

Wege zum Erfolg

Optimieren Sie Ihre Erfolgsfaktoren

eBooklet # 17



coach
academy

Für die Führungskräfte von morgen!

Inhalt

Vorwort	2
Einleitung	3
Die Zutaten des Erfolgs	5
Self Talk – Die Kunst des positiven Selbstgesprächs	9
Erfolg durch Entschlossenheit – Entscheiden leicht gemacht	13
Tipps zum Training Ihrer Entscheidungsfähigkeit	16
Ziele setzen und erreichen	19
Step by Step: Mit Kontinuität und Gleichmäßigkeit zum Erfolg	22
Bewältigen Sie Rückschläge und führen Sie sich aus der Krise	26
Mit Gelassenheit zum Erfolg	31
10 Tipps zur Förderung Ihrer Gelassenheit	35
So steigern Sie Ihr Selbstwertgefühl	38
Über den Autor	42
Impressum	43
Was ist die CoachAcademy	44
Weitere eBooklets der CoachAcademy	45

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Es genügt nicht, zum Fluss zu kommen mit dem Wunsch, Fische zu fangen. Du musst auch das Netz mitbringen.“, so ein chinesisches Sprichwort.

Ähnlich verhält es sich mit diesem eBooklet, das unser Coach und Trainer Falko Graf für Sie verfasst hat. Vielleicht stehen Sie schon in der idealen Ausgangsposition und können Ihre nächsten Karriereschritte bald einleiten. Aber es fehlt Ihnen dafür noch das passende Handwerkszeug. Oder Sie möchten Ihre Mentalstrategien verbessern und sich somit innerlich auf weitere Karriereschritte vorbereiten.

Was auch immer Ihre Motivation beim Lesen dieses eBooklets ist - wir hoffen, es unterstützt Sie auf Ihrem persönlichen Karriereweg und gibt Ihnen immer das richtige „Netz“ an die Hand.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und natürlich viel Spaß beim Lesen!

Ihr

Heiko Lüdemann und Carolin Lüdemann
und das Team der CoachAcademy

Einleitung



Erfolgreich sein wollen viele Menschen, doch wie wird man es? Was muss man tun um erfolgreich zu sein? Welche Ursachen bewirken den Erfolg? Die Frage, welcher Weg zum Erfolg führt, beantwortet ein weiteres chinesisches Sprichwort.

Es besagt:

Der Kaiser, der China verbessern möchte, der muss zunächst seine Provinz verbessern, wer seine Provinz verbessern möchte muss zunächst seine Stadt verbessern, wer seine Stadt verbessern möchte muss zunächst seine Familie verbessern, und muss letztlich bei sich selbst anfangen.

Kurz gesagt: Verbesserung und Erfolg fangen immer bei einem selbst an. Und zwar mit der Erkenntnis, dass prinzipiell jeder Mensch die Fähigkeit hat, auf seine Art und Weise erfolgreich zu werden. Diese und andere Erfolgs-Denkweisen finden Sie in diesem eBooklet #17 der CoachAcademy.

Was auch immer für Sie persönlich Erfolg bedeutet – die folgenden Kapitel und Tipps werden Ihnen auf Ihrem individuellen Weg dorthin behilflich sein. Sie werden feststellen, dass es nicht nur wichtig ist, sich mit dem Thema zu beschäftigen, sondern dass es zugleich eine lohnende Investition in Sie selbst darstellt.

Wenn Sie sich selbst verbessern und entschlossener, erfolgreicher, zielorientierter, zufriedener und auch gelassener werden wollen, dann fangen Sie einfach damit an: Blättern Sie weiter...

Die Zutaten des Erfolgs



Warum sind manche Menschen erfolgreicher als andere? Sind sie intelligenter? Smarter? Fleißiger? Gerissener? Oder nur unverschämter? - Nichts von alledem! Das Geheimnis des Erfolgs ist keines - erfolgreiche Menschen nutzen nur bewusst (oder unbewusst) die sieben wichtigsten Zutaten des Erfolgs.

