

Mehr Gewinn mit weniger Stress

Der Newsletter für Ihren beruflichen und persönlichen Erfolg

Selent, den 4. Juli 2006

Liebe Leser,

ist Ihnen bewußt, wieviel später die Sonne auf der schäbischen Alb aufgeht, im Verhältnis zu Kiel?

Dass es im Süden morgens später hell wird und abends früher dunkel wird, ist mir klar. Wie groß der Zeitunterschied aber schon in Deutschland tatsächlich ist, war mir bis eben nicht bewußt, näheres unter Persönlichen Reflektionen.

Diese Erkenntnis verdanke ich einem Perspektiven-Wechsel, durch die Fahrt am Wochenende von Sigmaringen nach Selent. Was ein Wechsel unserer Perspektive im beruflichen Umfeld auslösen kann und wie Sie sich (und Ihren Patienten) damit jetzt sofort mehr Lebensfreude schaffen können, erfahren Sie im Dental Gym.

Das Wetter ist im Moment absolut phantastisch und lädt zu immer neuem Staunen ein, um diese Gefühle für die langen, kalten Winterabenden einzufangen, ein paar aktuelle Fotos unter den Faszinationen.

Ich wünsche Ihnen wieder viel Freude am Lesen,



herzlich willkommen zu
„**Mehr Gewinn mit weniger Stress**“

Jörg Weisner

jw@team-success.de

In dieser Ausgabe:

Teil 1: Das team success Gym

Schaffen Sie sich und Ihren Kunden mehr Lebensfreude

Teil 2: Persönliche Reflektionen

Warum die Schwaben eine Stunde weniger haben

Teil 3: Faszinationen

Schnappschüsse des Sommers

Teil 1: Das team success Gym

Schaffen Sie sich und Ihren Kunden mehr Lebensfreude

Wann haben Sie das letzte Mal selbst in einem Wartezimmer gegessen?

Ich wette es ist sehr lange her, wenn Sie überhaupt warten mußten. Vielleicht konnten Sie als Privat-Versicherter „privaten“ Termin ausmachen oder wurden zumindest bevorzugt behandelt.

Den allermeisten Ihrer Kunden ergeht es aber vollkommen anders. Stellen Sie sich bitte einmal vor, Sie würden als ganz normaler Kassenpatient in das Wartezimmer eines Allgemein-Mediziners kommen. Sagen wir gegen 08.30 Uhr. Sie haben starke Schmerzen im Hals, husten etwas und wollen einfach sicher gehen, dass es „nur“ eine dicke Erkältung ist.

Mit allergrößter Wahrscheinlichkeit wird das Wartezimmer schon gut gefüllt sein, wenn Sie ankommen. Vielleicht finden Sie noch nicht einmal einen Platz. Aber nehmen wir einfach an, es sind genug Stühle vorhanden, Sie können sich noch irgendwo dazwischenquetschen und greifen sich eine der angebotenen Zeitschriften – vielleicht den Stern, um sich die Wartezeit etwas zu vertreiben.

Auch wenn Sie die Unterhaltungen der anderen Patienten eigentlich gar nicht interessiert, so ganz können Sie Ihre Ohren doch nicht schließen. Mit einem Ohr hören Sie automatisch die Gespräche Ihrer Leidensgenossen mit. Die Nachbarin zu Ihrer Linken klagt gerade über starke Schmerzen im Brustbereich. Sie hat auch erhebliche Probleme beim Atmen, und beschreibt die Symptome in aller Ausführlichkeit, mit eindringlichen Worten.

Während Sie versuchen, sich auf den ziemlich langweiligen Artikel aus dem Stern zu konzentrieren, schweiften Ihre Gedanken immer wieder ab. Wenn Sie genau überlegen und in sich hineinhören, haben Sie auch schon einmal ähnliche Symptome bei sich festgestellt, wie die Nachbarin sie gerade schildert.

Dann hören Sie den Mann in Ihrem Alter, der Ihnen gegenüber sitzt. Er erzählt von dem Herzinfarkt, den er im letzten Herbst gerade noch überlebt hat. Jetzt befindet er sich auf dem Weg der Besserung, sein Rauchen hat er aber noch nicht eingestellt. Und so richtig fit fühlt es sich immer noch nicht. Auch er stöhnt über die einen oder anderen Schmerzen.

Wie steht es mit Ihrem eigenen Herzen? Wann haben Sie Ihre letzte Untersuchung gemacht? Wie fit sind Sie selbst. Während Sie sich diese Gedanken durch den Kopf gehen lassen, fallen Ihnen natürlich die vielen kleinen Sünden ein, die wir alle immer wieder begehen. Das Joggen haben Sie vor drei bis vier Monaten wieder eingestellt. (Oder ist es nicht schon ein halbes Jahr her???) Außer die Kaffeetasse vom Tisch zum Mund zu führen, betreiben Sie eigentlich kein Krafitraining. Dass Sie etwas zum Ausgleich machen sollten, wissen Sie, aber die Umsetzung???

