühle, Abneigung? Was würde in Ihnen ablaufen, wenn sich spontan Besuch in Ihrem Büro anmeldete? Panik, operative Hektik, die Planung eines Ausweichmanövers? Wenn Sie beim Gedanken an Ihre Büroarbeit keine Luftsprünge machen, dann kann ich Ihnen jetzt und hier sagen: Sie sind nicht allein!

Zu so gut wie jeder beruflichen Tätigkeit gehört heute in einem gewissen Maß auch Büroarbeit. Wenn Sie als Beraterin oder Berater tätig sind, dann wissen Sie das ganz gut. Sie haben sich ein fundiertes Fachwissen angeeignet und beraten Ihre Kunden mit Herzblut und Freude – das ist das, was Sie schon immer machen wollten. Doch dann wartet das Mahnmal im Hinterzimmer – Ihr Schreibtisch. Oft übersät mit Utensilien, die Sie zur Beratung brauchen, die aber nichts mit dem Büro zu tun haben. Und so müssten Sie erst einmal aufräumen, bevor Sie etwas Tischplatte zu Gesicht bekämen.

Die Büroberufe sind dreijährige Ausbildungsberufe – und das zu Recht. Erwarten Sie von sich selbst nicht, dass das einfach so nebenher geht. Dazu kommt, dass eine Selbstständigkeit eine viel höhere Anforderung an Ihr Büromanagement stellt, als wenn Sie in einer Firma arbeiten, in der die Standards bereits vorgegeben sind. Sie sind auch Ihr eigener Chef beim Thema Selbst- und Zeitmanagement. Genauso wie Sie in Ihrer Ausbildung als Berater Know-how bekommen haben, ist es hilfreich, sich ein paar Tipps und Tricks von den Profis fürs Büro abzuschauen.

Vertrauen Sie Ihren Stärken

Doch zuvor möchte ich Sie ermutigen: Vertrauen Sie Ihren Stärken! Ja, auch bei der Bewältigung Ihrer Büroarbeit. Jeder von uns ist individuell und hat ein individuelles Arbeitsumfeld. Da kann man keine 08/15-Lösungen von der Stange anwenden. Das wäre gerade so, als würden Sie

einen Kreis in ein Rechteck zwingen. Geht irgendwie, passt aber nicht wirklich, und eine Spannung bleibt immer bestehen.

Werden Sie kreativ und probieren Sie Dinge aus. Wenn Ihnen etwas nicht behagt, ändern Sie es ganz einfach wieder. Folgen Sie Ihrem Gefühl bei der Arbeitsorganisation. Sie werden sehen, Sie lernen dabei viel über sich selbst und haben ein selbstbestimmteres Arbeiten. Natürlich gibt es Standards, die man einhalten sollte, wie zum Beispiel in der Buchhaltung. Lebe ich aber in den anderen Bereichen meine Art zu arbeiten aus, dann fällt so etwas kaum ins Gewicht.

Es gibt verschiedene Arbeitstypen. Keiner davon ist besser oder schlechter – nur halt anders. Jeder kommt zum Ziel, auf seine Weise. Haben Sie sich eigentlich schon mal überlegt, welcher Typ Sie sind? Nein? Na, dann los.

Welcher Bürotyp sind Sie?

Die meisten von uns handeln **flexibel**. Das heißt, sie denken in Bildern und Gefühlen und sehen, wie die Dinge zusammenhängen. Sie beginnen oft mehrere Dinge gleichzeitig. Unterbrechungen sind willkommen. Listen zum Abarbeiten dafür ein Gräuel. Die Gefahr hierbei ist, dass man sich verzettelt, viele angefangene Aufgaben hat und nichts wirklich abschließt. Ein Tipp für diesen Typ ist: Planen Sie sich Blöcke, die Sie für eine Aufgabe reservieren. Erst dann widmen Sie sich wieder einer neuen Aufgabe. Und: Treiben Sie es bunt. Bringen Sie Abwechslung in Ihre Büroarbeit. Sei es durch die Arbeitsmittel oder durch die Art und Weise, wie Sie Ihre Aufgaben organisieren.