Kommunizieren Sie mit sich selbst!

Kommunikation ist der Schlüssel, um den Weg zum Erfolg zu beschreiten. Denn erfolgreiche Menschen haben Ihre Kommunikation im Griff. Hier ist nicht nur die externe Kommunikation mit Anderen gemeint, sondern insbesondere auch die interne Kommunikation, also die Art und Weise, wie Sie mit sich selbst kommunizieren.

Sprechen Sie immer wieder mit sich selbst über das, was Sie (realistisch) erreichen wollen. Dadurch fokussieren Sie sich mehr und mehr auf Ihr Ziel.

Die Art und Weise, wie wir mit uns selbst kommunizieren, bestimmt unsere Lebensqualität. Ein Beispiel: Zwei Männer stehen im Regen. Der eine sagt: „Oh, nein, es regnet schon wieder, ich wer-

de nass.“ Der andere sagt „Juhu, es regnet, mein Auto wird von ganz alleine gewaschen!“ Wem geht es wohl besser? Fazit: Die interne Kommunikation erfolgreicher Menschen ist positiv.

Die 3P-Formel

Die Kommunikation innerhalb Ihres „Inneren Teams“ sollte sich an der 3P-Formel ausrichten. 3P bedeutet:

★ **PRÄSENS**

Sprechen Sie mit sich in der Gegenwartform. Sagen Sie sich z.B.: „Ich verdiene 50.000 Euro.“ statt „Ich werde irgendwann in der Zukunft einmal 50.000 Euro verdienen“

★ **PERSÖNLICH**

Sprechen Sie sich selbst an, statt sich in ein unpersönliches Wesen zu flüchten: „Ich ...“ statt „Es wäre gut 50.000 Euro zu verdienen.“

★ **POSITIV**

Formulieren Sie prinzipiell positiv. „Ich verdiene 50.000 Euro.“ statt „Ich werde nicht weniger als letztes Jahr verdienen.“

Natürlich reicht es nicht, mit sich selbst zu reden und dabei der 3P-Formel zu folgen. Es braucht weitere Maßnahmen. Die folgenden sieben Ingredi-

enzen finden sich - bewusst oder unbewusst - als Zutaten des Erfolgs in der Gedankenwelt erfolgreicher Menschen. Wiederholen Sie diese am besten mehrfach täglich durch lautes Sprechen, um sie zu verinnerlichen.

Die sieben Zutaten des Erfolgs

1. Ich nutze die Macht meines Handelns.

Anders ausgedrückt: Wer herumsitzt, Däumchen dreht, Tee trinkt und abwartet, bis etwas passiert, wird es tendenziell nicht zu etwas bringen. Ernten ohne zu säen funktioniert einfach nicht. Nur wer handelt, wird etwas erreichen. Hierin liegt die große Macht des Handelns. Diese gilt es zu nutzen. Auf die Frage, wie er sich seinen Erfolg erkläre, soll der ehemalige US-Präsident Clinton gesagt haben: „Bevor ich ins Büro fahre, erledige ich jeden Tag bereits drei Dinge, die mir wichtig sind.“ Trainieren Sie sich darin zu agieren, statt auf die Aktionen anderer zu reagieren. Handeln Sie!

2. Ich bin komplett verantwortlich für meine Welt.

Natürlich kann man das Wetter, das Schicksal, die Gene, das soziale Umfeld, den Alkohol, das eigene Tierkreiszeichen oder andere Menschen verantwortlich machen, wenn mal etwas nicht klappt. Es kann natürlich auch sein, dass alle/alles außer einem selbst schuld daran sind, wenn man versagt.

