

Authentisch leben

Ein Brief von Ilona & Rainer Wälde

Nr. 13 – Winter 2015



Liebe Leserin, lieber Leser,

zu Beginn des neuen Jahres widmen wir uns ganz dem Thema „Unterwegssein“: Bereits die irischen Mönche verließen 563 ihre Heimat und gründeten auf der schottischen Insel Iona ein wichtiges geistiges Zentrum. Weitere Wandermönche wie Gallus und Columban folgten. Ihnen verdanken wir zahlreiche Klostergründungen, wie zum Beispiel St. Gallen.

Während das Reisen vor 1.400 Jahren noch ausgesprochen beschwerlich war, ist es durch die modernen Transportmittel heute mehr als bequem. Und doch beklagen sich viele Berufstätige über die Strapazen des Unterwegsseins. Was für die Mönche die Reise ihres Lebens war, ist für unsere mobile Gesellschaft heute eine alltägliche Erfahrung. Heute Frankfurt, morgen Shanghai.

Es gibt noch eine weitere Dimension: Rainers Vater wird im Januar 92 Jahre alt. Er ist geistig topfit und nach wie vor neugierig auf alles, was sich auch an technischen Trends entwickelt. Gleichzeitig spricht er hin und wieder über die bevorstehende letzte Reise – auch das gehört zum Unterwegssein.

Mit dieser Ausgabe geht „Authentisch leben“ bereits ins vierte Jahr. Vielen Dank an unsere Autoren, die ehrenamtlich diesen Coachingbrief mitgestalten, und an Sie, liebe Leserinnen und Leser, für Ihre Treue.

Wir wünschen Ihnen ein gesegnetes neues Jahr!

Ihre *Ilona + Rainer Wälde*

Ilona & Rainer Wälde

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

Aus dem Inhalt



Seite 2

Unterwegs zur erfolgreichen Persönlichkeit
Mit leichtem Gepäck und Kompetenz durchs neue Jahr



Seite 4

Knitterfrei unterwegs
Koffer packen für Businessreisen



Seite 6

Unterwegs zur eigenen Marke
Wie Ihnen ein Blog hilft, dauerhaft bei Google besser gefunden zu werden



Unterwegs zur erfolgreichen Persönlichkeit

Mit leichtem Gepäck und Kompetenz durchs neue Jahr

Von Monika Bylitzka

Mögen Sie Dienstreisen und wenn ja, wie sind Sie am liebsten unterwegs? Ich fahre gerne mit der Bahn. Wenn die Strecken zu weit sind, ist das Flugzeug für mich die ideale Möglichkeit, entspannt anzukommen. Das Leben und die Lebendigkeit der Flughäfen, die unterschiedlichen Menschen in den Warteschlangen und das Prickeln beim Starten und Landen sorgen bei mir für gute Laune.

Geduldsprobe im Unterwegssein

Nur eine Situation bringt mich regelmäßig auf die Palme: Nach der Landung kann ich es kaum erwarten, meinen Koffer, vom Gepäckband zu nehmen, um zügig die letzte Strecke zum Hotel zu planen. Dann stehe ich voller Erwartung vor dem stillstehenden Transportband und warte ungeduldig darauf, dass es sich endlich bewegt, um die ersten Gepäckstücke freizugeben. Irgendwie nehme ich es fast immer persönlich, wenn ich länger als der Durchschnitt warten muss.

Störungen auf der Zielgeraden

Es wäre durchaus möglich, dass mir mit meinem „Stresshirn“ Folgendes passiert: Ich schnappe mir einen Koffer und stelle im Hotel fest, dass das Rechteck auf Rollen nicht zu mir gehört. Es sieht aus wie mein Koffer, aber der Inhalt ist eindeutig nicht meiner: Herrenkleidung in XXL und Schuhe in Größe 46. Puh, das darf doch nicht wahr sein! Mal angenommen, diese Situation wäre real: Was würden Sie an meiner Stelle tun? Ich würde auf jeden Fall zum Flughafen fahren, meinen Kopf unter den Arm nehmen und den Fluggast um Entschuldigung bitten, der auf den Volltrottler mit seinem Koffer wartet.

Neuorientierung im Unterwegssein

Im Coaching schlägt mein Herz für Persönlichkeiten, die Neuorientierung in schwierigen Lebenssituationen suchen. Ihnen erzähle ich zu Beginn unserer Zusammenarbeit die fiktive Koffergeschichte und übertrage sie auf ihre Situation. Da ist jemand mit schwerem Gepäck unterwegs und lebt aus einem Koffer, den andere für ihn gepackt haben. Langeweile, mangelnde Perspektiven im Beruf, Burnout, Beziehungskrisen, Arbeitslosigkeit oder andere Themen sind überflüssige Gepäckstücke, die sich ungefragt breit machen. Es wird Zeit investiert, um Erwartungen zu erfüllen, und für die Suche nach Anerkennung und Erfolg wird das eigene Leben verpasst. Schluss damit! Jede Neuorientierung auf der Lebensreise kostet zwar Kraft, aber fast immer lohnt sich die Mühe, und das Gepäck wird leichter. Ein gutes Thema zu Beginn des neuen Jahres.