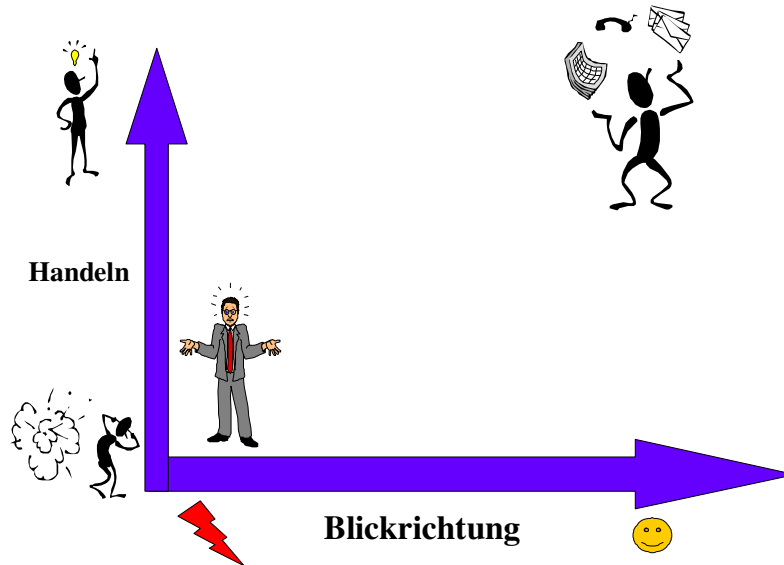
Je mehr Sie sich mit den vielen möglichen Gründen, aus denen Ihnen etwas weh tun könnte beschäftigen, je größer wird die Wahrscheinlichkeit, dass Sie etwas finden.

Je mehr Sie danach forschen, was Ihnen alles fehlen könnte, je mehr Möglichkeiten fallen Ihnen ein – obwohl Sie eigentlich gar nicht zum Hypochonder neigen.

Was ist passiert?

Warum fallen Ihnen mit einem mal so viele negative Dinge ein, wo Sie doch heute morgen „nur“ wegen der Halsschmerzen hier sind? Warum hat sich Ihre Stimmung plötzlich zum Negativen verändert?

Sie haben Ihren Focus verändert!



Mit dieser Matrix habe ich in vielen Seminaren das Problem verdeutlicht. Die horizontale Achse zeigt an, in welche Richtung wir unseren Blick richten. Sie macht deutlich, worauf wir uns fokussieren. Sind es die vielen möglichen Problem, die auf uns zukommen könnten, von denen anderen uns so gern berichten? Oder sind es unsere Ziele, unsere Träume und unsere Visionen, von denen wir unsere Focus leiten lassen?

Schon allein eine Veränderung unserer Blickrichtung kann uns neue Erkenntnisse bringen und ganz neue Gefühle auslösen. Dass die Chance, diese positiven Gefühle in positive Ergebnisse umzusetzen wesentlich größer ist, wenn es uns gut geht, als wenn wir schlecht drauf sind, versteht sich von selbst.

Doch der Blick allein genügt nicht, entscheidend ist auch, was wir tun!

Bleiben wir passiv und warten einfach nur ab, bis die „Bombe“ platzt, dann werden sich viele unsere Sorgen bestätigen. Dann würden wir uns auf der vertikalen Achse im unteren Bereich wiederfinden.

Doch es geht auch anders. Wir können auch anfangen, aus unseren Fehlern zu lernen, anfangen aktiv zu werden, anfangen zu handeln. In diesem Fall würden wir uns auf der vertikalen Achse nach oben bewegen.

Wenn jetzt diese beiden Änderungen zusammen kommen. Wenn wir unseren Blick von den Problemen auf unsere Ziele, Wünsche und Visionen richten. Und wenn wir zusätzlich handeln, aus möglichen Fehlern lernen und aktiv an der Lösung und Gestaltung unseres Lebens teilnehmen – was meinen Sie, um wieviel größer die Wahrscheinlichkeit ist, dass diese positiven Wünsche auch in Erfüllung gehen.

Wann werden Sie Ihren Fokus verändern?

Was werden Sie tun, um Ihren Kunden zu helfen, ihren eigenen Fokus zu verändern?

Teil 2: Persönliche Reflektionen

Warum die Schwaben eine Stunde weniger haben

Das Schöne am Leben eines Unternehmensberaters und Coaches ist es, dass er viel unterwegs ist. Ich könnte mich darüber auch ärgern, dann müßte ich mir aber auf Dauer wohl einen anderen Job suchen. Also freue ich mich lieber über die allermeisten Fahrten. So auch am letzten Wochenende.