Andererseits gibt es das universal gültige Naturgesetz von Ursache und Wirkung: Keine Wirkung ohne Ursache – keine Ursache ohne Wirkung. Das bedeutet: Wann immer ich etwas tue, werde ich eine Wirkung bzw. ein Ergebnis erzielen. Sollte das Ergebnis nicht das gewünschte sein, muss ich so lange kleine Veränderungen vornehmen, um dem gewünschten Ergebnis näher zu kommen, bis ich es erreiche. Nichts ist unmöglich. Jeder Mensch hat also die Kontrolle darüber, wie seine Welt, wie sein Leben ist. Seien Sie der Schmied Ihres eigenen Glückes!

3. *Ich entwickle mich permanent weiter.*

Wachsen Sie. Werden Sie größer. Entwickeln Sie sich. Erreichen Sie Ihr Potenzial. Lernen Sie neue Verhaltensweisen dazu. Dies ist unbedingt erforderlich. Wenn wir immer nur das machen, was wir ohnehin schon können, werden wir weiterhin die gleichen Resultate erzielen, die wir bisher erzielt haben. Stellen Sie sich vor, ein Kind würde seine Angst aufs Fahrrad zu steigen, nicht überwinden. Dann müsste es für den Rest des Lebens weiterhin zu Fuß gehen. Wo Ihre Angst liegt, da liegt Ihr Weg! Tun Sie das, von dem Sie glauben, dass Sie es nicht können. Angst ist nicht Ihr Feind. Aber Vorsicht: Probieren Sie bitte nicht gleich Hochseilakrobatik ohne Netz!

4. *Mein Handeln ist geprägt von Integrität.*

Klingt gut, was meint nun aber eigentlich „Integrität“? Vom Lateinischen abgeleitet, bedeutet Integrität „Ganzheit“. Also: Stehen Sie VOLL UND GANZ hinter dem, was Sie tun. Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Damit erreichen Sie ganz nebenbei noch etwas Wunderbares: Alles was Sie tun, machen Sie dann nicht mehr „aus Interesse an“, sondern „mit vollem Einsatz für.“

5. *Ich lerne aus den Antworten, die ich bekomme.*

Wann immer Sie kommunizieren und das Ergebnis der Kommunikation ist nicht so, wie Sie sich das vorstellen, bedenken Sie Folgendes: Kommunikation ist mehr als nur Worte. Kommunikation an sich ist ein komplexer Vorgang, der von vielen Faktoren bestimmt wird: Durch Wortwahl, Satzbau, Rhetorik, Mimik, Körpersprache, Tonalität, Stimmhöhe, Lautstärke, Sprechgeschwindigkeit, Auftreten, der berühmten „Chemie“ und vielem mehr. Sollte Ihre Kommunikation also nicht zum gewünschten Ergebnis führen, dann ändern Sie diese! Lernen Sie aus den Antworten, die Sie bekommen. Verändern Sie sich so lange, bis Ihre Kommunikation funktioniert.

Wie wollen wir sein? Wie Frau Glück oder wie Frau Niefroh? Vergessen Sie die Theorie, es gäbe Selbstwertgefühl in verschiedenen Stärken (schwaches, normales, starkes, besonders starkes, etc.). Besser ist die Denkweise, von negativem und positiven Selbstwertgefühl.

Das Erfreuliche ist: Der Weg zum positiven Selbstwertgefühl kann schnell beschritten werden – es braucht nur ein paar Sekunden. Man muss lediglich entscheiden, sich selbst in Zukunft als Rohdiamanten zu betrachten.

Praktische Tipps - so fördern Sie Ihr positives Selbstwertgefühl

1. Erinnern Sie sich täglich an Ihren Selbstwert

Hängen Sie sich einen schönen Bilderrahmen an die Wand, in dem steht „Ich verdiene es, glücklich zu sein!“ oder zumindest einen Post-It-Kleber mit „Ich bin wertvoll!“ oder einen gezeichneten Diamanten.

2. Akzeptieren Sie sich selbst

Sie sind so, wie Sie sind. Ihre eigenen Gedanken, Gefühle und vergangene Aktivitäten sind Ihr eigener Besitz, den sie wertschätzen sollten, ohne schlecht darüber zu reden oder ihn zu verleugnen.

