

Ausgabe 1/2014

*Zukunftswerkstätten | Präsentieren im 21. Jahrhundert | Raus aus dem Gedankenkarusell*

# Zukunft gestalten

Das Magazin für Unternehmer und Führungskräfte





---

## Eine Persönlichkeit zwingt Entscheidungen nicht auf, sie gestaltet sie!

Nelson Mandela (1918-2013)

---

Es ist ein klassischer Lebenszyklus. An verschiedenen Stellen im Leben stehen wir vor Situationen, in denen wir etwas ändern möchten und müssen. Vor allem Unternehmer und Unternehmerinnen arbeiten, um am Ball zu bleiben, regelmäßig an Ihrer Strategie. Dazu gehört heute vor allem, ihre Mitarbeiter mit ins Boot zu bekommen. Vorbei sind die Zeiten, in denen hierarchisch von oben vorgegeben wird, in welche Richtung das Boot segeln soll.


In der ersten Ausgabe „Zukunft gestalten“ haben wir Themen aufgegriffen, die diesen Trend und Unternehmertegeist betrachten.

„**Zukunftswerkstatt - Demokratie im Unternehmen**“ zeigt auf, welche Möglichkeiten es gibt, Mitarbeiter in grundlegende Entscheidungen mit einzubeziehen, eine gemeinsame Vision zu entwickeln und dadurch ihre Mitarbeiter zu motivieren.

Der Artikel „**Präsentieren im 21. Jahrhundert**“ gibt Tipps und Anregungen, für einen offenen und begeisterten Vortrag. Weg von der bloßen Folienaneinanderreihung und hin zu einer lebendigen und überzeugenden Präsentation.

Und wenn es doch mal zu viel wird, geben wir Methoden an die Hand, wie Sie „**Raus aus dem Gedankenkarussell**“ kommen und sich wieder auf die eigenen Fähigkeiten und Stärken konzentrieren zu können.

Wir freuen uns, Ihnen mit unserem Magazin Themen der heutigen Unternehmerwelt vorzustellen. Es ist unser Ziel, Sie regelmäßig über verschiedene und aktuelle Trends zu informieren, den ein oder anderen Gedanken zu zünden und für weitere Diskussionen anzuregen.

A man with glasses, a goatee, and a dark suit with a purple shirt and striped tie stands outdoors. He is leaning his right hand against a large, textured stone pillar. The background shows a pergola structure and some foliage. The lighting is soft, suggesting an overcast day.

„Eine gut geplante Zukunft, basiert auf den Erfahrungswerten der Vergangenheit und Gegenwart. Eine Einbeziehung aller im Unternehmen beteiligten Personen, schafft Hoffnung und Zuversicht unter den Mitarbeitern und Führungskräften.“

*Stefan Mellenthin*

---

# Zukunftswerkstatt - Demokratie im Unternehmen

## Gemeinsam visionär gestalten

von Stefan Mellenthin

---

*„Jeder Mensch braucht ... nicht nur Wissen, sondern er braucht auch Kreativität; er muss lernen, eigene Einfälle zu haben, Dinge zu tun, die man ihm nicht beigebracht hat. Man muss ihm eine Haltung vermitteln, selbst Lösungen zu finden“. (Robert Jungk)*

Mit dieser Haltung, auf der Basis von Wissen und Kreativität eigene Visionen zu entwickeln, Ziele zu formulieren und selbst Lösungen zu finden, beschreibt Robert Jungk ein zentrales demokratisches Moment: es geht um eine aktive und partizipative Mitgestaltung von Veränderungs- und Wandlungsprozessen – sei es bezogen auf das eigene Leben, auf das Zusammenleben mit anderen, auf Angelegenheiten in der Gemeinde, im Stadtteil oder in Organisationen unterschiedlichster Art. Diese Haltung und die erforderlichen Fähigkeiten können allerdings nicht erwartet werden, wenn sie nicht auch gefördert und gelernt worden sind.

