

# Leistungsstark & lebensfroh

Hochwirksame Impulse  
für nachhaltigen Erfolg,  
heiter-souveräne Leichtigkeit  
und empathische Lebensfreude

Monika Herbstrith-Lappe  
Manfred Lappe

**50 tools**  
zur konkreten  
Anwendung

**3. aktualisierte und  
erweiterte Auflage**

Monika Herbstrith-Lappe & Manfred Lappe

*leistungsstark & lebensfroh*

## *Impressum*

### **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](mailto:wirkung@impuls.at)  
[www.impuls.at](http://www.impuls.at)

### **GeschäftsführerInnen**

Mag.<sup>a</sup> Monika Herbstrith-Lappe  
Dipl.Kfm. Manfred Lappe

### **AutorInnen**

Mag.<sup>a</sup> Monika Herbstrith-Lappe  
Dipl.Kfm. Manfred Lappe

### **Cover**

Ausschnitt des Pastell-Bildes „Für ...“ von Ivan Gejko ([www.gejko.de](http://www.gejko.de)), datiert 28.03.1999  
Foto Rückseite Buch: Andrea Klem | [www.klemfrau.com](http://www.klemfrau.com)

### **Lektorat**

Mag.<sup>a</sup> Gabriele Steiner

### **Produktion**

Hans Adam

### **Druck**

Holzhausen Druck GmbH, 2120 Wolkersdorf

### **Stand**

Juni 2016

© 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.

ISBN  
978-3-200-04509-5

€ 24,95

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.

# *leistungsstark & lebensfroh*

Hochwirksame Impulse  
für nachhaltigen Erfolg,  
heiter-souveräne Leichtigkeit  
und empathische Lebensfreude

Monika Herbstrith-Lappe  
Manfred Lappe

## *Zu diesem Buch*

Seit 1983 ist Monika Herbstrith-Lappe in der Erwachsenenbildung tätig. Als Trainerin und Coach unterstützt sie Unternehmen, Teams und einzelne Menschen mit immer wieder neuen zusätzlichen Themenfeldern. Stets kreisend um die Thematik „Menschen und Beziehungen in Organisationen und Strukturen“. Seit ihrem erkenntnistheoretischen Physikstudium hat sie sich an der Schnittstelle zwischen der subjektiven Sicht der Menschen und der „objektiven“ Welt der Zahlen, Daten und Fakten vertieft. Auf der Basis von prozessorientiertem Qualitätsmanagement hat sie sich dann auf unternehmensweite KundInnen- und Serviceorientierung spezialisiert. Dabei betrachtet sie MitarbeiterInnen-Motivation als siamesischen Zwilling des externen Images. Führungs-, Organisations- und Beziehungsqualitäten sind dabei gerade in dynamischen Zeiten erfolgsentscheidend. Immer hat sie

**einzigartige Menschen mit individuellen Persönlichkeiten in einer zielgerichteten, sinngeprägten (beruflichen) Gemeinschaft im Fokus.**

Als „mentale Orthopädin<sup>®</sup>“ bestärkt sie einzigartige Menschen, sich aufrecht & aufrichtig in (berufliche) Gemeinschaften Sinn-voll und Ziel-strebig einzubringen. Orthopädie bedeutet wörtlich die „Lehre des Aufrichtens“ - vom festen Stand bis zur gesunden Entfaltung des Rückgrats.

Der Themenbogen spannt sich dementsprechend von der Unternehmens- und MitarbeiterInnenführung über lösungsorientierte Kommunikation, effektive Teamarbeit, wertschätzender Umgang mit Unterschiedlichkeiten und Interessenskonflikten bis zur persönliche (Weiter-)Entwicklung, klugem Selbstmanagement oder Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Mit scharfem Verstand auf die wesentlichen Erfolgsfaktoren konzentriert, in verständlicher Sprache hirngerecht dargebracht und merk-würdig präsentiert. Immer mit der Ziel-Richtung, „hochwirksame Impulse“ zu setzen und damit „nachhaltige Wirkung“ zu erzielen, damit

**Menschen mit ihren individuellen Stärken die Vielfalt unterschiedlicher Leistungsansprüche in souveräner Leichtigkeit spielend meistern und dabei heil bleiben und Lebensfreude erfahren.**

Im Rahmen von incite (Institute for Management Consultants and Information Technology Experts der Wirtschaftskammer Österreich) erfüllte sie als eine der ersten deren Qualitätskriterien für Trainer und Consultants: „Customers' Certified Trainer“ (ab 2000), „Akkreditierte Wirtschaftstrainerin“ (ab 2003), „Certified Management Consultant“ (ab 2003), „Certified Business Trainer“ (ab 2013).