3. Erfragen Sie ihr Fremdbild

Fragen Sie Freunde und Bekannte, was nach deren Wahrnehmung Ihre positiven Eigenschaften sind (Fremdbild). Möglicherweise entdecken Sie auf diese Art Stärken, über die Sie bisher noch nicht im Bilde (Selbstbild) waren.

4. Übernehmen Sie Selbstverantwortung

Realisieren Sie, dass Sie der Urheber Ihrer Gedanken, Entscheidungen und Taten sind. Sie sind verantwortlich für Ihr Leben, Ihr Wohlergehen und das Erreichen Ihrer Wünsche.

5. Werden Sie sich Ihrer Stärken bewusst

Nehmen Sie ein DIN-A4-Blatt und erstellen Sie eine Auflistung Ihrer gesamten Stärken. Hören Sie nicht auf, bevor das Blatt voll ist. Nehmen Sie gegebenenfalls mehrere Blätter.

6. Nobody is perfect...

Listen Sie Ihre Schwächen auf. Seien Sie ehrlich! Jede Schwäche ist eine Möglichkeit zur Verbesserung.

7. Suchen Sie Herausforderungen

Der Mensch wächst an seinen Herausforderungen. Mit jeder gemeisterten Herausforderung stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl und bestätigen, dass es zu Recht da ist.

8. Gehen Sie kleine Schritte

Muten Sie sich nicht zu viel zu. Gehen Sie kontinuierlich mit kleinen Schritten in Richtung Ihres Zieles. So wird jeder kleine Schritt zu einem Teilerfolg und zu einer Stärkung Ihres Selbstwertgefühls beitragen. Lesen Sie hierzu das Kapitel „Step by Step: Mit Kontinuität und Gleichmäßigkeit zum Erfolg“

9. Stehen Sie zu dem, was Sie tun

Ihre Gedanken, Worte und Taten sollten mit Ihren Wünschen, Werten, Idealen, Standards, Glaubenssätzen, Überzeugungen und mit Ihrem Gewissen im Einklang sein. Diese persönliche Integrität lässt Sie aufrecht durchs Leben gehen, da Sie „aufrichtig“ zu sich selbst sind.

10. Protokollieren Sie Ihre Erfolge

Führen Sie ein Erfolgstagebuch. Tragen Sie hier möglichst täglich Dinge ein, die Sie erfolgreich gemeistert haben.

11. Visualisieren Sie Ihre Erfolge

Wenn jemand in seiner Wohnung einen Pokal für sportliche Verdienste stehen hat und an der Wand ein Diplom oder ein Zertifikat „Mitarbeiter des Monats“ hängt, so wird dieser Mensch jeden Tag - anfangs bewusst, später unbewusst - an diese bisherigen Erfolge erinnert.

12. Stecken Sie bisherige Rückschläge weg

Es gibt keinen Berg ohne Tal. Jeder Mensch erlebt Misserfolge - die Verarbeitung ist eine schwierige Kunst. Lesen Sie hierzu das Kapitel zum Thema Resilienz „Bewältigen Sie Rückschläge und führen Sie sich aus der Krise“

13. Nutzen Sie Ihren Self Talk

Die Art und Weise, in der wir zu uns selbst und über uns selbst sprechen, ist ungeheuer mächtig. Lesen Sie hierzu das Kapitel „Self Talk – Die Kunst des positiven Selbstgesprächs“

Fazit

Begrüßen Sie jeden Tag optimistisch - jeder Tag birgt neue Herausforderungen, die Sie meistern können!

Über den Autor



Falko Graf ist Magister der Anglistik und Politikwissenschaft der Universität Stuttgart, Autor, freiberuflicher Trainer und Business-Coach.