Im Rahmen von Zukunftswerkstätten wird die Beteiligung und aktive Mitgestaltung aller Teilnehmenden an persönlichen, wie auch an gemeinsamen Angelegenheiten ermöglicht. Ja nicht nur ermöglicht, sondern erwartet und gefördert. Betroffene werden dabei zu Beteiligten gemacht. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden aktive Mitgestalter des Unternehmens und des Unternehmensalltags. Basierend auf den Erfahrungswerten der Vergangenheit und der Gegenwart, unerheblich ob positiv oder negativ, werden Vorstellungen und Visionen für die Zukunftsgestaltung entwickelt. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bringen dabei ihr Expertenwissen in Bezug auf ihre eigenen und die gemeinsamen Anliegen mit ein. Auf der Basis ihres Wissens, ihrer Vorstellungen und ihrer Ideen werden selbständig und gemeinsam mit Anderen Visionen und Ziele entwickelt, Projekte gestaltet und deren Umsetzung geplant und koordiniert - so entsteht ein Stück Zukunft!

Entscheidend ist, dass dies nicht in individueller Einzelarbeit geschieht, sozusagen im stillen Kämmerchen oder gar hinter vorgehaltener Hand. Vielmehr sind



Abstimmungs- und Einigungsprozesse erforderlich, durch die ein demokratisches Aushandeln und Kooperieren der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zusammen mit dem Unternehmer und den Führungskräften forciert wird. Kommunikation ist das wesentliche Mittel der Zukunftsgestaltung. Denn Teamarbeit und Kooperation bilden ein wichtiges und tragfähiges Element in diesem Verfahren.

Darüber hinaus wird durch die Anwendung solcher Partizipationsverfahren die individuelle und kollektive Verantwortung der Beteiligten gestärkt, da sie nicht nur an der Umsetzung der Vorgaben anderer beteiligt werden, sondern selbst Ideen entwickeln, Ziele setzen, planen und umsetzen können. Die Einbeziehung in den gesamten Prozess führt zu einer hohen Identifikation mit den Ergebnissen. Das motiviert dazu, auch nach dem Ende der Werkstätten am Ball zu bleiben und sich an der Umsetzung der Ergebnisse zu beteiligen.

---

# „Zukunftsgestaltung kann nur dann gelingen, wenn alle an der Zukunft Beteiligten in den Prozess mit eingebunden werden.“

Stefan Mellenthin

---

In der Zukunftswerkstatt wird mit kleineren Gruppen von maximal 15-20 Personen gearbeitet. Im Vorfeld ist zu klären, wie offen das Unternehmen für die Ergebnisse der Werkstatt ist und welcher Gestaltungsspielraum für die Akteure vorhanden ist. Denn nur wenn Gestaltungsspielraum gegeben ist, können die Ideen und Visionen umgesetzt und realisiert werden. Dabei setzt die Zukunftswerkstatt nicht nur Vertrauen in die eigenen kreativen Fähigkeiten ihrer Beteiligten voraus, sondern aktiviert und mobilisiert diese auch gezielt durch ihre spezifische methodische Struktur.

Der Dialog spielt im Ablauf der Zukunftswerkstatt eine wesentliche Rolle. Im Gespräch werden eigene und fremde Gewohnheiten, Annahmen und Wertvorstellungen transparent. Der Blick für das Denken und Handeln des Anderen wird geöffnet. Dadurch entsteht die Möglichkeit, den eigenen Standort zu überdenken, Standpunkte und Haltungen zu verlassen und zu verändern - und aufeinander zuzugehen.

Das Ergebnis einer von uns durchgeführten Zukunftswerkstatt sind zum Einen sehr konkrete und zeitnah umsetzbare Ziele. Zum Anderen aber auch eine Vision, die sich über einen längeren Zeitraum im Unternehmen realisieren wird. Mitarbeiter, Führungskräfte und Unternehmer haben ein gemeinsames Zukunftsziel erarbeitet und werden dieses Ziel mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln und Kräften gemeinsam verfolgen.

