



## **Monika Herbstrith-Lappe im Karriere-Interview**

Monika Herbstrith-Lappe wurde durch Paul Christian Jezek von [www.medianet.at](http://www.medianet.at) zu den Schritten ihrer Karriere interviewt. Gerne geben wir dieses Interview quasi als Hintergrund-Information zu ihrem Expertinnen-Profil hier an Sie weiter. Das Interview wurde im Jahr 2014 geführt, Aussagen mit Zeitbezug wurden daher aus Gründen der Aktualität von uns auf das Jahr 2020 übertragen.



### **Zehn Basisfragen (gibt's immer):**

**Als Kind wollte ich immer schon ...** alles wissen und alles lernen. Die herzhaft Neugierde, das faszinierte Staunen und meine Lernfreudigkeit habe ich mir zum Glück bewahrt.

**Erfolg ist ...** für mich selbstgesteckte Ziele, mit denen ich mich SINN-voll identifiziere, zu erreichen. Ich bin sehr dankbar für viele Kund:innen, die mir vertrauen und die meine Lebensfreude-Impulse wirkungsvoll aufgreifen. Und es ist genial, dass ich das beruflich leben und umsetzen kann, was mir als Mensch WERT-voll ist.

**Für die Karriere ist wichtig,** die gesunde Frage „Was heißt erfüllendes und erfolgreiches Leben für mich?“ von den krankmachenden und stressfördernden Fragen „Was gilt in der Gesellschaft als Erfolg?“ und „Was wird von mir als erfolgreicher Frau erwartet?“ zu unterscheiden. Von Innen wird das Hamsterrad leicht mit Karriereleiter verwechselt. So brennen Menschen aus.

### **Mein Lebensmotto:**

**„Es gibt nicht 7 Milliarden Menschen sondern 7 Milliarden mal 1 Menschen.“**

Das hat Karl-Heinz Böhm noch für 5 Milliarden Menschen gesagt. Und mein/unser lebenswichtiges Motto:

**„Irgendwann finden wir es lustig. Dann können wir auch gleich darüber lachen“**

**Jungen Menschen würde ich raten ...** ihre höchst persönliche Einzigartigkeit zu entwickeln und zu entfalten. Ihre individuellen Stärken zu erkennen, sie dann selbst-bewusst in die (berufliche) Gemeinschaft einzubringen und auf gemeinsame Ziele zu fokussieren.





Authentizität, Glaubwürdigkeit, Präsenz und Achtsamkeit gewürzt mit Freude, Spaß und Humor sind eine wirkungsvolle Mischung, um Erfolge zu erzielen. Natürlich braucht es auch Entschlossenheit und Zielstrebigkeit, Beharrlichkeit und Durchhaltevermögen.

**Die Bedeutung von Geld ist ...** häufig überbewertet. Das sage ich wissend, dass ich in der glücklichen Lage bin, mir ein komfortables, freudvolles Leben zu leisten. Ich bin dankbar dafür, dass ich in einem schönen Ambiente wohne, meinen Kindern ein Studium finanzieren und beim Einstieg in Berufsleben unterstützen kann, schöne Tauchreisen verbringe. Geld hat für mich keinen Selbstzweck. Und ich halte es für höchst bedenklich und für unsere Welt bedrohlich, dass der Gradient zwischen Reich und Arm immer größer wird.

**Ein Buch, das mich berührt hat, ist ...** Hans-Peter Dürr und Marianne Oesterreicher: „Wir erleben mehr als wir begreifen - Quantenphysik und Lebensfragen.“ Darin wird dialogisch beschrieben, welche Konsequenzen diese 100-jährigen naturwissenschaftlichen Fundamente für unseren Alltag und vor allem für die Auseinandersetzung mit unserer Lebenswelt haben. Die geläufige Bezeichnung „Realität“, die sich vom lateinischen „res“ die Sache ableitet, ist Ausdruck unserer materialistisch-mechanistischen Weltsicht. Wir glauben, dass wir die Natur der Dinge verstehen, wenn wir sie auseinander nehmen, analysieren. Doch verstehen wir die Prinzipien des Felsen, wenn wir die einzelnen Kieselsteine und Sandkörner begreifen, in die er sich zerlegt hat? Das System des Felsen ist gerade durch die starken verbindenden Kräfte zwischen seinen Teilchen gekennzeichnet.

**Wohin ich unbedingt reisen möchte:** weiterhin so traumhaft schöne Tauchsafaris mit meinem Lieben – unser Traumziel Sulawesi (Indonesien) & Palau (Mikronesien) haben wir uns in der Zwischenzeit erfüllt. Papua Neuguinea und Galapagos stehen noch auf meiner/unsere Wunschliste.