Während des Studiums und auch danach arbeitete er in der Automobilindustrie (Praktika sowie Projekte in den Bereichen Logistik, Produktionsplanung, ISO 900x / VDA 6.x-Implementierung, Materialfluß-Steuerung und Prozessoptimierung im CKD-Auslands-Geschäftsbereich und als Projektverantwortlicher 2001-2002 nahe Kairo/Ägypten.) 2002 wechselte er zur Trainings-, Coachings- und Beratungstätigkeit und unterstützt seither namhafte Firmen und private Coaching-Klienten bei deren Anliegen. Als Business-Coach und Trainer in der Erwachsenenbildung bietet er diverse Themen an, mit dem Ziel, seinen Teilnehmern bei einer von ihnen gewollten positiven Entwicklung dienlich zu sein. Für die Perspektive GmbH / CoachAcademy ist er seit 2002 tätig. Seine Training-Themen dort sind: EDV (MS Project, Office: Word, Excel, PowerPoint, HTML, Keynote) und Soft Skills (Projektmanagement, Zeitmanagement, Selbstmanagement, Präsentationstechnik, Führungstechnik, Telefontraining, Personalmanagement, Mobbing).

Weitere Informationen: Informieren Sie sich über Falko Graf auf seiner persönlichen Website: www.falko-graf.de

Impressum

CoachAcademy
Perspektive GmbH
Silberburgstraße 187
70178 Stuttgart

Telefon: 0711.658357 00

Fax: 0711.658357 11

info@coachacademy.de

www.coachacademy.de

Autor dieser Ausgabe: Falko Graf M.A.

Herausgeber: Heiko Lüdemann (V.i.S.d.P.)

Redaktionsleitung: Carolin Lüdemann

Redaktion: Dirk Baranek

Layout/DTP-Grafik: Fladda – Visuelle Konzepte

ISBN 3-938641-16-9

Ausgabe Version 1.1. (Juli 2006)

Preis € 5,90

Urheberrecht:

Alle Artikel, Beiträge, Abbildungen und Fotos innerhalb von CoachAcademy sind urheberrechtlich geschützt. Eine Nutzung dieser Inhalte für nicht-private Zwecke bedarf der schriftlichen Genehmigung der Geschäftsführung von CoachAcademy oder des Autor.

Was ist die CoachAcademy?

CoachAcademy ist das Karrierenetzwerk des Stuttgarter Bildungsträgers Perspektive GmbH, der seit 1996 junge Menschen berät, trainiert und coacht.

Auf den Internetseiten der CoachAcademy stehen Studenten, Absolventen und Berufseinsteigern redaktionelle Beiträge zu den Themen Beruf, Karriere und Unternehmen zur Verfügung - und jeden Monat kommen weitere hinzu.

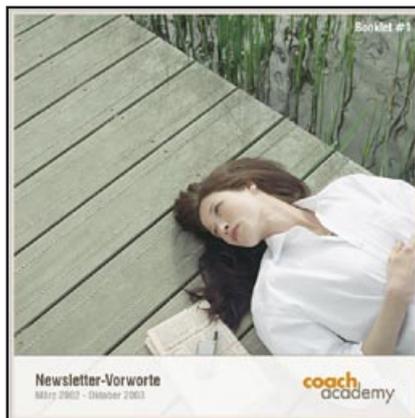
Jährlich nehmen mehr als 2.000 junge Frauen und Männer die Gelegenheit wahr und trainieren für ihren beruflichen Erfolg. CoachAcademy bietet Karriereberatungen und Einzelcoachings sowie Seminare zu Managementtechniken, Führungstechniken und Kommunikationstechniken an und ergänzt somit die akademische Ausbildung um wichtige Schlüsselqualifikationen.

Unterstützt wird das Projekt unter anderem vom Arbeitgeberverband Südwestmetall, der IHK Heilbronn-Franken und dem Würth-Konzern.