Weitere positive Effekte der Zukunftswerkstatt sind ein verbesserter Teamgeist und ein anderer Blick für den Kollegen und die Kollegin. Das Denken und Handeln der Mitarbeiter und Führungskräfte, die Entscheidungen des Unternehmers sind für die Teilnehmer der Zukunftswerkstatt transparent und nachvollziehbar. Die konstruktive und zukunftsorientierte Zusammenarbeit aller Beteiligten ist auch nach der Zukunftswerkstatt etablierter Bestandteil des Miteinanders im Unternehmen.

## **1. Beschwerde- und Kritikphase**

In dieser Phase wird die Gegenwart kritisch in den Blick genommen. Die Kritik, das Unbehagen, der Frust, – also alles das, was die Gegenwart bezüglich der Thematik belastet – wird zusammengetragen und in möglichst präzisen Kritikpunkten formuliert. Am Ende dieser Phase sind alle problematischen Faktoren zum Thema sichtbar und zeigen ein umfassendes Bild des Problemzustandes.

## **2. Die Wertschätzungsphase**

In dieser zweiten Phase wird nach der ersten Kritikphase eine positive und emotionale Basis für den weiteren Workshopverlauf gelegt. Dabei wird der Blick geschärft auf die positiven Erlebnisse der Vergangenheit und auf die Erfolgsfaktoren der Gegenwart. Die bisherige Zusammenarbeit, die gemeinsamen Erfolge im Unternehmen, in der Abteilung oder im Team werden positiv beleuchtet. Daraus entsteht eine Wertschätzung für die eigene Leistung und darüber hinaus für die Teamleistungen und die Unternehmenshistorie.

## **3. Phantasie- und Utopiephase**

Nun wird die gegenwartsbezogene Sicht vollständig verlassen und der Blick in die Zukunft gerichtet. In der Visionsphase entwickeln die Teilnehmenden ihr Bild einer Zukunft, in der alles möglich ist, in der sich alle ihre Wünsche erfüllt haben, in der sie so leben und arbeiten, wie es für sie optimal ist. Im Mittelpunkt dieser Phase stehen die Wünsche, Träume und Visionen der Beteiligten. Der Kreativität und Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Alles ist möglich. Alles ist erlaubt.

## **4. Realisierungs- und Umsetzungsphase**

Nun werden - abgeleitet aus den Visionen - konkrete Ziele formuliert und erste Umsetzungsschritte für die Erreichung dieser Ziele geplant. Die Entwicklungsmöglichkeiten der Gegenwart werden aus der Zukunftsperspektive betrachtet, das übliche lineare Denken wird damit unterbrochen. Die zentrale Frage in dieser Phase lautet: Wie komme ich meinen Visionen näher? Eine Verbindung zwischen dem Ist-Zustand und dem gewünschten Zustand, der Vision, wird hergestellt und konkrete Handlungsschritte werden entwickelt.

## Ein Interview mit Stefan Mellenthin

*Zukunft gestalten:* Herr Mellenthin, Unternehmensberatungen gibt es viele. Was hebt Ihr Unternehmen heraus, oder anders gefragt – was macht Sie einzigartig?

*Stefan Mellenthin:* Es stimmt schon, Beratungsunternehmen gibt es viele und die Frage nach der Einzigartigkeit stellt sich ja nicht nur für Beratungsdienstleister sondern für jedes Unternehmen. Aber um die Frage zu beantworten – was uns einzigartig macht ist unser Beratungsansatz. Wir sehen in jedem Unternehmen, in jedem Mitarbeiter etwas Einzigartiges und unsere Arbeit in den Unternehmen hat sehr viel damit zu tun, dieses Besondere und Einzigartige herauszuarbeiten. Diesen Prozess der „Selbstfindung“ stoßen wir an und begleiten ihn, zum Beispiel in unseren Zukunftswerkstätten.

*Zukunft gestalten:* Wie verstehen Sie dieses Begleiten?

