



*leistungsstark  
& lebensfroh  
mein Leben gestalten*

Monika Herbstrith-Lappe  
Manfred Lappe

**50 tools**  
für  
Glück & Zufriedenheit  
Humor & Leichtigkeit  
Erfüllung & Erfolg

*leistungsstark  
& lebensfroh  
mein Leben gestalten*

Der Klassiker  
„leistungsstark  
& lebensfroh“  
für die persönliche  
- private & berufliche -  
Lebensführung

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. Dabei betrachtet sie MitarbeiterInnen-Motivation als siamesischen Zwilling des externen Images. 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-strebend 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, 2016)  
„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. Im Vergleich zum Klassiker „leistungsstark & lebensfroh“ konzentriert sich dieses Buch auf die persönliche - private & berufliche - Lebensführung. Wir haben 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 Perls

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!



## *Inhalt*

<b>Mein Leben beglückend gestalten</b>	<b>6</b>
Von der Komfortzone in die Komm-Vor-Zone	7
Beherzt Ent-Scheidungen treffen	11
Klug investieren: Erfolg auf Kosten von Individualität?	12
Währungseinheit Lebensglück	14
Rechtzeitig vorsorgen: Glückskonto anlegen	15
Unerfreuliches weniger zu Herzen nehmen	17
Beglückend-befreiendes solio-Agieren statt stressend-beengendem sozio-Reagieren	22
<b>Erfolgreich in souveräner Leichtigkeit</b>	<b>23</b>
Arbeitswelt im Umbruch	24
„Ball-im-Tor-Effekt“ als Grundlage der Eigenmotivation	24
Kluges Hirnmanagement	25
Unser lernfreudiges Hirn	26
Work-Life-Balance? Leistungsstärke auf Basis von Lebensfreude!	31
Tipps für berufstätige Eltern	37
Beruf oder Liebhaberei?	42
Lasst uns arbeiten wie Kinder spielen	43
<b>Nachhaltig gesund brennen - ohne auszubrennen</b>	<b>46</b>
Feuer der Begeisterung entfachen und pflegen	46
Das Feuer weiter reichen	48
Raus aus der Stressfalle	50
Den Alltag stressfreier gestalten	54
Das Feuer hüten - emotionales Immunsystem stärken	57
Mit Resilienz Krisen meistern	59
Burnout proaktiv entgegensteuern	60
Innere Antreiber: vom Stress- zum Lösungsverstärker	62
12 Phasen von Burnout	64
Warnsignale, die auf Burnout hinweisen	64
Die männliche und weibliche Seite von Burnout	66
Burnout vorbeugen	67
Vorbeuge-Tipps gegen Burnout	68
Ganzheitliches Selbstmanagement als Burnout-Vorbeugung und -Ausstieg	69

## *Inhalt*

7 Säulen, um stressresistenter und krisenfester zu werden	71
Souveräne Gelassenheit durch stressmindernde Gedanken	73
Den Uralt-Programmen unseres Hirns trotzen	75
<b>Kommunikation</b>	<b>77</b>
Zauberworte: Sprache schafft Wirklichkeit	77
Wirkungsvoll kommunizieren	79
Schriftlichkeit als Denkhilfe	84
Andere sind wirklich anders	86
Verhandlungstechnik	87
Entschärfen von Killerphrasen	92
12 goldene Kommunikations-Tipps	95
<b>Persönliche Weiter-Entwicklung</b>	<b>96</b>
Lust auf Erfolg	96
Die Wahrnehmung folgt der Vorstellung	99
Ich und Er? Mein Körper?	102
Coaching	103
<b>Toolbox: Hochwirksame Interventionen für mehr Erfolg, Leichtigkeit und Lebensfreude</b>	<b>105</b>
<b>Serviceteil</b>	<b>143</b>
Glossar	143
Stichwortverzeichnis	146
Literaturverzeichnis	148

50-teilige  
**toolbox**  
zur konkreten  
Anwendung