Weitere Infos unter www.coachacademy.de

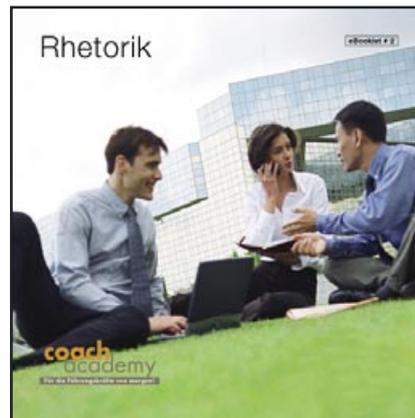
Die eBooklets der CoachAcademy

Die besten Artikel der CoachAcademy übersichtlich präsentiert in einem schön gestaltetem digitalen Dokument – das sind die eBooklets der CoachAcademy. Holen auch Sie sich kompaktes Karriere-Wissen auf Ihren Bildschirm. Hier alle bisherigen Ausgaben der eBooklets auf einen Blick.



No. 1: Die gesammelten Newsletter-Vorworte

Zum Schmunzeln, zum Nachdenken, als Materialsammlung für die feierliche Rede. Die gesammelten Vorworte aus den Newslettern der CoachAcademy haben wir auf vielfachen Wunsch in diesem eBooklet veröffentlicht. Umfang: 47 Seiten



No. 2: Rhetorik

Alles Wissenswerte zum Thema Rhetorik: Geschichte der Rhetorik, Gesprächsrhetorik, Fragetechniken, Rhetorik und Schlagfertigkeit, Rhetorik und Körpersprache, stimmige Tipps für die Stimme etc. Umfang: 37 Seiten.
ISBN 3-938641-00-2 / € 4,90



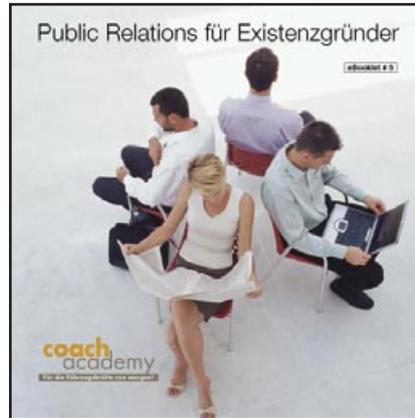
No. 3: Knigge - Die Kunst des Benehmens

Hier finden Sie alle wichtigen Gebote der Höflichkeit übersichtlich zusammengefasst: Grüßen und Begrüßen, Erster Eindruck im Vorstellungsgespräch, Kleider-Knigge, E-Mail-Knigge, Tischmanieren, Feiern ohne Karriereknick, Knigge-Test. Umfang: 31 Seiten
ISBN 3-938641-01-0 / € 4,90



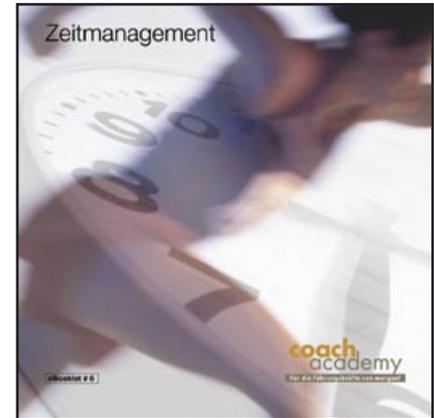
No. 4: Das Vorstellungsgespräch

Auf Ihr Vorstellungsgespräch sollten Sie optimal vorbereitet sein, damit Sie den besten Eindruck hinterlassen können. Im vierten eBooklet der CoachAcademy erfahren Sie deshalb alles über typische Fragen und wie Sie darauf reagieren sollten. Außerdem: Die 10 Gebote eines erfolgreichen Vorstellungsgesprächs. Umfang: 30 Seiten
ISBN 3-938641-02-9 / € 4,90