**Woran ich glaube:** an unser unglaublich lernfreudiges Hirn, das uns die Möglichkeit gibt, unser Leben in die Hand zu nehmen, zu gestalten und zu genießen. Und als spiritueller Mensch lebe ich in einem mir wohlgesonnenen Universum.

**In 20 Jahren werde ich ...** noch immer 20+ sein. Die Aussage, ich bin älter als 20 und verfüge damit über die Gestaltungsmöglichkeiten erwachsener Menschen, bleibt wahr. Als Gegenpol zum artigen, kopfig-intellektuellem Kind möchte ich als weise, lustvolle Alte mein Leben beenden, die bis zuletzt die schönen Seiten des Lebens in freudvoller Dankbarkeit auskostet.

## Zu Ihrer Karriere

### +) Frau Herbstrith-Lappe, wie ist Ihre berufliche Laufbahn vor sich gegangen?

Mit 12 Jahren hat mich die elektrische Klingel so begeistert, dass ich beschloss Mathematik und Physik zu studieren. Ich wollte - wie der mich faszinierende Faust - wissen, was die Welt im Innersten zusammenhält. Ich besuchte das Bundesoberstufenrealgymnasium in Wiener Neustadt und nahm bereits während meiner Schulzeit an Mathematikolympiaden teil.

Nach meiner Matura studierte ich diese beiden Fächer einerseits als Lehramt, und andererseits wissenschaftlich, konnte um eine einjährige Studienverkürzung ansuchen und schloss das Doppelstudium 1983 nach nur vier Jahren mit ausgezeichnetem Erfolg ab. Ich war damals Workaholic. Ich weiß nicht, wovor Reinhold Messner auf die Achttausender der Welt geflüchtet ist. Mein Leben war damals so von Dramen und Tragödien geprägt, dass ich in den Weiten und Tiefen der Mathematik und Physik Halt gesucht habe. Einerseits habe ich die Dramaturgie von Beweisen optimiert. Handwerklich plumpe Beweise ohne Esprit und Pointe haben meinen Schögeist beleidigt. Und dann habe ich gegrübelt, ob es dafür nicht einen eleganteren Beweis mit mehr Esprit gibt. In der Physik hat es mir die Schnittstelle zwischen der messbaren Welt der Naturwissenschaft und der subjektiven Sichtweise der Menschen angetan. Heute mehr als 30 Jahre später, bin ich nach wie vor auf diese Schnittstelle zwischen Hard und Soft Facts spezialisiert.

Danach unterrichtete ich in der Höheren Abteilung für Maschinenbau-Betriebstechnik für Berufstätige am TGM, der Schule der Technik 30 berufstätige Männer, die teilweise leicht mein Vater hätten sein können. Siegfried Wolf, der spätere Magna-Chef war in meinem 1. Dienstjahr mein Schüler. Er war damals Qualitätsdirektor bei der Hirtenberger Patronenfabrik. Ich unterrichtete ihn in statistischen Methoden der Qualitätssicherung.

Ein Jahr später, mit 23 Jahren, war ich bereits in der Lehrerfortbildung tätig und unterrichtete Professoren und Diplomingenieure, bekam meinen ersten Wirtschaftsauftrag von einer Firma in Scheibbs, schuf mir ein zweites Standbein als Trainerin.





Von 1994 bis 1998 leitete ich die ORS Management Akademie, die ich im Rahmen der Österreichischen Raumfahrt- und Systemtechnik GmbH aufbaute. 1996 fungierte ich als Senior-Assessorin für den ersten Austrian Quality Award.

1998 gründete ich mein Unternehmen Impuls & Wirkung und betrieb daneben Projekt- und Schulentwicklung bzw. Schulmanagement. Mein Unternehmen ist ein Consulting-Unternehmen, das sich auf der Basis von prozessorientiertem Qualitätsmanagement auf unternehmensweite Kund:innen- und Serviceorientierung spezialisiert ist. Dabei betrachten wir Mitarbeiter:innen-Motivation als siamesischen Zwilling des externen Images. Führungs-, Organisations- und Beziehungsqualitäten sind gerade in dynamischen Zeiten erfolgsentscheidend.