Erste Schritte für neue Alltagszenen

Wenn Sie mit einem liebevollen Blick auf Ihren Lebenskoffer schauen, werden Sie schnell feststellen, dass der Spielraum begrenzt ist. Selbstverständlich könnten Sie sich von überflüssigen Verpackungen und



ungebetenen Utensilien trennen, aber das ist manchmal leichter gesagt als getan. Dazu brauchen Sie Kraft und Energie. Ich schlage Ihnen vor, erst einmal den Spielraum zu finden, den Sie ohne große Mühe selbst gestalten können. Hier können Sie Ihr Gehirn beeindrucken, und „Leerstellen“ aufspüren. Damit ignorieren Sie die schweren Themen nicht, aber Sie arbeiten erst an einem Thema, das Sie aus eigener Kraft bearbeiten und umsetzen können. Das erhöht die Widerstandsfähigkeit. Schauen Sie konsequent auf Ihre Möglichkeiten. Nur Mut! Experimentieren ist erlaubt. Überlegen Sie kleine Details und betrachten Sie Ihre Wünsche als Geschenke des Lebens, die ernst genommen werden wollen. Zwischen einem Ende und einem Anfang warten Freiheit und Selbstachtung. Dafür lohnt es sich, den Spielraum nach eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Mut zur Kompetenz

Wenn Sie einen Koffer packen müssten, auf dem „Erfolg“ steht, was würde auf jeden Fall die Nummer 1 auf Ihrer Packliste sein? Die professionelle Antwort wird Sie nicht überraschen, aber gehen Sie auch professionell damit um? Die Nummer 1 heißt Kompetenz. Darunter verstehe ich die Fähigkeiten, für die Sie Komplimente bekommen und selber denken: „Das kann doch jeder.“ Fangen Sie an, dankbar und mutig über Ihre besonderen Talente und Kompetenzen zu reden. Reden? Ja, reden! Vielleicht fragen Sie sich manchmal in Präsentationen, warum so viele Menschen viel reden und wenig sagen? Und eine innere Stimme sagt Ihnen: „Das könntest Du besser!“ Aber niemand weiß von Ihren Kompetenzen, weil Sie sich nicht zeigen. Dumm gelaufen, aber das ist zu oft eine bittere Wahrheit. Sie müssen sich entscheiden! Wollen Sie warten, bis irgendjemand Ihre Talente entdeckt und Ihnen das Angebot auf einem Silbertablett serviert, auf das Sie schon so lange warten? Oder haben Sie den Mut, Ihre Kompetenzen und Fähigkeiten zu zeigen?

Einfach anfangen

Nichts verändert den Spielraum so schnell und unkompliziert wie ein mutiger und entschlossener Anfang. Also fangen Sie an! Setzen Sie sich an einen gemütlichen Platz und lüchsen Sie Ihrer Zeitplanung eine Stunde ab, um folgende Fragen zu beantworten:

- 1. Welche Dinge gehen mir einfach von der Hand?*
- 2. Was kann ich besser als alle anderen?*
- 3. Bei welchen Tätigkeiten kann ich die Zeit vergessen?*
- 4. Weswegen fragen Freunde und Kollegen mich um Rat?*

Wenn Sie sich diese Fragen schwungvoll beantwortet haben, stellt sich die Frage: Glauben Sie sich auch selbst? In der Fachsprache heißt das Selbst-Vertrauen. Mit sorglosem Selbstvertrauen können Sie Ihren Wünschen, Träumen und Bedürfnissen treu bleiben und sind in der Lage, auch schwierige Situationen zu meistern. Zeigen Sie in kleinen Schritten Ihre Kompetenz und feiern Sie jeden Schritt auf dem Weg zum Ziel. Erlauben Sie sich eine große Portion Geduld, damit die schnellen Lösungen nicht im „falschen Koffer“ Ihre Lebensreise unterbrechen.

Gehen Sie voller Vertrauen Ihren Weg, auch wenn einzelne Situationen ungewiss sind. Ich wünsche Ihnen einen hoffnungsvollen und angstfreien Blick für alle Überraschungen des Alltags. Lassen Sie sich von Ihrer Phantasie wachkitzeln und bleiben Sie offen für die Geheimnisse des Augenblicks. *Gute Reise!*