Typ zwei handelt **stringent**. Sie lieben Listen und eine lückenlose Planung. Eine systematische Ordnung lässt Ihr Herz höher schlagen. Unterbrechungen empfinden Sie als störend. Die Gefahr: Wenn einmal eine Regel festgesetzt ist, dann kann man Sie nur schwer zum Umdenken bewegen. Ein Tipp für Sie: Planen Sie Ihre Aufgaben und führen Sie eine To-do-Liste nach dem ABC-Prinzip. Überlegen Sie, zu welcher Tageszeit Sie ungestört arbeiten können, und reservieren Sie diese Zeit fest für konzentriertes und ungestörtes Arbeiten.

Und dann gibt es noch die Menschen, die **wahlweise** handeln. Ihnen fällt es leicht – je nach Anspruch –, zwischen den beiden oben genannten Verhaltensweisen zu wählen. Je mehr sie das können, desto leichter können sie den vielfältigen Ansprüchen unserer Arbeitswelt gerecht werden.

Planen Sie Pufferzeiten

Mein Tipp für alle drei Typen ist: Planen Sie Pufferzeiten ein. Ein Viertel Ihrer Arbeitszeit sollte nicht fest verplant, sondern frei sein für Spontanes und Unvorhersehbares. Außerdem: Wenn Sie sich bewusst gemacht haben, was Sie wirklich gut im Büro können und was nicht, dann ist das schon ein ganz großer Gewinn. Nun können Sie zum Beispiel überlegen, mit wem Sie eine Kooperation eingehen können. Sie haben tolle Werbeideen und eine Kollegin macht gute Flyer? Unterstützen Sie sich gegenseitig. So hat jeder einen Mehrgewinn und gemeinsam macht es auch mehr Spaß. Oder Sie lagern bestimmte Tätigkeiten aus und

engagieren zum Beispiel einen Buchhaltungsservice. So verpassen Sie keine Termine mehr und die Gedanken ans Finanzamt bereiten Ihnen keine grauen Haare mehr. Und in der gesparten Zeit können Sie schon wieder einen Kunden beraten.

Und hier noch ein paar Tricks für ein effektives Arbeiten am Schreibtisch: Räumen Sie den Schreibtisch (oder besser gleich das ganze Büro) auf. Altes wird entsorgt, Brauchbares sinnvoll geordnet. Alles, was Sie täglich brauchen, darf am Schreibtisch einen Platz finden. Alles andere kommt weiter weg. Dabei kommt es nicht darauf an, eine klinisch rein wirkende Atmosphäre zu schaffen. Jeder hat sein eigenes Bedürfnis nach Ordnung. Leben Sie das aus. Doch wenn Sie mehr suchen als finden, könnte ein Neuordnen sinnvoll sein.



So behalten Sie den Überblick

Nehmen Sie immer nur die Aufgabe auf den Schreibtisch, die Sie auch gerade erledigen möchten. Alles andere hat in Ihrem Ordnungssystem einen Platz. So behalten Sie den Überblick, Unterlagen können nicht durcheinander geraten und Sie haben auch gar nicht das Gefühl, dass das alles zu viel ist. Wenn eine wichtige Aufgabe hereinkommt, dann unterbrechen Sie die aktuelle Aufgabe, indem Sie sich eine Notiz machen, wo Sie gerade waren. Dann legen Sie die Unterlagen weg. Nehmen Sie die neue Aufgabe her. Wenn diese erledigt ist, dann kommen die Unterlagen wieder an den vorher bestimmten Platz und Sie können zur unterbrochenen Aufgabe zurückkehren.

Organisieren Sie sich Ihre Aufgaben so, dass es für Sie passt. Wenn Sie gerne mit Klebezetteln arbeiten, dann tun Sie das. Sie lieben Listen, dann pflegen Sie diese. Und wenn es doch hängt, holen Sie sich einen Coach fürs Büro und erleben Sie danach, wie es sich anfühlen kann – das freundschaftliche Verhältnis zu Ihrem Schreibtisch.



Claudia Kastner gestaltet typgerechte Arbeitsplätze und berät Firmen in effizienter Büroorganisation. Seit 2013 leitet sie das Seminar-Management der TYP Akademie.