Wir verbinden bewusst professionelle Distanz mit menschlicher Wärme, denn erst die Kombination aus Hirn, Herz und Bauch garantiert optimale Ergebnisse. Zu unseren Kunden zählen namhafte Unternehmen in Österreich, Schweiz und BRD. Ich lasse nun auch die neuesten Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften und dem Mentaltraining aus dem Hochleistungssport in meine Aktivitäten einfließen, um Menschen zu bestärken, die Vielzahl unterschiedlichster Leistungsansprüchen auf Basis von Lebensfreude, Spaß und Humor, in souveräner Leichtigkeit zu meistern. Als Denk- und Gestaltungspartnerin begleite ich Unternehmen, Teams und einzelne Menschen auf Ihren Weiter-Entwicklungs-Wegen. Mit meinem Perspektivenreichtum erweitere ich Denk- und Handlungshorizonte und erschließe so Lösungsmöglichkeiten.

Von der Trainingsorganisation IIR GmbH, dem Premium Konferenz- und Seminaranbieter in Österreich wurde ich mehrfach als „Trainer of the Year“ ausgezeichnet. Ich bin langjährige Trainerin beim „Hernstein Institut für Management und Leadership“ sowie Entwicklungspartnerin und Lektorin an der Donauuniversität in Krems. Für das von IIR Technology Deutschland veranstaltete Service Desk Forum in Mainz - dem größten im deutschsprachigen Raum - fungiere ich als Fachbeirätin.

#### **+J) Wie wird man Trainerin? Welche Ausbildung(en) haben Sie dafür?**

Im Sommer 1984 habe ich als eine der Ersten in Österreich die Ausbildung zur Qualitätsinstructorin absolviert. Ich gehörte der ersten Lerngruppe an. Für uns mussten die Instruktorenausweise erst designt werden. Privat habe ich viele psychologische Aus- und Weiterbildungen besucht. Von der Gruppendynamik und Transaktionsanalyse, über körperorientierte Psychotherapien nach Alexander Lowen, Wilhelm Reich, tiefenpsychologische Märcheninterpretation nach C.G. Jung bis zur energetischen und buddhistischer Psychologie, Achtsamkeitstraining und Herzensbildung, Humorberatung und Improtheater.

Von 1996 bis 1998 absolvierte ich dann die Ausbildung zum systemischen Wirtschaftscoach bei Professor Uwe Grau, Universität Kiel. Ich absolviere jährlich Weiterbildungen so z.B. Mentaltraining, Time Line Therapie® oder Körpersprache und Face Reading. Darüber hinaus lese bzw. höre ich viele Fachbücher und besuche immer wieder Vorträge zur Vertiefung und Bereicherung meiner Themen.

#### **+J) Bitte um „Beschreibung“, was Sie als Trainerin genau tun**

Mein Erfahrungsschatz spannt einen Bogen von der naturwissenschaftlichen Erkenntnistheorie und Technik über die Wirtschafts- und Managementlehre bis zur Psychologie und Kommunikationswissenschaft. Das kombiniere ich zu hochwirksamen, maßgeschneiderten Individuallösungen aus Beratung, Speaking, Training und Coaching. Dabei arbeiten wir nach dem Prinzip „Problem sucht Lösung“ (statt „Methode sucht Anwendung“).

Neueste Erkenntnisse der Hirnforschung geben meiner Arbeit besonderen Tiefgang. Wir nutzen sie als kluges Hirnmanagement, um bei gleichem/weniger Einsatz mehr zu bewirken. Gemäß dem Motto: Pimp my brain. Zentrale Thesen meiner Führungstrainings:

**„Führen heißt Ausgleich zu schaffen  
zwischen gemeinsamen Zielen und persönlichen Bedürfnissen  
und individuelle Stärken auf gemeinsame Erfolge zu fokussieren.“**

Gegenüber den Teilnehmer:innen oute ich mich meist am Beginn, dass mein didaktisches Prinzip der Lorient'sche Fliegenspray ist: Der deutsche Komiker hat einen Spray erfunden, durch den die Fliegen kaninchengroß werden, damit man sie besser fangen kann. Die satirische Überzeichnung wirkt wie ein Vergrößerungsglas, durch das man entscheidende Details menschlichen Verhaltens leichter erkennen kann.

Ich arbeite nach dem Buffet-Prinzip: gemeinsam mit meinen Auftraggeber:innen kläre ich den Titel und die Themenschwerpunkte meines Buffets. Das können spezifische Führungstrainings sein – z.B. Führen im Sandwich, Führen ohne disziplinarische Befugnisse,





Führen in dynamischen Zeiten, gesund führen usw. oder auch Team-, Kommunikations- oder Konfliktmanagementtrainings, oder in letzter Zeit besonders häufig unterschiedliche Varianten zu „Freudvoll erfolgreich sein – ohne auszubrennen“.