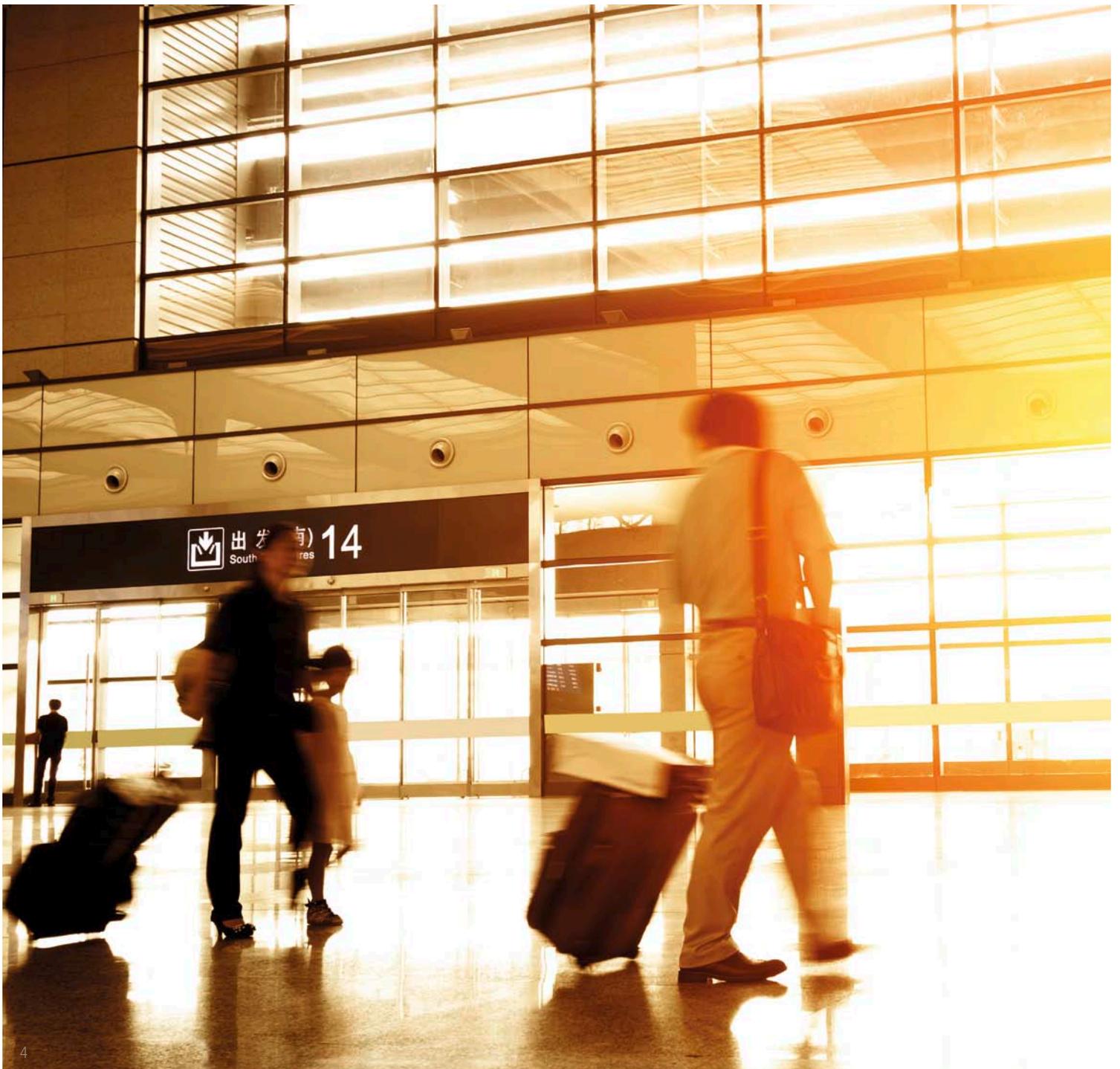
Monika Bylitzka sammelte 20 Jahre Praxiserfahrungen auf den Gebieten Personalführung, Coaching, Wertpapiermanagement und Vertrieb bei einer deutschen Großbank. Heute coacht sie Privatpersonen und Führungskräfte. Termine unter: www.typakademie.de/bylitzka

Knitterfrei unterwegs

Koffer packen für Businessreisen

Von Brigitte Grotz

Wenn Sie Ihren Koffer für eine Geschäftsreise packen, sollten Sie dies nicht gestresst und hektisch tun – denn darunter leidet die Kleidung. Die Zeit, die Sie vorab investieren, erspart Ihnen am Zielort eine Menge Ärger und Aufwand – wenn Sie etwa im Hotel keinen Bügelservice mehr vorfinden. Verknitterte Kleidung hinterlässt keinen guten Eindruck! Es ist keine Hexerei, einen Koffer so zu packen, dass Sie „knitterfrei“ am Zielort ankommen. Das Know-how dazu möchte ich Ihnen heute mit auf den Weg geben; danach brauchen Sie nur noch ein wenig Übung.



Knitterarme Stoffe wählen

Schon beim Einkauf Ihrer Garderobe können Sie die nächste Dienstreise mit berücksichtigen – indem Sie sich für die richtigen Stoffe entscheiden. So angenehm Naturfasern sich vor allem im Sommer tragen, sie sind keine gute Wahl für eine Koffergarderobe, denn sie knittern sehr stark. Kleidung mit einem hohen Elasthananteil, bügel-freie Hemden und Blusen und Anzüge/Kostüme aus Schurwolle sind ideal. Diese Materialien knittern dann auch beim Sitzen in einem stundenlangen Meeting nur wenig.

Die richtige Reihenfolge entscheidet

Die erste Lage in Ihrem Koffer sollte aus den schweren Gegenständen bestehen, die Sie benötigen: Kulturbeutel, Schuhe, Fön und Bücher gehören nach unten. Dabei berücksichtigen Sie bitte, dass die schwersten Teile an der Seite platziert werden, an der sich die Kofferrollen befinden, sonst rutscht Ihnen später alles ineinander! Die Schuhe gehören mit Spannern in einen Schuhbeutel. Am besten ist es, wenn diese Gegenstände den Boden komplett ausfüllen. Ansonsten füllen Sie die entstandenen Lücken mit Strümpfen und Unterwäsche aus – so verrutscht Ihnen nichts. Wenn der Koffer ausreichend groß ist, können Sie diese Schicht mit einem Handtuch abdecken.