*Stefan Mellenthin:* Begleiten heißt für uns, dass mit dieser „Entdeckung der Einzigartigkeit“ die Arbeit ja noch lange nicht abgeschlossen ist. Aus den Erkenntnissen soll sich ja etwas entwickeln. Man spricht dann sehr schnell von einer Unternehmensphilosophie oder einer Unternehmenskultur. Diese Vision muss intern umgesetzt und mit Leben erfüllt werden – und gibt dem Unternehmen ein ganz bestimmtes Image. Und schließlich gilt es ja, aus der Unternehmenskultur eine schlüssige Strategie für die Unternehmens- und Personalführung abzuleiten.

*Zukunft gestalten:* Welche Werte stehen für Sie im Vordergrund?

*Stefan Mellenthin:* Wertschätzung, Vertrauen, Zukunftsorientierung und Berechenbarkeit. Aber auch Selbstverantwortung, Klarheit und Transparenz.

*Zukunft gestalten:* Ist die Wertschätzung zufällig in Ihrer Auflistung an erster Stelle?

*Stefan Mellenthin:* Es ist sicherlich kein Zufall, dass die Wertschätzung an erster Stelle steht. Wertschätzung bezeichnet die positive Bewertung eines anderen Menschen. Sie hat ihren Ursprung in einer allgemeinen inneren Haltung gegenüber dem Anderen. Wertschätzung sollte unabhängig von Taten oder Leistungen sein, wobei diese beiden Punkte die (subjektive) Einschätzung und damit die Wertschätzung beeinflussen. Wertschätzung ist verbunden mit Respekt und Wollwollen - und auch mit Anerkennung. Sie sehen also, dass die Wertschätzung ein Grundpfeiler im Wertegerüst ist, und von einer Führungskraft einfach erwartet werden kann und muss! Es gibt gewisse Wertevorstellungen die heute als gesetzt gelten. Aber bei allem muss man Raum lassen, dass sich Werte und Vorstellungen auch verändern können.

---

„Wertschätzung, Vertrauen und zukunftsorientiertes Handeln sind die maßgeblichen Werte für eine erfolgreiche Unternehmenskultur.“

Stefan Mellenthin

---



---

Stefan Mellenthin ist Unternehmensberater aus Gommaringen. Als Spezialist für die Bereiche Vertrieb und Marketing berät er Unternehmen und Unternehmer im Bereich der Außenwirkung des Unternehmens. Da auch die Mitarbeiter zur Außenwirkung beitragen, gehört für ihn speziell das Thema Mitarbeiterführung zum Kernbereich seiner Arbeit. Ein weiterer Schwerpunkt seiner Beratungstätigkeit ist die Zukunftsgestaltung und die Wertevorstellung innerhalb von Unternehmen.

Stefan Mellenthin wurde 1971 in Gelsenkirchen geboren, ist verheiratet und Vater von drei Söhnen im Alter von 1 bis 10 Jahren.

mellenthin | die Unternehmensberatung  
[www.mellenthin-unternehmensberatung.de](http://www.mellenthin-unternehmensberatung.de)

---



„Ich wundere mich oft, warum wir uns bei der Vorbereitung von Vorträgen und Präsentationen 90% der Zeit auf Inhalt und Folien konzentrieren. Ein Vortrag begeistert dann, wenn die Art und Weise des Vortragenden stimmig und kongruent zum Inhalt ist.“

*Andrea Meffenberger*



---

# Präsentieren im 21. Jahrhundert. Mit Mut. Mit Charme. Mit Leidenschaft

von Andrea Mettenberger

---

Kennen Sie Peter? Peter ist 47 Jahre alt und Geschäftsführer eines gut florierenden mittelständischen Konzerns. Zu seinen Aufgaben gehört es, seine Kundschaft optimal zu betreuen, sich mit Kollegen und Kunden laufend auszutauschen und sich weiter zu vernetzen. Vorträge, Veranstaltungen oder Abend-Events stehen häufig auf der Tagesordnung. Bei jedem Vortrag – die er im Schnitt ein bis zweimal pro Woche besucht – wird er von zahlreichen PowerPoint-Folien „erschlagen“. Bereits in den ersten Sekunden kann er abwägen, ob ihn der Vortrag fesseln wird oder seine Gedanken abschweifen werden. Peter ist genervt von langweiligen, PowerPoint-lastigen Vorträgen, die kaum noch etwas mit der jeweiligen Person, deren Begeisterung und Leidenschaft für das Thema überein haben.