Das Training startet mit einem Impuls-Vortrag Training mit der Zielsetzung wachzurütteln, Nachdenklichkeit zu erzielen, ins Thema einzuführen und das Buffet vorzustellen.

### **„Irritation ist die - häufig zu Unrecht unbeliebte - Schwester der Innovation.“**

Mit den Teilnehmer:innen legen wir dann gemeinsam fest, was aus dem Buffet wir gemeinsam vertiefen.

Mein Ehrgeiz besteht nicht darin, dass jedem/jeder alles schmeckt – sondern vielmehr darin, dass jedeR im Buffet ausreichend findet, das mundet und bestärkt. Das Training selbst wird maßgeblich durch die konkreten Situationen der Teilnehmer:innen geprägt, an denen wir Lösungsmöglichkeiten erproben.

Meine High Performance Impulse mit interaktiven Elementen, Übungen aus dem Mentaltraining und der Erlebnispädagogik, sowie merk-würdiges Arbeiten mit Metaphern, Sprüchen und Humor fördern die nachhaltige Verankerung von Lösungsansätzen. Die von mir entwickelte Toolbox unterstützt dabei, vom Erkennen ins Tun zu kommen.

Jede:r Teilnehmer:in nimmt ihre/seine persönlichen Lernerfahrungen mit, die am Ende des Trainings gesammelt werden. Kein Training endet ohne Vereinbarung des jeweils konkreten 1. Schritts innerhalb von 72 Stunden. Die Hirnforschung zeigt, wenn wir uns nicht zeitnah auf den Weg machen, fällt es uns immer schwerer, mit der Umsetzung zu beginnen.

### **+J Gut wären einige Fallbeispiele, WEN sie trainiert/gecoacht haben - und was daraus wurde.**

#### **(Natürlich giere ich nach prominenten Namen)**

Ich engagiere mich sehr gerne für unser Gesundheitswesen. Die Ausbildung von Turnusärzt:innen ist ein Dauerbrenner. So hat es mich besonders gefreut, dass ich eine Klausur für die Ärztekammer NÖ gestalten durfte, in der die gegenseitigen Erwartungen von Primärärzt:innen und Turnusärzt:innen geklärt und die Gestaltungsmöglichkeiten für die effektive Ausbildung und Kooperation erarbeitet werden sollten. Schön war es, die Ärzt:innen der Zukunft gemeinsam mit den erfahrenen leitenden Ärzt:innen mit freudvoll-engagierten Gesichtern in Ihren Ideenfindungen zu begleiten und unterstützend zu beraten. Resümee: die Primärärzt:innen waren so begeistert, in wie kurzer Zeit so viele konstruktive, konsensuale Ergebnisse erzielt werden können, dass es bald darauf eine Primärärzt:innen-Klausur gab, um das zukünftige Berufsbild zwischen 1. ExpertIn und ManagerIn einer Station zu entwerfen.

Meine außergewöhnlichste Teilnehmerin, die ich in herzlicher Erinnerung halte, war eine 75-jährige Nonne, die seit 35 Jahren eine Pflegestation der Elisabethinen in Linz geleitet hat. Bei mir war sie in einem Training „Führen in schwierigen Situationen“. Wie ein Schwamm hat sie meine Inputs aufgesogen und sich offenen Herzens Herausforderungen im Führungsalltag einer Station mit sterbenskranken Kindern gestellt.

Ein Geschäftsführer einer steirischen Wohnbaugesellschaft hat bei mir ein offenes Führungstraining besucht. Es hat ihm so gut getan, dass er ganz euphorisch nach Hause kam. Seine Frau fühlte sich davon – nach zwei Tagen alleine mit einem kleinen Kind – fast überrollt. Also schenkte er ihr zu Weihnachten die Teilnahme des Trainings „leistungsstark & lebensfroh“, das ich zweimal pro Jahr im Hotel Retter anbiete. Danach telefonierte er mit mir und meinte, dass er jetzt seine Frau verstehen könne – diesmal war er mit dem kleinen Kind alleine zu Hause. „Aber wir haben Ihr Buch zu Hause am Wohnzimmertisch liegen und dann lesen wir gemeinsam darin und schöpfen daraus Kraft.“ Um auch beruflich die lebensfrohen Impulse zu teilen, durfte ich anschließend ein Training „Boxenstopp für High Performer“ für sein Führungsteam gestalten. Einige Zeit später bestellt die Geschäftsführungskollegin ein Buch bei uns – mit der Anmerkung: „Überall im Büro hängen Ihre Zitate. Jetzt will ich mir selbst ein Bild machen.“ Und schließlich durfte ich auch eine große Zahl von Mitarbeiter:innen für die „Empathische lösungsorientierte Kommunikation – auch in kritischen Situationen und mit herausfordernden Zeitgenossen“ stärken und mit Tools ausrüsten.