Die zweite Lage beginnt mit den Hosen, die Sie korrekt auf die Bügelfalte legen. Und nun kommt der Trick: Legen Sie die Hose mit dem Bund an den Kofferrand und lassen Sie die Beine an der anderen Seite über den Koffer hinausragen. Auch die Röcke lassen Sie über den Rand hinausragen. Nun legen Sie Ihre Oberteile darauf – wieder die schweren zuerst, etwa Blaser und Jacketts. Um Knitterfalten an den Schultern und Oberarmen zu vermeiden, kommen auch hier wieder Unterwäsche und Strümpfe zum Einsatz, mit denen Sie die Schulterpartie auspolstern (auch Nachtwäsche und Sportkleidung eignet sich dafür).

Geheimtipp Seidenpapier

Nun kommen die Blusen und Hemden an die Reihe: Knitterfalten – speziell bei Blusen- und Hemdenstoffen – sind immer ein Ergebnis von Reibung! Um diese Reibung zu vermeiden, können Sie Seidenpapier dazwischen legen. Schon beim Falten der Bluse oder des Hemds legen Sie auf den Rücken des Kleidungsstücks Seidenpapier und schlagen dann erst die Seitenpartien um. Die Kragen der gefalteten Teile legen Sie im Koffer immer abwechselnd auf die eine oder andere Seite. Hier noch ein kleiner Hinweis: Bewahren Sie beim nächsten Einkauf die Kragenverpackungen auf (Plastik oder Kartonage, die vom Hersteller passgenau unter den Kragen geklemmt wird). Dieses Verpackungsmaterial sorgt auch beim Kofferpacken für einen einwandfreien Kragen bei der Ankunft!

Wenn Sie alle Oberteile platziert haben, schlagen Sie die Hosenbeine und Rocklängen in den Koffer zurück, die Sie zu Beginn ha-

ben überstehen lassen. Das hat den Effekt, dass keine Knicke in den Hosenbeinen/Röcken entstehen und die innenliegenden Oberteile nicht verrutschen können.

Für feine Seidentücher und Krawatten gibt es auch einen Kniff: Rollen Sie diese Teile um eine Küchenrolle – wichtig ist ordentlich strammes Aufrollen – und platzieren Sie diese Röhre an der gegenüberliegenden Seite der Kofferrollen.

Den Koffergurt zum Festspannen Ihres Gepäcks sollen Sie immer unterlegen, denken Sie an die Reibung. Hierfür eignet sich wieder Wäsche, Sportkleidung oder das Seidenpapier.



Notfallplan

Sollte trotz all der guten Vorbereitung ein Kleidungsstück die Reise nicht knitterfrei überstanden haben, was immer mal passieren kann, habe ich noch einen Notfallplan für Sie:

Hängen Sie dieses Teil über einen Kleiderbügel einfach im Badezimmer auf – möglichst nahe an der Badewanne oder Dusche. Wenn Sie sich dann nach der anstrengenden Reise eine heiße Dusche gönnen, glättet der Dampf die entstandenen Falten. Dieser Rat ist auch gut, um bei einer längeren Geschäftsreise Anzüge und Kostüme wieder aufzufrischen!

Einen Koffer zu packen, ist also gar nicht so schwer und mit ein bisschen Übung auch schnell getan. Auf alle Fälle werden Sie mit stressfreiem Ankommen und überzeugendem Auftreten bei Ihrem Geschäftspartner belohnt!



Brigitte Grotz leitet die TYP Consult Agentur für Businessberatung. Als langjähriger Image Consultant berät sie Mitarbeiter und Führungskräfte in Stilfragen.

www.typconsult.de/grotz



Unterwegs zur eigenen Marke

Wie Ihnen ein Blog hilft, dauerhaft bei Google besser gefunden zu werden

Von Rainer Wälde

Wie stark ist Ihre Online-Reputation?

Kennen Sie das auch: Sie sind Experte in Ihrer Branche, aber leider sind Sie bei Google nur schwer zu finden? Vor derselben Herausforderung stand ich vor zwei Jahren: Als Keynote-Speaker und Unternehmer wollte ich, dass unsere Dienstleistungen und Produkte online besser zu finden sind.

Also habe ich eine Agentur gefragt: Für 3.000 Euro im Monat – so die Antwort – könne sie mir helfen. Dazu noch 500 oder 1.000 Euro für Adwords. Das mache rund 50.000 Euro im Jahr – doch den Erfolg könne mir die Agentur nicht garantieren.

Facebook ist nur die zweite Wahl

Also habe ich sehr viel in den sozialen Netzwerken ausprobiert, Facebook, Twitter, Pinterest, Google plus – manchmal mit drei verschiedenen Posts an einem Tag. Doch zufrieden war ich mit dem Ergebnis nicht. Mein Eindruck: Mit doppeltem Aufwand erreichte ich nur noch die Hälfte der Kunden.

Bei meinen Überlegungen bin ich dann auf einen eigenen Blog gestoßen. Bei Wordpress – dem weltweiten Marktführer – gibt es die Software gratis. In den letzten Jahren habe ich für unsere beiden Unternehmen gleich zwei regelmäßige Blogs geschrieben und gemerkt: Das ist die Lösung, das funktioniert!

Von daher möchte ich Ihnen heute meinen neuen Denkansatz im Marketing vorstellen: Vertrauen Sie Ihrem Herz, statt auf eine teure Agentur zu hören. Starten Sie Ihren eigenen Blog, in dem Sie als Experte Ihre Geschichten erzählen und von Ihren Erfolgen und auch Misserfolgen berichten. Damit werden Sie bei Ihren Kunden als authentische Person wahrgenommen.