Kennen Sie dieses Gefühl von Peter? Wie oft haben Sie sich schon bei einem Vortrag gelangweilt? Wie oft hatten Sie schon in den ersten Minuten das Gefühl, dass der Vortrag einschläfernd wird? Vielleicht sogar bereits in den ersten Sekunden?

**Studien zufolge empfinden 84% aller Zuhörer Vorträge oder Präsentationen als langweilig! Grund genug, daran etwas zu ändern!**

Wer Vorträge vorbereitet, erarbeitet Zahlen, Fakten, Entwicklungsprognosen oder Projektpläne, stimmt sich intensiv mit Kollegen aus Fachabteilungen ab und bannt das Resultat sorgsam auf PowerPoint-Folien. So weit so gut. Der Inhalt des Vortrags muss zweifelsohne auf soliden Beinen stehen. Das ist unerlässliche Basisarbeit. Doch das alleine genügt nicht. Mindestens genauso stark wie das Gesagte prägen sich die persönliche Begeisterung, Körpersprache und Stimme sowie die Art und Weise, wie jemand spricht im Gedächtnis der Zuhörer ein. Redeerfolg resultiert also aus einer gelungenen Verbindung von rhetorischen Fähigkeiten, der eigenen Bühnenpräsenz und dem ausgewogenen Einsatz technischer Hilfsmittel.



---

„Um andere zu begeistern, muss das Feuer zuerst in uns selber brennen.“

Andrea Mettenberger

---

### **Mit Mut: Weniger ist mehr!**

PowerPoint-Folien unterstützen den Präsentator und nicht vice versa. Redner stellen sich ins Licht und nicht in den Schatten der Technik. Das heißt: Nicht alles, was gesagt wird, soll auf Folien niedergeschrieben sein. Tabu sind „Vorlesungen“, die haarklein zum Besten geben, was schwarz auf weiß an die Wand geworfen wird. Eine klare Gliederung gibt einen roten Faden vor und rahmt die freie Rede ein, die von natürlicher und einer moderaten Gestik und Mimik des Vortragenden nur profitieren kann. Mutige oder geübte Sprecher verzichten komplett auf technischen Support und vertrauen auf sich als Mensch und Experte für ihr Thema. Mutige Sprecher sichern sich darüber hinaus mit einem wirkungsvollen Einstieg die Aufmerksamkeit der Zuhörer!

### **Mit Charme: Aus sachlich wird bildlich**

Wirkungsvoll zu präsentieren bedeutet auch, seine Zuhörer dort „abzuholen“, wo sie „stehen“. Während Bankexperten und Wirtschaftswissenschaftler Expertenwissen erwarten, gilt es bei Events für Kunden oder Auszubildende, trockene Themen besonders lebensnah zu veranschaulichen. Ganz gleich, wie erfahren und wissend die Zuhörerschaft ist: Fotografien oder Symbole als Hingucker pepen jede Präsentation auf, illustrieren Gedanken und regen Diskussionen an. Entgegen der häufig verbreiteten Meinung sind Fachvorträge hiervon keineswegs ausgenommen. So machen bildhafte Vergleiche abstrakte Zahlen oder Themen verständlich und begreifbar. Auch Geschichten sind ein bewährtes Mittel, um Spannung zu erzeugen und die Zuhörer auf eine mentale Reise zu schicken. Die beste Form ist immer die Story, die der Redner selbst erlebt hat. Genauso können aktuelle Aufhänger aus der Tageszeitung oder markante Erlebnisse aus dem Zugabteil die Grundlage für das „Storytelling“ sein und ein Kopfkino auslösen.