Ihr Wissen und ihre Erfahrungsschätze vermittelt Monika Herbstrith-Lappe in Beratungsprozessen, Einzelcoachings, firmeninternen Trainings, offenen Seminaren und in Keynotes auf internationalen Konferenzen. Bei letzteren erhielt sie mehrere Ehrungen, die auf den Seminarbeurteilungen ihrer TeilnehmerInnen beruhten, so z.B. von der IIR GmbH, dem Premium Konferenz- und Seminaranbieter in Österreich:

**„Trainer of the Year“ (2006, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015)**  
**„Excellence-Award für herausragende Leistungen bei Konferenzen und Trainings“ (2008)**  
**„Best of the Best“ (2009)**

Ihr Wissen gab Monika Herbstrith-Lappe auch immer wieder mittels zahlreicher Artikel in Fachzeitschriften weiter. Dieses Buch basiert auf diesen Fachartikeln, die hierfür von den AutorInnen aktualisiert, aufgeteilt, zusammengefasst, ergänzt, neu geordnet und überarbeitet wurden.

In den letzten Jahren waren Strategien zur Bewältigung kritischer Situationen mit einem hohen Grad an Dynamik, Ungewissheit und Komplexität gefragt denn je. In der zweiten und dritten Auflage haben wir daher noch mehr Prinzipien und Methoden zur Wahrung der Glücksfähigkeit, Stärkung des emotionalen Immunsystems, Förderung der Stressresistenz, zum Vorbeugen von Burnout und zur effektiven Regeneration aufgenommen. Gesunde und nachhaltige High Performance heißt für uns:

**„Das Feuer der Begeisterung entfachen, pflegen, hüten und weiterreichen - ohne auszubrennen“**

In der 50-teiligen

**Toolbox für nachhaltigen Erfolg,  
souveräne Leichtigkeit und empathische Lebensfreude**

im hinteren Teil des Buches haben wir für Sie die in den vielen Jahren gesammelten einfachen, hochwirksamen Methoden und Prinzipien zur Steigerung der Lebensfreude und der Leistungsstärke zusammengefasst.

Die Toolbox entfaltet besonders viel Kraft, wenn Sie sich gemeinsam mit wohlgesonnenen Verbündeten für einzelne Methoden z.B. 1 bis max 5 „Tools des Monats“ entscheiden, Schritt für Schritt beharrlich auf den Weg zur alltäglichen Nutzung machen, sich gegenseitig erinnern/ermutigen und dabei auch Teilerfolge würdigen. Wir wünschen Ihnen viel Freude und Spaß beim Schmökern in den einzelnen Abschnitten des Buches, deren Reihenfolge Sie gerne selbst individuell festlegen können. Wählen Sie wie aus einem Buffet das, was Ihren Geschmack trifft, Sie nährt und Ihr Wohlbefinden steigert.

*„Lernen heißt erkennen, dass etwas möglich ist.“*

Fritz Pals

Wenn unsere Gedanken Kreise ziehen, Nachdenklichkeiten bewirken und nützliche Erkenntnisse anregen, erfüllt dieses Buch seine Bestimmung. Unser Ziel ist, Standpunkte zu ver-rücken, zusätzliche Perspektiven zu erschließen, den Denkhorizont und das Handlungsspektrum zu erweitern und so das fundierte Selbst-Vertrauen zu stärken.

Marie von Ebner-Eschenbach wusste, was die Stress- und Krisenforschung bestätigt:

*„Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann,  
dann der Glaube an die eigenen Möglichkeiten.“*

Mögen Ihre Vorhaben von Erfolg gekrönt werden und Ihr Einsatz eine reiche Ernte erzielen!