Legen Sie dauerhafte Spuren zu Ihrem Unternehmen

Zudem hat ein eigener Blog noch einen weiteren Vorteil: Im Gegensatz zu Facebook und den anderen sozialen Netzwerken sind die Beiträge, die Sie dort einmal schreiben, auf Jahre online zu finden. Gleichzeitig werden Sie dauerhaft als Experte positioniert.

Doch vielen Selbständigen fällt es schwer, ihre „öffentliche Stimme“ zu finden: Deshalb nehme ich mir einen halben Tag Zeit und mache mit ihnen einen persönlichen Workshop, in dem die Herzensthemen und die berufliche Kompetenz gebündelt werden. Anschließend erarbeite ich eine schriftliche Positionierung, um den Expertenstatus zu festigen. Hierbei ist mir die langjährige Berufserfahrung als Journalist eine große Hilfe, um auch schwierige Themen kurz auf den Punkt zu bringen.

Als besonderen Service erarbeite ich zudem auch noch die Überschriften für die ersten 50 Blogbeiträge. Manche Kunden nehmen das Ergebnis und setzen es selbst um. Andere bitten mich, dass ich sie beim Start



ihres eigenen Blog unterstütze, damit sie eine noch stärkere Stimme als Experte in ihrem Fachbereich gewinnen.

Beantworten Sie die Fragen Ihrer Zielgruppe

Was mich als Mittelständler besonders überzeugt hat: Mit einem simplen Plug-in lässt sich bei Wordpress eine „Google-Ampel“ integrieren. Damit sehen Sie bei jedem Beitrag, den Sie für Ihren eigenen Blog entwickeln, sofort, ob die Überschrift und der Inhalt auch für die Google-Suche optimiert sind. Erst wenn alle Elemente stimmen, springt die Ampel auf Grün – das ist für mich ein wertvolles Tool, um alle meine Blogbeiträge auf Dauer gut auffindbar zu machen.

Häufig fehlt jedoch die Zeit, um die wöchentlichen Beiträge selbst zu schreiben. Ich habe deshalb ein Netzwerk von professionellen Ghostwritern aufgebaut, die für meine Kunden nach einem monatlichen Telefonat die Beiträge schreiben und dann auch online stellen.

Erzählen Sie Geschichten, die berühren

In den letzten Jahren habe ich etliche Firmen entdeckt, die einen Unternehmensblog nutzen. Das ist an sich eine gute Idee, doch nicht das, was sich die Kunden wünschen. Wer will immer wieder die gleichen Werbephrasen lesen? Das einzige, was die Leser wirklich interessiert, sind persönliche Geschichten, die der Unternehmer selbst erlebt hat. Genau das ist der gravierende Unterschied zur langweiligen Produkt-PR: Jetzt bezieht der Unternehmer seine Position, lässt die Kunden an Erfolgen und Misserfolgen teilhaben und berichtet auch, was er aus Krisen gelernt hat.

Die spannendsten Geschichten sind deshalb diejenigen, die Ihre Kunden persönlich berühren. Beschreiben Sie Ihren Alltag in kleinen Anekdoten, lassen Sie den Leser hinter die Kulissen blicken. Zeigen Sie ihm die Welt durch Ihre Augen: So sehe ich das! Das habe ich gerade erlebt! Keine Angst: Es geht hier nicht um unternehmerischen Seelen-Striptease, sondern um glaubwürdige, persönliche Geschichten, die Vertrauen aufbauen.

Wichtig ist nur, dass Sie nicht über alles und jedes schreiben, das Ihnen gerade in den Sinn kommt oder über den Weg läuft. Denken Sie an Ihre Positionierung als Experte. Wer Ihre Blogbeiträge liest, sollte immer auch den roten Faden erkennen, der sich durch Ihre Geschichten zieht.

Bauen Sie Ihre eigene Reichweite auf

Durch Facebook habe ich im letzten Jahr eine wichtige Lektion gelernt: Bauen Sie Ihre eigene Reichweite auf! Fokussieren Sie alle Energie auf Ihre persönliche Unternehmerseite. Mit sehr viel Aufwand habe ich in den letzten Jahren alle Kunden und Interessenten auf Facebook-Firmenseiten gesammelt und damit die Reichweite von Facebook erhöht. Ärgerlich, aber wahr: Facebook nimmt – wie Google – jetzt Werbegeld für Ihre Beiträge. Für jeden Post auf der Fanpage Ihrer Firma sollen Sie zahlen, damit die Reichweite stimmt. Da Ihnen alle Beiträge – auch die Fotos –, die Sie bei Facebook posten, nicht gehören, auch nicht die gesammelten Kundenadressen, empfehle ich Ihnen konkret: Sammeln Sie Ihre Zielgruppen nicht primär auf Facebook, Twitter und Co., sondern auf Ihrem eigenen Unternehmerblog.

Bieten Sie einen Newsletter an, der automatisch verschickt wird, sobald ein neuer Blogbeitrag erscheint. Aber: Versenden Sie keine plumpe Werbung – das ist ganz wichtig –, sondern nur persönliche Geschichten.