Etikette ist out – Originale sind in

Wer selbstbewusst ist, braucht keine steifen Regeln

Von Rainer Wälde



Die Geburtsstunde der Etikette

Lautlos öffnet sich die Tür zum Spiegelsaal: Drinnen hat sich die höfische Gesellschaft versammelt, Herren mit kunstvoll bestickten Samtwesten, die Damen in üppigen Roben. Es riecht nach frischen Tulpen und saftigem Wild, die Tische sind schwelgerisch dekoriert. Der französische König ist für seine glanzvollen Hoffeste bekannt. Nur eine Hürde gilt es noch zu überwinden: Wie sollen sich die Damen mit ihren voluminösen Ballkleidern auf den kleinen Barockstühlen platzieren? Dem Gastgeber sei Dank gibt es Lakaien, die hinter den Sesseln warten und den Damen behilflich sind. Sie merken schon: Das ist ganz großes Gesellschaftskino für einen erlauchten Kreis. Zu gerne wäre ich vor 300 Jahren live vor Ort gewesen, um das rauschende Fest mitzuerleben. Es ist die Geburtsstunde der Etikette: Am französischen Hof wurden Hinweiszettel (franz. „etiquette“) verwendet, um den Lakaien Anordnungen zu geben. Aus dieser Epoche leitet sich auch die sogenannte „Damen-Regel“ ab: Wenn Sie als Mann mit einer Dame essen gehen, erwartet Ihre Begleitung sicherlich, dass Sie ihr im Restaurant

beim Platznehmen helfen. Falls nicht, hält die Dame Sie vielleicht für einen Anstandsmuffel und denkt: „Der Kerl hat kein Benehmen!“

Sag mir, was richtig und falsch ist!

300 Jahre lang prägte die Etikette unsere europäische Kultur und definierte in der gesellschaftlichen Elite, was sich gehört und was nicht. Diese Verhaltensregeln wurden über die Generationen weitergegeben und grenzten auch die sozialen Kreise voneinander ab. Wer sie kannte, war drinnen, wer nicht, blieb draußen. Als Knigge-Experte sehe ich die Etikette ausgesprochen kritisch: Zum einen, weil sie Grenzen setzt, statt Brücken zu bauen. Hin und wieder beobachte ich auch den entsprechenden Standesdünkel, der sich dahinter verbirgt: „Wir kennen alle Codes, wir sind was Besseres.“ Zum anderen habe ich den Eindruck, dass Etikette für etliche Zeitgenossen auch eine Abkürzung ist: „Erkläre

mir die Regeln, ich will wissen, wie es funktioniert.“ Etikette als simple Gebrauchsanweisung: „Sag mir, was richtig und falsch ist!“

Vermutlich ist dies auch der Grund, warum Etikette in bestimmten Führungsriege so beliebt ist. Manager buchen gerne mal einen Crashkurs: Zeit ist kostbar, schnell die wichtigsten Dos and Don'ts, ein bisschen Hummer, etwas Small Talk. Doch gutes Benehmen ist deutlich anspruchsvoller. Etikette ist für mich etwas für Anfänger – auch wenn es noch so elitär klingt. Die wahre Herzensschule lässt sich nicht in zwei Stunden vermitteln. Damit bin ich bei Adolph Freiherr Knigge. 1788 erschien sein berühmtes Buch „Über den Umgang mit Menschen“ und es hat mit Etikette überhaupt nichts zu tun, auch wenn viele Menschen das bis heute glauben. Knigges Werk ist eine Aufklärungsschrift: Er ermutigt seine Leser, auf die Stimme ihres Herzens zu hören. Gleichzeitig kritisiert auch er dünkelfhaftes Verhalten.

Die Trennung zwischen Kopf und Herz

Diese innere Haltung einzuüben, fällt vielen Menschen schwer. Meine Frau Ilona spricht gerne von der „Trennung zwischen Kopf und Herz“. Die humanistische Bildung hat unsere Ratio gut trainiert: Mit unserem Verstand beurteilen wir unsere Beobachtungen und Erfahrungen und bilden uns schnell eine Meinung. Die „Vor-Urteile“ anderen Menschen gegenüber sind auch bei den Umgangsformen ein spannendes Thema. Doch die eigentliche Schwäche liegt in der Herzensbildung, von der Knigge spricht. Viele Menschen vertrauen zu wenig der Stimme ihres Herzens, männlich gesprochen: ihrer Intuition.