### **Mit Leidenschaft: Die Wirksprache**

Sprechen Sie so, wie Sie im privaten Umfeld reden. Wirksprache erreicht das Unterbewusstsein und aktiviert das Kopfkino.



---

## Tipps für die Präsentationspraxis

**1. Verwenden Sie kurze Sätze. Setzen Sie Punkte. Machen Sie aus einem Satz lieber zwei. Und vergessen Sie die Pausen nicht.**

Ich sitze im Zug. Auf der Fahrt von Berlin nach Hamburg. Ich lese den Wirtschaftsteil. Eine ältere Dame betritt das Abteil. Ich schaue auf.

**2. Verzichten Sie auf „dass“-Sätze. Setzen Sie stattdessen einen Doppelpunkt.**

*Weniger gut:* Wenn wir mehr in unsere Personalentwicklung investieren, werden wir erreichen, dass die Mitarbeiter motivierter sind.

*Besser:* Wenn wir in die Personalentwicklung investieren, bedeutet das: Die Mitarbeiter sind motivierter.

**3. Ersetzen Sie ein „und“, das zwei Sätze verbindet, durch einen Punkt.**

*Weniger gut:* Unser Jahresziel ist eine große Herausforderung und wir werden uns dafür einsetzen, es zu erreichen.

*Besser:* Unser Jahresziel ist eine große Herausforderung. Wir erreichen es.

**4. Formulieren Sie in der Gegenwartsform. Verzichten Sie auf Vergangenheit, Futur und Konditional.**

*Weniger gut:* Wir werden neue Vertriebswege erschließen.

*Besser:* Wir erschließen neue Vertriebswege.

*Weniger gut:* Wir würden gerne versuchen, diese Punkte künftig zu verbessern.

*Besser:* Künftig verbessern wir diese Punkte.

Authentisch und begeisternd wirkt derjenige, der sich umgangssprachlich ausdrückt, Kernbotschaften in klaren Sätzen formuliert und – soweit möglich auf Fachtermini verzichtet. Bei Schachtelsätzen driften die Zuhörer ab.



---

Andrea Mettenberger ist Trainerin und Coach in den Bereichen Rhetorik, Präsentation und Angebotsmanagement. Sie hat ihren Lebensmittelpunkt im Großraum Reutlingen. Dynamisch und zielorientiert motiviert sie ihre Kunden, ihren persönlichen Auftritt zu stärken. Ihre Kunden lernen in kurzer Zeit, ihre Bühnenpräsenz zu verbessern und erhalten dadurch mehr Selbstbewusstsein.

markante konzepte  
[www.markante-konzepte.de](http://www.markante-konzepte.de)



„Eben, jetzt, dieser Augenblick war vor  
einer Sekunde noch Zukunft!“

*Norbert Glaab*

---

# Raus aus dem Gedankenkarusell

## Mit Achtsamkeits-Training zu mehr Lebensqualität

von Norbert Glaab

---

Stress zieht sich durch alle Gesellschaftsschichten und Berufsgruppen. Doch Menschen brauchen, so meine Erfahrung, bei Stress keine bittere Medizin, sondern einfach Hilfe in der Selbstregulation und der Lebensbewältigung.

Achtsamkeit zu praktizieren bedeutet, unseren Geist mit einer gewissen Unberührtheit zu beobachten - also ohne zu bewerten, was wir sehen, ob es nun Gedanken sind, Körperempfindungen, Geräusche oder Emotionen. So finden wir inneren Frieden und Kraft. Mit den Mitteln des Bodyscanning, bewusstem Atmen, Achtsamkeit bei allen auftretenden Gefühlen, Gedanken und Sinneswahrnehmungen wird das Bewusstsein geschärft – und damit der Geist beruhigt.

Achtsamkeit ist ein Weg, zum „wahren Selbst“ zu finden und konsequent selbstverantwortlich zu leben. Das Achtsamkeitstraining macht es möglich, starre, blockierende Verhaltensmuster und Denkabläufe loszulassen. Dadurch setzen tiefe Erkenntnisprozesse ein, innere Ressourcen werden freigesetzt.