Verzichten Sie auf platte Verkaufsbotschaften, auch wenn Ihnen Ihre Agentur dies schmackhaft machen will. Wer die Kunden im Jahr 2015 mit Werbung nervt, wird schneller abbestellt, als die wertvolle E-Mail-Adresse gewonnen ist. Wer „spamt“ – wie die Werbenewsletter häufig genannt werden –, wird nicht geliebt, sondern geschasst.

Im persönlichen Erfahrungsaustausch mit anderen Keynote-Speakern erlebe ich, dass auch bei anderen Mittelständlern dieser neue Denkansatz im Marketing fruchtet. Neben der konkreten Positionierung ist der Aufbau der eigenen Reichweite durch einen Expertenblog ein wesentlicher Faktor, um dauerhaft erfolgreich zu sein. Gleichzeitig freue ich mich natürlich, wenn ich die Pioniere in ihrer Branche begleiten darf: Der erste Parkettleger, der jetzt bloggt, der erste Kieferorthopäde, der erste Optiker. Sie alle nutzen jetzt ihre Stimme als Unternehmer, um auch in den kommenden Jahren das Vertrauen ihrer Kunden zu gewinnen.

Der nächste Schritt

Nach drei intensiven Praxisjahren im Personal Branding habe ich im Herbst 2014 einen dritten Business-Blog gestartet, in dem ich in kurzen Videos etliche Kunden und ihren Expertenstatus vorstelle. Unter dem Titel „Sie sind die Marke!“ zeige ich, was in der jeweiligen Branche zu einer erfolgreichen Neupositionierung geführt hat.

Im letzten Jahr habe ich bei Seminaren mehrfach einen innovativen Unternehmer getroffen: Boris Thomas ist ein waschechtes Nordlicht, ein Unternehmer aus Leidenschaft, wie er selbst sagt. Sein Großvater Karl hat 1935 eine Möbelfabrik gegründet. Der Enkel leitet heute „Lattoflex“ und baut mit seinen Mitarbeitern Bettsysteme, die den Rücken entlasten. Boris Thomas ist ein Macher und hat die Videokamera aus dem Schrank geholt. Statt im Hintergrund zu bleiben, stellt er sich jetzt vor die Linse und spricht selbst mit seinen Kunden.

Beim Zuhören wird den anderen Kollegen schnell klar: Boris Thomas hat seine Stimme als Unternehmer gefunden. Deshalb habe ich ihn auch direkt nach seinem Vortrag interviewt und seine Geschichte und die persönlichen Erfahrungen auf meinem Blog ausführlich vorgestellt. Doch was mich besonders freut: Der gemeinsame Dialog hat etliche Kollegen ermutigt, künftig ihre Stimme als Unternehmer zu nutzen und selbst einen Blog zu starten. Einige haben mich gebeten, ihnen bei der Umsetzung zu helfen. Sie wollen jetzt – wie Boris Thomas sagt – „es einfach mal tun!“



Rainer Wälde gilt als „Deutschlands Knigge-Experte Nr. 1“ (Management Circle). Sein wöchentlicher Businessblog „Sie sind die Marke!“ erreicht mit professionellen Coachingfilmen eine hohe Aufmerksamkeit bei Führungskräften: www.rainerwaelde.de

Lernen Sie die Autoren persönlich kennen

Datum	Seminar	Referent
19.01.2015	Erfolgreiche Internetseiten	Rainer Wälde
19.-22.01.2015	Social Media Manager	Monika Bylitz, Rainer Wälde
24.01.2015	Digitale Stilberatung	Rainer Wälde
02.-03.02.+ 06.-07.03.2015	Imageberatung Herren	Ilona Dörr-Wälde
09.-10.02.2015	Personal Branding	Rainer Wälde
13.-14.02.2015	Grundlagen Coaching	Ilona Dörr-Wälde
16.-19.02.+ 24.-28.02.2015	Ausbildung Typberater	Anne Seidlitz
02.-04.03.2015	Ausbildung Knigge-Trainer	Rainer Wälde

Informationen zu den Seminaren finden Sie unter www.typakademie.de

DVD-Empfehlung

Der Film zum Columban-Jahr 2015: Im Segen der irischen Mönche

Die Schweiz feiert 2015 das Columban-Jahr und erinnert an seinen Todestag vor 1.400 Jahren. Reisen Sie mit den irischen Mönchen auf ihrer abenteuerlichen Tour nach Frankreich, Deutschland, Österreich, Italien und in die Schweiz. Begleiten Sie den „ersten Europäer“ Columban von Bangor von Nordirland bis nach Bobbio in Italien. Erleben Sie, wie Gallus am Bodensee seine erste Zelle gründet – aus der später eines der größten Zentren, das heutige St. Gallen entsteht.

Dokumentarfilm D/E/FR
Dolby Digital 5.1/
60 Min./PAL 16:9
978-3-927825-09-3
Portofrei bestellen bei Amazon





Unterwegs mit Gott

Von Ilona Dörr-Wälde

Ich erinnere mich. Vor einem Jahr schrieb ich in „Authentisch leben“ darüber, wie ich Profil gewinne. Mein Sehnsuchtsziel lautete: „Erfüllt von göttlicher Liebe, möchte ich mit Gefährten unser Leben gestalten und kultivieren. Es begeistert mich, von anderen zu lernen und das Gelernte weiterzugeben.“ Mit diesem Motto brach ich auf in das neue Jahr. Die Strategie war klar und im Kalender waren die Eckdaten und Termine geplant. Doch dann kam es ganz anders.