Für mich als Knigge-Trainer und Redner ist dies die größte Herausforderung: Wie kann ich meinen Zuhörern auf der einen Seite konkrete Regeln vermitteln und sie auf der anderen Seite trainieren, mehr auf ihre Herzensstimme zu hören? Aber genau hier beginnt für mich ein authentisches Leben. Um in meinem Bild der Ausbildung zu bleiben: Etikette-Regeln zu kennen ist die Basisstufe, Knigges Herzenshaltung zu trainieren, die Gesellenzeit, authentisch Umgangsformen zu leben, die Meisterreife.

Ein Meister bricht auch Regeln

Damit dies gelingt, muss ich mir meiner Identität sicher sein, wissen, wer ich bin. So wie der spanische König: Zum Staatsbesuch hat er einen afrikanischen Präsidenten eingeladen. Für die Gäste wurden feines Geschirr, bestes Besteck und edle Gläser eingedeckt. Dazu auch jeweils eine Fingerbowle. Sie wird bei Fingerfood genutzt, zum Beispiel bei gebratenen Wachteln, und ermöglicht den Gästen, sich die Finger direkt am Tisch zu reinigen. Kurz nach der Begrüßung ergreift der afrikanische Gast seine Fingerbowle und trinkt sie in einem Zug leer. Atemlose Stille. Nach der spanischen Hofetikette ein echter Fauxpas. Geistesgegenwärtig ergreift der Gastgeber seine Bowle und trinkt sie ebenfalls leer. Mit dieser Geste hat er die peinliche Situation gerettet. Für mich ist dies ein Paradebeispiel für den Meisterbrief: Die Regeln kennen und im entscheidenden Moment brechen – das ist es, was echte Originale ausmacht.



Glaubwürdige Originale sind selbstbewusst

Szenenwechsel: Björn trägt ein cooles Tattoo auf dem Oberarm, dazu einen kernigen Holzfällerbart, am Hosenbund blitzt eine neonfarbene Unterhose auf. Zur abgewaschenen Jeans wählt er hochgeschlossene Boots. Keine Frage: ein echter „Hipster“ – ein junger Trendsetter, der den Zeitgeist für sich stimmig umsetzt. Nun beginnt ein spannender innerer Prozess – Vorurteile tauchen auf: Meine Güte, wie der aussieht! Ganz offensichtlich passt er nicht zum inneren Raster eines smarten jungen Mannes. Manch einer rümpft vielleicht sogar die Nase?

Hand aufs Herz: Welches Benehmen erwarten Sie nach diesem ersten Eindruck von Björn? Mit seinem Outfit passt er in keine Business-Schablone. Umso überraschender: Der junge Mann kennt sogar die Begrüßungsrituale. Zuerst die Dame, dann der Herr. Er wartet ab, bis ihm ein Platz angeboten wird. Auf den zweiten Blick scheint er sich mit den Grundregeln der Etikette auszukennen. Dabei ist er ausgesprochen aufmerksam, ein guter Zuhörer.

Natürlich weiß er, dass er mit seinem Hipster-Look nicht den bürgerlichen Erwartungen entspricht. Dazu gehört Selbstbewusstsein und Mut. Gleichzeitig hat er einen Zugang zur Stimme seines Herzens gefunden. Seine Herzenshaltung ist aufrichtig, in meinen Augen spielt er kein Theater. Damit ist Björn für mich ebenfalls ein glaubwürdiges Original.