No. 5: Public Relations für Existenzgründer

Für Existenzgründer ist die öffentliche Kommunikation mit lokalen oder auch überregionalen Medien von großer Bedeutung, denn eine gute PR ersetzt so manche teure Anzeigen-Kampagne. Im fünften eBooklet der CoachAcademy erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie aus Ihrem neuen Business eine interessante Story machen und wie Sie diese lancieren können. Umfang: 31 Seiten
ISBN 3-938641-03-7 / € 4,90



No. 6: Zeitmanagement

Sie haben das Gefühl, ständig unter Zeitnot zu handeln? Sie kommen oft zu spät oder abgehetzt zu Terminen? Sie glauben, für die wirklich wichtigen Dinge im Beruf oder auch privat gar keine Zeit zu haben? Wenn Sie daran etwas ändern wollen, sollten Sie das eBooklet No. 6 der CoachAcademy zum Thema „Zeitmanagement“ lesen. Umfang: 35 Seiten
ISBN 3-938641-04-5 / € 4,90



No. 7: Tipps zum Praktikum

Ein erfolgreich absolviertes Praktikum erleichtert den Start in das Berufsleben. Wie Sie Ihr richtiges Praktikum finden und bekommen, wie Sie sich in dieser Zeit optimal verhalten und wie daraus eine Festanstellung werden kann - das lesen Sie in dieser Ausgabe der eBooklets der CoachAcademy. Umfang: 37 Seiten



No. 8: Praxisnahes Projektmanagement

In immer mehr Unternehmen werden immer mehr Aufgaben in Projekten organisiert. Wie neueste Studien ergeben haben, sind davon nur 43% sinnvoll bzw. werden erfolgreich abgeschlossen. Mit dem eBooklet „Praxisnahes Projektmanagement“ geben wir Mitarbeitern und Unternehmen jetzt das erforderliche Wissen in kompakter Form zur Hand, um Projekte erfolgreicher durchzuführen. Umfang 60 Seiten
ISBN 3-938641-05-3 / € 6,90



No. 9: Assessment Center

Immer wieder gerät es in die Kritik und ebenso oft wird es feierlich zu Grabe getragen: Das Assessment Center ist nicht unumstritten. Zu aufwändig in der Durchführung, doch nicht so aussagekräftig bzgl. der Eignung des Bewerbers, zu stressbelastete Teilnehmer – das sind die gängigen Vorurteile. Diese Argumente haben aber den weit verbreiteten Einsatz des AC nicht stoppen können. Assessment Center werden weiter durchgeführt, vielleicht mehr denn je.

Die CoachAcademy möchten Ihnen daher mit diesem eBooklet die Möglichkeit geben, sich über das Assessment Center im Allgemeinen zu informieren, um sich besser darauf vorbereiten zu können. Deshalb finden sich viele praktische Tipps, wie Sie Klippen umschiffen und sich vorteilhaft aber authentisch präsentieren können. Umfang: 34 Seiten
ISBN 3-938641-06-1 / € 4,90



No. 10: Bewerbungsguide für Jungakademiker

Der definitive Bewerbungsguide der CoachAcademy: Das geballte Fachwissen erfahrener Bewerbungstrainer steht Ihnen jetzt in einem umfangreichen und aufwändig gestalteten eBooklet zur Verfügung. Umfang: 85 Seiten
ISBN 3-938641-07-X / € 6,90