Es schult systematisch die Selbstwahrnehmung, die diese Sicht ins eigene Innere ermöglicht, und die Perspektive eines neutralen Beobachters einzunehmen. Aus dieser Position können Aktionen und Reaktionen im Moment ihrer Entstehung erkannt und darauf dann optimal reagiert werden. Der Praktizierende ist dann in der Lage, flexibler und gelassener mit aktuellen, oft auch unerwarteten Gegebenheiten umzugehen und so das Bestmögliche aus der Situation zu machen.

Auch Burnout kann mit dem Achtsamkeitstraining bewältigt werden. Burnout ist keine Krankheit im klassischen Sinne, sondern ein Problem der Lebensbewältigung. Es ist ein Zustand der völligen Erschöpfung, ausgelöst durch permanenten Stress. Die Warnsignale des Burnouts können wie folgt beschrieben werden: Körperliche Symptome sind etwa Kopfschmerz, Konzentrationsstörungen, innere Unruhe, das Gefühl des völligen Ausgebranntseins. Psychische Anzeichen können Niedergeschlagenheit, Mutlosigkeit, Verzagtheit oder Sinnleere sein, gepaart mit dem Gefühl des Getriebenseins.



Damit auch Sie in Zukunft die Zügel Ihrer Gedanken in der Hand halten.

---

„Im Inneren jedes Menschen befindet sich alles, was er zu einem  
geglückten Leben benötigt. Mit dem Achtsamkeitstraining tun wir nichts  
anderes, als dies zu aktivieren.“

Norbert Glaab

---

## Die vier Schritte des Achtsamkeitstrainings



### 1. Der Körper

Sie lernen das Bodyscanning kennen und selbst anzuwenden.

Ziel: Sie lernen, die Signale Ihres Körpers zu deuten, bevor sich Krankheiten manifestieren.



### 2. Die Gemütslage

Beim Anwenden einer speziellen Atemtechnik erkennen Sie Ihre momentane Grundstimmung.

Ziel: Durch Annehmen der Gemütslage verflüchtigt sich die negative Stimmung.



### 3. Die Gefühle

Sie lernen, Ihre unbewussten Gefühle zu erkennen. Die Sinneswahrnehmung für emotionale Einwirkungen von außen wird geschärft.

Ziel: Sie erkennen klar, was tatsächlich in Ihnen und um Sie herum geschieht.



### 4. Die Gedanken

Mit dem Erlernen des mentalen Loslassens erkennen Sie deutlich Ihre eigenen Gedanken und die äußeren Ablenkungen über die Sinneskanäle.

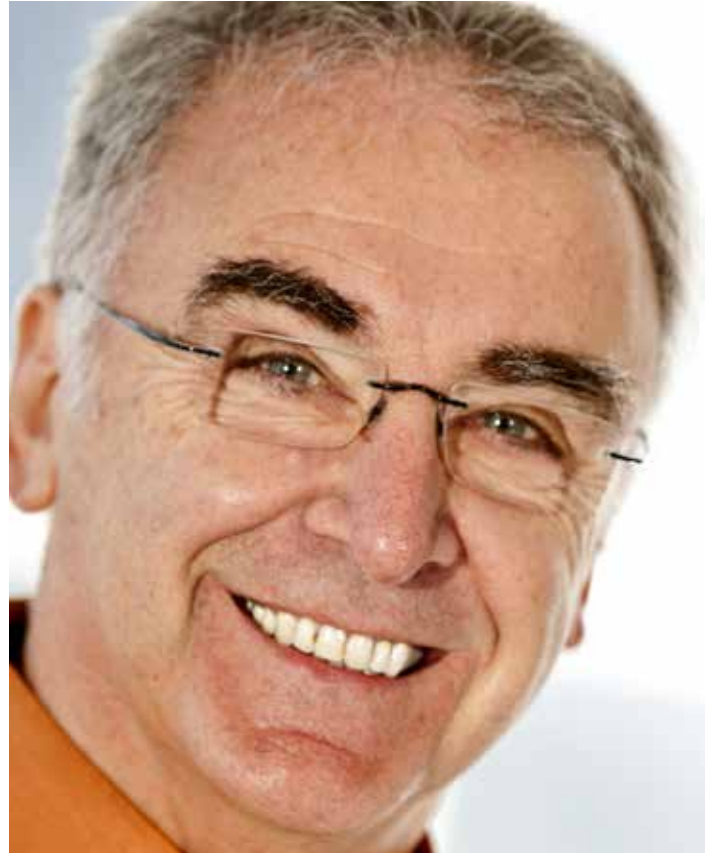
Ziel: Sie können im Alltag bewusst selbst entscheiden statt manipuliert zu werden.