Von Juni bis September wollten mein Mann und ich ein eigenes Seminarhaus einrichten. Wir träumten davon, dort mit anderen Menschen zu arbeiten, unser Wissen weiterzugeben und von anderen zu lernen. Wir gingen das Wagnis ein und entschieden uns für eine Immobilie. Ein Jahr lang planten wir, bereiteten uns vor, trafen Entscheidungen und gaben einen Bebauungsplan in Auftrag. Dann – kurz vor Beginn der angestrebten Genehmigung und der Renovierung – platzte das Projekt durch verschiedene Umstände. In meiner Vorstellung kannte ich dieses Projekt, dieses Haus bis in jedes Detail und meine Seele war schon so gut wie eingezogen. Der Stopp zog mir den Boden unter den Füßen weg. Ich fühlte mich ausgebremst. Das Feuer für diese Vision drohte komplett zu erlöschen. Meine Welt war unverständlich geworden. Wie hält man Kurs, wenn die Enttäuschung das Ziel vernebelt und die Seele kraftlos geworden ist?

In mir meldeten sich unterschiedliche Stimmen zu Wort. Jemand fragte mich: Gehst Du in einen Burn-out? Ich wurde hellhörig und überlegte: Will ich jetzt einen Burn-out vermeiden oder suche ich ein neues „Burn-in“? Ich suchte Kontakt mit Gott, mit diesem Geist der Liebe, der mich, wie ich meinte, in diese Richtung bewegte. Eine Aussage von Jesus sprach mich tief an und half mir, die nun freigewordene Zeit neu zu planen. „Glücklich sind die geistlich Armen, den ihrer ist das Himmelreich.“ Genau das traf meine Situation: Meine Begeisterung war verarmt. Doch warum sollte mich das glücklich machen? Das wollte ich herausfinden.

Der Pädagoge Heinrich Roth sagte: „Wir müssen wieder den Geist entfachen, der die Kulturgüter hervorgebracht hat.“ Deshalb trat ich dann anstelle der kreativen Raumgestaltung eine Reise nach innen an. Im Rahmen einer Ausbildung zur Spiritualin (geistlichen Begleitung) ging ich zwei Wochen zu Schweigeexerzitien.

Belebende Quelle und Treibstoff für die weitere Reise

Zunächst ist da eine atemberaubende Geschichte, die uns das Buch der Bücher, die Bibel, in seinen ersten und letzten Kapiteln erzählt. Die schaute ich mir an und hörte hin. Ich stellte die Frage: „Wofür das Ganze eigentlich?“

Mit Gott fängt alles an. Er sagt:

„Nun wollen wir den Menschen machen, ein Wesen, das uns ähnlich ist! Er soll Macht haben über die Fische im Meer, über die Vögel in der Luft und über alle Tiere auf der Erde. Gott schuf den Menschen nach seinem Bild (Eikon), er schuf Mann und Frau.“

(1. Mose 1, 26 + 27 – Die Gute Nachricht, 1982)

Im Tiefsten kam ich durch die schöpferische Phantasie eines liebenden Geistes ins Leben und bin Teil der Menschheitsgeschichte. Ich komme sozusagen direkt aus dem Herzen Gottes. Er hat mit großer



Begeisterung einen wunderschönen Planeten mit allen seinen lebenden Organismen initiiert. Mann und Frau vertraut er das Kultivieren dieser Erde an und beauftragt sie, diese zur Fülle (Vollendung) zu führen. Gott und Mensch entwickeln, gestalten, arbeiten, genießen und feiern gemeinsam.

Ich ging durch den Wald, atmete die frische Luft tief ein, schaute die Farben um mich herum an, hörte die Geräusche und lies alles tief in mein Herz fallen. In mir begann es wieder zu sprudeln. Ich spürte Hoffnung und Lebensfreude. Später in meinem Zimmer stieg Wut über die aktuelle Situation in mir auf und der Gedanke machte sich breit: Du hast es nicht geschafft. Es ist nicht gelungen. Diese Geschichte vom Paradies hat einen deutlichen Haken. Jetzt verschaffte sich alles Mögliche in mir Luft und ich fühlte mich wie eine Versagerin und einsam. Mein Blick fiel auf ein Bild, das Christus mit einem Buch in der Hand darstellte. In diesem Moment begriff ich, dass er noch viel tiefere Einsamkeit gefühlt haben muss. Ich fühlte mich an diesem tiefen Punkt verstanden und mit ihm verbunden und nach einiger Zeit machte sich Trost breit.

Der Retter in der Not

Die keltischen Christen glaubten, dass tief in uns und in allem Leben noch eine Verbindung zu dem wesenhaften Segen des ersten Schöp-

fungstages besteht. Philip Newell schreibt in seinem Buch „Mit einem Fuß im Paradies“, dass es im Herzgrund unseres Wesens eine Dimension des Lebens gibt, die immer noch in dem ursprünglichen Gutsein wurzelt, für das das Paradies steht.

Vielleicht haben wir den Blick dafür verloren und dieser Zusammenhang liegt verschüttet unter anderen Schichten dessen, zu dem wir geworden sind. Aber er ist da und wartet darauf, wiedererweckt zu werden. Er ist die Wurzel, aus der das Gute und Schöpferische in uns wieder zum Leben kommen kann.