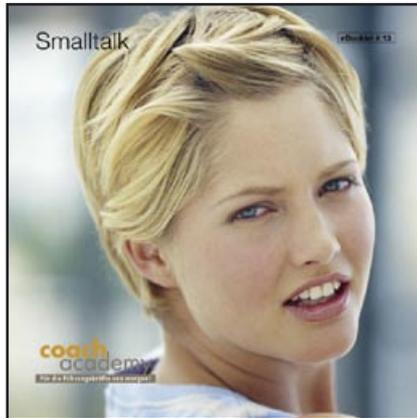
No. 11: Karriere Coaching

Immer mehr Menschen suchen das Gespräch mit einem erfahrenen Coach, um sich über ihre Karrierechancen klar zu werden. Sie möchten einen Leitfaden in die Hand bekommen, um die richtigen Wege zu beschreiten, die ihre Karrierechancen Wirklichkeit werden lassen. Ein Karriere-Coaching ist aber ein komplexer Prozess, in dem der Klient und der Coach die Strategien für eine erfolgreiche berufliche Zukunft gemeinsam erarbeiten. Dieser Coaching-Prozess wird in diesem eBooklet der CoachAcademy anschaulich und nachvollziehbar beschrieben – ein Muss für alle, die sich für ein Coaching entschieden haben oder erwägen, mit einem kompetenten Coach an einer verbesserten persönlichen und beruflichen Zukunft zu arbeiten. Umfang: 34 Seiten.
ISBN 3-938641-08-8 / € 4,90



No. 12: Schlagfertigkeit im Alltag

Schlagfertigkeit ist die Fähigkeit, schnell, angemessen und gekonnt verbalen Attacken zu begegnen. Solche Killerphrasen elegant zu kontern, wünschen sich viele, denn der verletzende Angriff mit Worthülsen lässt den Angesprochenen konsterniert und manchmal auch wütend zurück. Aus diesem Grund veröffentlicht CoachAcademy in seiner eBooklet-Reihe einen umfangreichen PDF-Download, in dem das Phänomen erklärt und Strategien der schlagfertigen Replik vorgestellt werden. Umfang: 37 Seiten
ISBN 3-938641-09-6 / € 4,90



No. 13: Smalltalk

Die große Kunst des kleinen Gesprächs zu beherrschen, kann ein entscheidender Karrierevorteil sein. Lernen Sie, wie Sie ungezwungen parlieren, welche Themen dabei von Vorteil sind und wie Sie Gesprächskiller und peinliche Situationen umgehen. Umfang: 38 Seiten
ISBN 3-938641-10-X / € 4,90



No. 14: Kreativitätstechniken

Beim Stichwort Kreativität denkt man im Allgemeinen an geniale Künstler, seien es Maler, Schauspieler oder die Musik-Band aus den Charts. Hinzu kommt zumeist das von der Romantik geprägte Vorurteil, dass es sich bei kreativen Persönlichkeiten um schwierige Menschen handelt, die eher emotional als rational denken und entscheiden. Unter den Tisch fällt bei dieser Sichtweise allerdings, dass in zukunftsorientierten Unternehmen Kreativität vermehrt gefragt ist. Gerade auch in technischen Berufen wird dies gefordert. Mit diesem eBooklet stellt Ihnen CoachAcademy daher Methoden vor, die es jedem ermöglichen, seine kreativen Potenziale zu erschließen. Umfang 47 Seiten
ISBN: 3-938641-12-6 / € 4,90



No. 15: Business Styleguide

In den Unternehmen wird heute verstärkt Wert auf ein passendes, geschmackvolles Äußeres gelegt. Dabei haben sich gewisse Regeln entwickelt, die zwar nirgendwo kodifiziert sind, aber trotzdem informell wirken. Das führt zu Unsicherheiten. Mit dem eBooklet „Business Styleguide“ stellt CoachAcademy daher ein Kompendium vor, mit dem Sie Ihre Auswahl an Kleidung besser treffen können. Umfang: 46 Seiten
ISBN: 3-938641-11-8 / € 5,90



No. 16: Körpersprache - Entschlüsseln Sie den geheimen Code

Wir laden Sie herzlich ein zu einer Reise durch die Welt der menschlichen Körpersprache. Ziel dieses eBooklets ist es, Sie für die Gesten und Signale Ihres Gesprächspartners stärker zu sensibilisieren und diese zu deuten – Wissen, das Ihnen in Gesprächssituationen helfen wird, besser zu kommunizieren. Umfang: 48 Seiten
ISBN: 3-938641-13-4 // € 5,90

Die eBooklets der CoachAcademy finden Sie [hier](#)