

TAUCHEN MIT LOGO (VOM WERBUNGSAKT)

Tauchen im Ozean des Lebens

Tauch-Erfahrungsschätze
für den privaten
& beruflichen Alltag

Monika Herbstrieth-Lappe
Manfred Lappe



Herausgeber

Impuls & Wirkung - Herbstrith Management Consulting GmbH
Liniengasse 33 / 31, A-1060 Wien
FN 182776 p Handelsgericht Wien

Tel. 01 29 29 503, E-mail: wirkung@impuls.at
www.impuls.at

GeschäftsführerInnen

Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe
Dipl.Kfm. Manfred Lappe

AutorInnen

Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe
Dipl.Kfm. Manfred Lappe

Fotos

Nina Eschner

Cover „Der denkende Taucher“ und Illustrationen

Ivan Gejko

Produktion

Hans Adam

Druck

Holzhausen Druck GmbH, 2120 Wolkersdorf

Stand

Oktober 2015

© Impuls & Wirkung – Herbstrith Management Consulting GmbH

Printed in Austria

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Alle dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Bearbeitung, der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen bleiben ohne vorherige schriftliche Zustimmung (auch bei nur auszugsweiser Verwertung) vorbehalten. Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch sind auch ohne besondere Kennzeichnung nicht als frei zu betrachten. Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Buch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Eine Haftung des Herausgebers, der AutorInnen oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-200-04175-2 € 19,80

Tauchen im Ozean des Lebens

Monika Herbstrith-Lappe

Manfred Lappe

Mit:

Fotos von Nina Eschner

Titelbild & Illustrationen von Ivan Gejko

Tauchen im Ozean des Lebens

Tauch-Erfahrungsschätze für den privaten & beruflichen Alltag

**TaucherInnen & (Noch-)Nicht-TaucherInnen,
SchnorchlerInnen & Wasserfreaks,**

**Privatpersonen & UnternehmerInnen,
MitarbeiterInnen & Führungskräfte**

gewinnen mittels

**Geschichten & Anekdoten,
Erfahrungen & Erkenntnissen
aus Taucherlebnissen unter Wasser**

**neue Sichtweisen & Anregungen für den
privaten & beruflichen Alltag ober Wasser.**

Jeder gute Tauchgang beginnt mit einem Briefing, das allen Beteiligten gemeinsame Orientierung verschafft. Und so starten wir in dieses Buch mit Erläuterungen zu unseren Hintergründen, Grundgedanken und Zielsetzungen.

Zu wissen, wo und mit wem man sein will, bedeutet Lebensglück.

Für uns ist dies sehr klar zu beantworten: wir sind sehr dankbar, dass wir uns als L(i)ebens-Buddy-Team einig sind, dass unser Ort tiefster Erfüllung tropische Riffe mit ihrem vielfältigen Unterwasserleben sind. Wir verbringen daher einen Großteil unserer Urlaube auf Tauchschiffen.

Karl Böhm fasst die Unterscheidung zwischen unserem ureigenen, inneren Empfinden und dem auf Anerkennung von anderen zielenden, angepassten Verhalten so zusammen:

*„Glücklichsein ist ein Maßanzug.
Unglückliche Menschen sind jene,
die den Maßanzug eines anderen tragen wollen.“*

Auch die Formen des Entspannens und Regenerierens sind hochgradig individuell.

„Wie gut weißt du, was dir gut tut?“

ist die entscheidende Frage für regeneratives Stressmanagement. Menschen, die ihre höchst persönlichen Quellen des Auftankens kennen und nutzen, sind in hohem Maß gegen Ausbrennen immun.

Unsere Reisen planen wir frühzeitig. So haben diese Auszeiten des Auftankens hohe Priorität und sorgen für eine stabile Life-Balance trotz der Intensität unseres Business. Und wir kosten die Vorfriede lange aus.