Rainer Wälde ist Vorsitzender des Deutschen Knigge-Rats und Herausgeber des „Großen Knigge“. Als Keynote Speaker ermutigt er seine Zuhörer, ihre Originalität zu leben. In seinem wöchentlichen Business-Blog gibt er wertvolle Tipps für ein stimmiges Auftreten im beruflichen Alltag: www.rainerwaelde.de



Standpunkt

Der Mann hinter der Krawatte



Bei Firmenseminaren oder Einzelcoachings treffe ich als Image Consultant immer wieder auf absolute Krawattengegner, Krawattenliebhaber und Kunden, die völlig unreflektiert zu diesem Kleidungsstück greifen. Diese unterschiedlichen Sichtweisen haben mich

bewogen, mir einmal intensiver Gedanken zu diesem Thema zu machen. Bei meiner Recherche bin ich auf die unglaublichsten Statements gestoßen, zum Teil sehr informativ und spannend, andererseits skurril und fragwürdig: Ich fand zum Beispiel eine Abhandlung über „Die Kunst, den Mann hinter der Krawatte zu erkennen.“ Danach lässt sich an der Wahl der Krawatte erkennen, ob ich es mit einem selbstbewussten, schüchternen, bürokratischen oder künstlerischen Mann zu tun habe.

Geben Sie ein individuelles Statement ab

Für mich ist die Krawatte in erster Linie ein Accessoire, dass es dem Träger ermöglicht, trotz der „Anzuguniformierung“ ein individuelles, persönliches Statement abzugeben. Natürlich ist das auch durch die Wahl unterschiedlicher Anzug- und Hemdenstoffe möglich, durch individuelle Schnittformen und Muster. Aber keine dieser Möglichkeiten ist so augenscheinlich und hervorstechend wie die Wahl der Krawatte. Sie ist für den Mann das Instrument, seinen persönlichen Stil zu prägen und Farbe zu bekennen.

Häufig hängt das negative Gefühl, das eine Krawatte angeblich vermittelt, auch nicht am Langbinder selbst, sondern an der falsch ausgewählten Hemdkragenweite und -form. Der Hemdkragen sollte immer einen Finger breit Luft lassen und unterschiedliche Kragenhöhen passen sich optimal unterschiedlichen Halslängen an, sodass die Krawatte nicht zwangsläufig zur einengenden Zwangsjacke wird.

So gelingt Ihr Auftritt

Passen Sie Ihre Krawattenstoffe, die Breiten und auch die Muster Ihrem individuellen Stil an und Sie werden feststellen, wie gelungen Ihr Auftreten wird. Auch die Auswahl des passenden Knotens ist von großer Bedeutung: Zu einem Haifischhemdkragen, der sehr viel Platz lässt, sieht eine einfacher Four-in-hand-Knoten nicht unbedingt vorteilhaft aus. Dagegen wird ein kleinflächiges Gesicht von einem doppelten Windsor-Knoten fast erschlagen. Zusammenfassend möchte ich alle Männer ermutigen, die Krawatte wieder für sich zu entdecken. Es ist Ihr Instrument, ein Zeichen zu setzen und Ihren individuellen Eindruck positiv zu gestalten – kein Folterinstrument, das man dem Dresscode geschuldet zwangsläufig in Kauf nehmen muss. Mit dieser Einstellung wird es dann auch im Hochsommer erträglicher, eine Krawatte zu tragen, denn sie ist im formellen Businessbereich eben genauso unumgänglich wie das Langarmhemd.

Brigitte Grotz berät Mitarbeiter und Führungskräfte in Stilfragen.

Impressum

Authentisch leben – Ein Brief von Ilona & Rainer Wälde
Herausgeber: Ilona & Rainer Wälde (V. i. S. d. P.)
Verlag: Rainer Wälde media, Fahrgasse 5,
 D-65549 Limburg,
 Tel. (+49) 6431-21 94 35, Fax (+49) 6431-21 94 96
E-Mail: info@waeldemedia.de

www.authentisch-leben.info

Autoren: Monika Bylitz, Brigitte Grotz,
 Ilona Dörr-Wälde, Claudia Kastner, Rainer Wälde
Lektorat: Dorothee Köhler, www.scripts.de
Layout/Satz: neolog Communications, www.neolog.com
Druck: Schmidt printmedien
Fotos: Janine Guldener, www.janine-guldener.com,
 Shutterstock
 Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei
 gebleichtem Papier.

Alle Rechte vorbehalten. Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

ISSN: 2193-6137

Postvertriebsstück: ZKZ 24882

Erscheinungsweise: 4 x jährlich

Jahresabo: 12 Euro inkl. MwSt und Versand (D)