---

In die Einzelcoachings kommen meist Menschen in der Lebensmitte, die bereits viel Lebenserfahrung erworben haben und ihrem Leben mehr Zufriedenheit verleihen wollen. Viele haben auch einen konkreten Anlass wie Burnout. Mit der langjährigen Erfahrung aus Coachings sowie der über 30-jährigen Vertriebstätigkeit kann ich als Achtsamkeits-Trainer sehr gut auf Menschen jeglicher Prägung individuell eingehen.

Nach meiner Erfahrung reichen zum Erlernen des Achtsamkeitstrainings bereits vier Coaching-Stunden aus. Die einfachen täglichen Übungen von rund 15 Minuten setzt der Klient danach zuhause fort. Damit wird das Achtsamkeitstraining schnell zum Alltag und der Erfolg stellt sich ein.

Ich möchte darauf hinweisen, dass das Achtsamkeitstraining weder Therapie, noch Mentaltraining, spirituelle oder religiöse Riten beinhaltet. Letztlich geht es schlicht und einfach darum, zu lernen, sich selbst führen zu können – durch Achtsamkeit.



---

Norbert Glaab ist Achtsamkeits-Trainer, Berater, Coach und Autor vierer Bücher über Coachingverfahren, die den Gesetzen der Natur folgen und Klarheit bringen, wie Mensch und Welt funktioniert.

Mit dem Achtsamkeitstraining „Insight Mind Focusing“ entdeckte er die Kraft der momentanen Achtsamkeit. Zuvor hatte er bereits viele andere Methoden kennengelernt und praktiziert. Das Achtsamkeitstraining ist für ihn aber die wirkungsvollste und zugleich eine lebensumfassende Methode. Sie ermöglicht, die eigene Konditionierung, Prägung und Illusion zu durchschauen, den klaren Blick nach innen zu etablieren, um dadurch klarsichtig nach außen zu werden.

Intuition Creative Coaching Norbert Glaab  
[www.norbert-glaab.de](http://www.norbert-glaab.de) | [www.lebensfreude-blog.de](http://www.lebensfreude-blog.de)

# Zukunft gestalten

Das Magazin für Unternehmer und Führungskräfte

Redaktion : Stefan Mellenthin | Andrea Mettenberger | Norbert Glaab

Diese Publikation ist lediglich als allgemeine, unverbindliche Information gedacht und kann daher nicht als Ersatz für eine detaillierte Recherche oder eine fachkundige Beratung oder Auskunft dienen. Für den Inhalt der Veröffentlichung sind die jeweiligen Autoren verantwortlich. Obwohl dieses Magazin mit der größtmöglichen Sorgfalt erstellt wurde, besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit und sachliche Richtigkeit. Eine Verwendung liegt damit in der eigenen Verantwortung des Lesers. Jegliche Haftung seitens der Redaktion ist ausgeschlossen.

## **Herausgeber**

Stefan Mellenthin

## **Gestaltung und Realisation**

mellenthin die Unternehmensberatung

## **Bildnachweise**

Digitalstock, weitere Bildrechte liegen bei den jeweiligen Autoren

## **Adresse der Redaktion**

mellenthin die Unternehmensberatung

Liststraße 48 | 72810 Gomaringen

Telefon: 07072 1263046

redaktion@mellenthin-unternehmensberatung.de