Monika trägt immer ihre Taucheruhr. Insbesondere in stressigen Situationen umfasst sie die Uhr und dreht an der Lünette (Umrandung des Ziffernblatts der Taucheruhr): Ursprünglich war dieser Ring dazu bestimmt, die Abtauchzeit festzuhalten, um dann einfach ablesen zu können, wie lange man schon unter Wasser ist. Darum lässt sich dieser auch zur Sicherheit nur in die eine Richtung drehen, die dazu führt, dass eine längere Tauchzeit angezeigt wird. Eine Unterschätzung der Zeit unter Wasser könnte das Risiko der Taucherkrankheit erhöhen. Mittlerweile können wir über unsere Tauchcomputer viele Informationen einfach ablesen. Die Haptik und das Geräusch des Drehens an der Lünette erinnern Monika jedoch an die Glückseligkeit des Abtauchens - wenn alle Schwere, die man ober Wasser verspürt, abfällt und sich die schwebende Leichtigkeit unter Wasser einstellt.



Vertrautheit im Buddy-Team

Beim (all)täglichen Starten unserer Computer sehen wir ein Unterwasser-Foto, das wir besonders lieben. So sind die Glücksmomente des Tauchens als ständige Begleiter geankert, die wir jederzeit einfach abrufen können, um uns der Stressfalle zu entziehen und unser Hirn wieder in den souverän-entspannten, energievollen und kreativen Lustmodus umzuschalten, der uns nachhaltig gesunde Top-Leistung erschließt.

High Performance Coaching setzt auf die individuellen Stärken.

„Mehr von dem tun, das sich bewährt hat“

lautet die Devise. Von daher ist die Frage naheliegend, welche Erfahrungen und Kompetenzen des Tauchens unter Wasser lassen sich auch auf die alltägliche Oberwasserwelt - in der persönlichen Lebensführung und im Business - übertragen?

Für unsere Hochzeit haben wir als Motto folgendes Zitat des Poeten und Sufi-Mystikers Rumi gewählt:

*„Die Liebe ist das Wasser des Lebens.
Komm herein in dieses Wasser. Tauche, um zu leben.
Jeder Tropfen von diesem Meere ist ein Leben für sich.“*

Das war uns auch eine Inspiration, Parallelen zwischen dem Tauchen in den Meeren und im Ozean des Lebens zu erkunden. Alles Leben hat sich im Wasser entwickelt. Das Fruchtwasser, das uns in der Schwangerschaft im Mutterbauch umhüllt hat, weist eine ähnliche Zusammensetzung wie Meerwasser auf. Welche tiefe Bedeutung Tauchen in unserem Leben hat, zeigt sich auch darin, dass einer der ersten Träume in Monikas Schwangerschaft mit ihrer Tochter war, gemeinsam mit ihrem Kind tauchend, gut versorgt mit Atemluft durch das Meer zu schweben.

*„Wenn wir erkennen, dass wir alles haben,
was wir brauchen, dann sind wir im Paradies.“*

Byron Katie

Im Alter von viereinhalb und zweieinhalb Jahren sind dann ihre Kinder Hanna und Tim zum ersten Mal an einem Malediven-Außenriff geschnorchelt. Als „Mutterwal“ hat Monika ihren Kindern Geborgenheit geboten, was Hanna und Tim ermutigt hat, sich auf die faszinierende Unterwasserwelt vertrauensvoll einzulassen. Acht Jahre später haben dann die beiden in einer tropischen Lagune im brusttiefen Wasser erste Erfahrungen mit dem Atmen unter Wasser mittels Tauchausrüstung gesammelt und im Anschluss ganz entspannt ihre Tauchausbildung absolviert. Ganz im Sinn von Fritz Perls, der meint:

„Lernen heißt erkennen, dass etwas möglich ist.“

Christoph Wirl, Inhaber und Herausgeber des Magazins „Training“, selbst begeisterter Taucher mit einem Erfahrungsschatz als Tauchlehrer und -Guide auf den Malediven, hat die Idee freudig aufgegriffen, dass Monika einen Artikel zu „Tauchen und Management“ schreibt. Während unserer vierzehntägigen Tauchsafari auf der „Royal Evolution“ von Marsa Alam in Ägypten in den Sudan, wollte Monika - inspiriert von wunderschönen Riffen und eindrucksvollen Begegnungen mit Hammerhaien - ihre vielfältigen Gedanken zu diesem Thema zu Papier zu bringen.