Am Samstagmorgen bin ich um 06.00 Uhr von Saverne nach Sigmaringen auf der schwäbischen Alb gefahren. Die Fahrt dauerte etwas länger, als ich geplant hatte, weil ich einmal wieder unterschätzt hatte, wieviele Kurven und Serpentinafen es auch im Schwarzwald gibt.

Nach einer schönen Familienfeier zu einem 65. Geburtstag und einem phantastischen Abend auf der Terrasse des Jubilars habe ich dort geschlafen. Um kurz nach vier am Sonntagmorgen war ich wieder wach. Ich hatte nur drei Bier getrunken, war ausgeschlafen und fühlte mich wieder ziemlich fit. Bei der Überlegung, jetzt zu versuchen wieder einzuschlafen oder in Richtung Norden aufzubrechen, entschied ich mich für den Aufbruch.

Während ich über die herrlich leeren Landstraßen in Richtung Ulm fuhr, wurde mir so richtig bewußt, wie dämmerig es selbst um 05.15 Uhr immer noch war. Um halb sechs ging die Sonne in einem herrlichen Bild, rechts von der Schnellstraße auf.



Ich genoß die Fahrt durch den frühen Morgen. Irgendwo vor Kassel legte ich eine kleine Pause ein, bog auf einen Feldweg ab und holte eine halbe Stunde Schlaf nach. Dann ging es weiter bis nach Selent, wo ich gegen 12.00 Uhr ankam.

Gestern war eigentlich das Schreiben dieses Newsletters dran, vor lauter Arbeiten am und im Internet kam ich allerdings nicht dazu. Also nahm ich es mir für heute vor.

Zum Glück wachte ich heute morgen wieder kurz nach vier Uhr auf. Ich nutze die Zeit, schnappte mir mein Handtuch und fuhr zusammen mit dem Hund zum Selenter See. Dort konnte ich dann nach einem erfrischen Bad die wunderschöne Morgenstimmung genießen – um viertel vor fünf. Die Sonne war kurz davor aufzugehen.

Jetzt war ich doch neugierig geworden, wie viel eher die Sonne hier oben im Norden aufgeht, im Vergleich zur schwäbischen Alb. Zwei Klicks auf www.wetter.com machten mich schlauer:

<i>Sonnenaufgang:</i>	<i>Sigmaringen: 05.28 Uhr</i>	<i>Selent: 04.50 Uhr</i>
<i>Sonnenunterang:</i>	<i>Sigmaringen: 21.26 Uh</i>	<i>Selent: 21.54 Uhr</i>

Das macht zusammengerechnet 1 Stunde und 10 Minuten, was den Schwaben an Helligkeit fehlt. Kein Wunder, dass so viele von Ihnen im Sommer nach Norden in den Urlaub fahren ;-)

Teil 3: Faszinationen

Schnappschüsse des Sommers

Kann es schöneres Wetter geben, als zur Zeit? Lange laue Abende, die man auf der Terrasse bei einem kühlen Glas Weißwein verbringen kann.

Klare erfrischende Morgen, mit wunderschönen Sonnenaufgängen – vorausgesetzt man steht früh genug auf.



Morgenstimmung



*nach dem Bad
kurz vor Sonnenaufgang*

Bis zum nächsten Dienstag,
Ihr
Jörg Weisner

Copyright © 2006, alle Rechte vorbehalten

Jörg Weisner betreut mit der team success Unternehmer, Freiberufler und ihre Teams, die mehr Gewinn mit weniger Stress erreichen wollen. Sein Coaching-Programm besteht aus vierteljährlichen Workshops, Telefon-Konferenzen, E-mail- und Telefon-Coaching sowie umfangreichen Anregungen, Checklisten, Ideen und Werkzeugen.

Sie dürfen den Newsletter „Mehr Gewinn mit weniger Stress“ gerne an Ihre Freunde und Kollegen weitersenden, vorausgesetzt, Sie lassen ihn so komplett, wie er ist. Der Autor ist Jörg Weisner. Sie können ihn erreichen über: jw@team-success.de.

***Bitte empfehlen Sie diesen Newsletter Ihren Freunden und Kollegen
oder senden Sie ihn weiter.***

Wir wachsen durch Ihre Empfehlung.

Jeder kann diesen Newsletter über <http://www.team-success.de> bestellen.

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr beziehen wollen, klicken Sie bitte auf den unten stehenden Link.

Wir werden Ihren Namen oder Ihre E-mail-Adresse an keine anderen Personen, Firmen oder Organisationen weitergeben.