In der christlichen Spiritualität ist der rettende Held Jesus Christus. Er kommt aus dem göttlichen Raum, aus der Liebe in unsere menschliche Welt und zeigt seine Perspektive. In allem Suchen und Rätselfragen kommt er und schaltet das Licht an, damit wir erkennen können, wer wir sind. Gott ist für uns Menschen nicht greifbar und erklärbar, er muss sich uns zeigen, damit wir ihn verstehen und Vertrauen fassen können.

Und so geht die Geschichte im Buch der Bücher aus: Am Ende wird eine prächtige und herrliche Stadt beschrieben und große Menschenmassen, die mit ihrem Gott ein großes Fest feiern. Er wird alle ihre Tränen abwischen. Es wird keinen Tod mehr geben und keine Traurigkeit, keine Klage und keine Quälerei mehr. Was einmal war, ist für immer vorbei (Offenbarung 21, 4 – Die Gute Nachricht, 1982). Gott wohnt mitten unter den Menschen und es gibt keine Zeit mehr. Alles ist vollständig und bleibt ewig.

Das Glück besteht also darin, dass ich an meinen Grenzen nicht allein bin. Sie brachten mich dazu, anzuhalten und hinzusehen. Sie öffneten mir die Augen und den Blick in die göttliche Welt. Der belebende Geist nimmt Anteil an meinen Erlebnissen, die es zu verdauen gilt, und gibt mir Orientierung und Kraft.

Planänderung und dennoch auf Kurs bleiben, heißt das Motto: Die Vision ist lebendig, nur der Weg hat sich geändert. Nicht das Gestalten und Kultivieren von Räumen, sondern das Erleben der göttlichen Liebesquelle und die innere Architektur des Herzens rückten in den Fokus.

Gelebte Spiritualität

Auf das richtige Maß von Anspannung und Entspannung kommt es an. Einerseits gilt es, seine Pläne und Aufgaben so gut wie möglich zu tun, seine Beziehungen und Verantwortungsbereiche intensiv zu leben. Andererseits braucht es Zeiten der Stille, der Reflexion, von Gesprächen, des Wahrnehmens, Aufnehmens und Genießens des Guten (gute Quellen), aber auch des Loslassens und des Lösen von Negativem (trüben Quellen).

Aufmerksam und liebend Zeit verbringen in der Natur, mit Mitmenschen, mit unserem äußeren und inneren Menschen, in der Kultur, im Beruf und mit göttlichen Worten, ist also ein wichtiger Bestandteil dieses Weges.



Drei Formen sind dafür hilfreich:

Einen Ort der Stille finden

Orte, die uns an das Paradies erinnern, berühren oft unseren inneren Urgrund, der um das Schöpferische und die Liebe weiß, aus der wir hervorgingen. Sie bringen uns in Kontakt mit unseren positiven Erinnerungen und unseren tiefen Sehnsüchten und Ressourcen.

Belebende Kommunikation

Der Theologe Paul Imhof zeigt fünf Phasen geglückerter Kommunikation auf. Sie beginnt damit, auf eine wichtige Frage, einen inspirierenden Text oder die Worte eines vertrauten Menschen zu hören. Hinhören aktiviert unseren inneren Menschen. Bevor Sie schnell antworten und weitergehen, schauen Sie doch nochmal genau hin: Was war da, wie ist es jetzt und wo geht es hin? Lassen Sie vorläufige Bilder aufsteigen. Alles, was Ihnen dazu einfällt, Gedanken, Geschichten, Fragen und Ideen, die sich frei und assoziativ aus Ihrem inneren Erfahrungsschatz melden, führen Sie im vierten Schritt wieder hin zur Praxis: Da findet sich eine Antwort auf die gestellte Frage oder eine Handlung, die jetzt dran ist, eine neue Einstellung oder eine neue Sichtweise. Diese gilt es dann umzusetzen und zu verantworten.

Hilfreicher Rhythmus

Werfen Sie einmal einen Blick in Ihren Kalender mit der Frage, ob sich im kommenden Jahr ein guter Rhythmus von Anspannung und Entspannung ergibt? Finden Sie in jedem Monat genug „Quellzeiten“? Welche Minuten am Tag möchten Sie der uneingeschränkten Fokussierung auf gute Quellen widmen? Welche Form und Texte würden Sie für sich wählen?

Tipp

Wie wäre es mit einem Buch, in dem Sie alles festhalten, was wesentlich war und ist? Das kann täglich sein, zu bestimmten Zeiten, in bestimmten Zeitabschnitten – wie es am besten für Sie lebbar ist.

Echte Spiritualität wird im Alltag sichtbar. Sie zeigt sich im Handeln, das von einer inneren Sicherheit geprägt ist, und immer auch dort, wo Reden und Handeln übereinstimmen – das war eine Erkenntnis, die ich nicht erst in den Schweigeexerzitien gewonnen habe, aber dort wurde sie mir erneut sehr deutlich bewusst. Und half mir, die Enttäuschung über unsere geplatzen Pläne zu überwinden.



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

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 36

E-Mail: info@waeldemedia.de

www.authentisch-leben.info

Autoren: Monika Bylitz, Brigitte Grotz,
Ilona Dörr-Wälde, Rainer Wälde

Lektorat: Dorothee Köhler, www.dorothee-koehler.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)