Haie - hier Hammerhaie - haben zu Unrecht ein Monsterimage

Tourleader Moussa Marrouf hat Monika großzügig seinen Laptop zur Verfügung gestellt. Womit sie nicht gerechnet hatte: der Computer war in seiner Grundeinstellung auf arabische Schrift eingestellt, wodurch der Cursor z.B. automatisch von rechts nach links gewandert ist. Immer wieder musste sie Einstellungen verändern, um weiter-schreiben zu können und hat dabei erahnt, wie viele kleine und große Hürden es zu meistern gilt, sich in einer fremden Kultur zurecht zu finden. Schon wieder eine Parallele zwischen Tauchschiff und Leben! So wie wir das auf einem Datenstick gespeicherte Dokument nicht 1:1 auf unseren Computer übernehmen konnten und Anpassungen vornehmen mussten bevor wir das Geschriebene nutzen konnten, so benötigt es auch ein „Dolmetschen“ zwischen den Unterwassererfahrungen und den Oberwasserwelten.

Diese Tücken bremsten ihre Finger auf der Tastatur - nicht jedoch ihre Begeisterung und ihren Ideenfluss. Nach kurzer Zeit hatte sie zehn Seiten verfasst und einen langen Ideen-speicher gesammelt, welche „Lessons learned“ ihr noch eingefallen sind. Bei Mitreisenden haben ihre Gedanken anregende Gespräche ausgelöst.

Multi-Buchautor Manfred hat dann ausgesprochen, was in der Luft lag: „Schreiben wir gemeinsam ein Buch über unsere Taucherlebnisse, bergen wir unsere Unterwasser-Erfahrungs-Schätze und machen wir sie für alle anderen Lebensbereiche nutzbar.“ Entschluss gefasst zu Ostern 2015!

Im Magazin Training Nummer 05/2015 ist der Artikel „Tauchen und Management“ mit dem Untertitel „Glücksmomente gegen Stress“ erschienen.



TaucherInnen freuen sich besonders über Begegnungen mit Schildkröten und Haien

Wir möchten mit diesem Buch möglichst viele Menschen mit unterschiedlichen Zugängen zu unserem facettenreichen Themenbogen ansprechen.

Dieses Vorhaben findet in der Vorgehensweise und Aufbau dieses Buches seinen Niederschlag: mittels Geschichten und Anekdoten, Erfahrungen und Erkenntnissen aus unseren Taucherlebnissen transferieren wir einzelne Aspekte des Tauchens von der Unterwasser-auf die Oberwasserwelt. In den Erkenntnissen und daraus abgeleiteten Empfehlungen für das „Tauchen im Ozean des Lebens“ spiegeln sich die reichhaltigen Erfahrungsschätze unseres Berufslebens als UnternehmerIn, Führungskraft, UnternehmensberaterIn, TrainerIn, Coach, ...

Wir haben die Themen gegliedert und gruppiert, um Ihnen ein zielgerechtes Zugreifen auf die unterschiedlichen Aspekte des privaten und beruflichen Alltags zu ermöglichen. So können Sie wie üblich von vorne nach hinten lesen - und dabei Inhalte, die Sie weniger interessieren, überspringen - oder sich gezielt aus dem Inhaltsverzeichnis abgegrenzte Kapitel herauspicken. Sie können auch beim Schmökern, Genießen und Nachdenken wie im Hummelflug das Buch aufschlagen, sich vertiefen, verweilen und weiterfliegen.

Die Bilder unseres Künstlerfreundes Ivan Gejko leiten die einzelnen Kapitel ein. Die meisten Illustrationen stammen aus einem ganz speziellen Kunstband, den Ivan für uns zu unseren 50. Geburtstagen gestaltet hat.

Mittels der vielen Unterwasserfotos unserer Tauchfreundin Nina Eschner, mit der wir schon viele faszinierende Tauchsafaris im Roten Meer erlebt haben, wollen wir auch bildlich unsere Begeisterung für die Unterwasserwelt mit Ihnen teilen: von Begegnungen mit unterschiedlichen Haien, Delfinen und Schildkröten, Korallenfischen in allen Größen - einzeln, paarweise und in Schwärmen - bis zu den skuril-exotischen teilweise winzigen, höchst seltenen Lebewesen in den Gewässern rund um Sulawesi.

Wir wünschen Ihnen lustvolles Eintauchen in unsere Gedankenwelt und vergnüglich-erkenntnisreiche Lesestunden!



Foto: Andrea Klem | www.klemfrau.com