### **+J Wie fühlt man sich als „Trainer of the Year“ - und was wollen Sie noch erreichen?**

Ich freue mich sehr über die zahlreichen Auszeichnungen von IIR. Der besondere Wert besteht für mich darin, dass sie auf der Auswertung aller Teilnehmer:innen eines ganzen Jahres beruhen. Ich gestalte viele Trainings mit viel „Opfersauce“: „Führen ohne disziplinarische Verantwortung“, „Führen im Sandwich“, „Mit weniger Mitarbeiter:innen mehr bewirken“, „Was Führungskräfte über





Burnout wissen sollten“, „Interne Revisor:innen: vom Bremsen zum Ermöglicher“ da steht für die Teilnehmer:innen die Falle der Ohnmachtsgefühle weit offen. „Vom ohnmächtigen Opfer zum/zur freudvollen GestalterIn der Zukunft“ ist daher ein Motto aller meiner Trainings. Da freut es mich ganz besonders, dass es immer wieder gelingt, die anfänglich spürbare Stimmung von Stress, Frust und Verärgerung in freudvolle Leistungsstärke und souveräne Gelassenheit umzupolen. Es ist für mich beglückend, das Vertrauen der Teilnehmer:innen zu gewinnen und zu erleben, wie ihre Gesichter aufblühen.

Ich möchte weiterhin wirkungsvolle Trainings gestalten. Wenn mir Teilnehmer:innen rückmelden, dass meine Trainings zu positiven Weichenstellungen in ihrem (beruflichen) Leben geführt haben, dann schöpfe ich daraus Kraft und Sinn. Zukünftig möchte ich noch häufiger auf großen Konferenzen Keynotes gestalten. Viele Menschen zu bewegen, zu bestärken und zu ermutigen ist für mich ein tiefes Glücksgefühl. Liebend gerne hätte ich mehr Einfluss auf unsere gesellschaftlichen, sozialen und wirtschaftlichen Strukturen. Das habe ich nur in beschränktem Ausmaß. So unterstütze ich Menschen darin, dass sie in diesen und trotz dieser Strukturen Erfüllung & Erfolg, Spaß & Freude, Glück & Zufriedenheit in allen Lebensbereichen erleben - indem sie ihr Leben aktiv führen.

#### +> Ihre Keynotes sind super - erzählen Sie bitte ein wenig darüber?

Meinen 1. Vortrag habe ich 1982, damals 21-jährig auf einer pädagogischen Konferenz für Mathematik-lehrer:innen an der Universität Klagenfurt gehalten, zum Thema meiner Physik-Diplomarbeit „Physik des Hörens, Sprechens und Gleichgewichthaltens.“ Das war damals sehr aufregend - und es hat mir Spaß gemacht. Jetzt sind meine humorvollen erfrischend merkwürdigen, fundierten Keynotes Zugpferde auf internationalen Konferenzen im deutschsprachigen Raum.

Wenn man Veränderungen bewirken möchte, braucht es zuerst die Phase des Wachrüttelns und der Irritation, um das Bestehende zu überdenken. Genau das kann professionelles Infotainment bewirken. In wertschätzenden Humor verpackt, erzeugt eine gute Rede Nachdenklichkeit. Sie eröffnet neue Perspektiven, erweitert den Denkhorizont und vergrößert so den Handlungsspielraum. Ich nenne das auch »Kick-Ass-Consulting«: mit merkwürdigen und wertschätzend-provokanten Denkanstößen die Spurrillen des Vertrauten überwinden und über den Tellerrand blicken. Wenn Veränderungsprozesse, Kulturwandel oder gezielter Aufbau von Skills mit einem großen Mitarbeiter:innen-Event als Kick-on beginnen, kann innerhalb kurzer Zeit ein wunderbarer gemeinsamer Nährboden geschaffen werden, auf dem dann gezielte Workshops und Trainings für einzelne Gruppen besonders effektiv fruchten. Auch kurze Infotainments von 1 bis 2 Stunden können nachhaltig vieles bewirken - besonders dann, wenn man sie sowohl in Inhalt als auch in der Wahl der Worte, Zitate und Bilder auf den jeweiligen Anlass und die Zielgruppe maßschneidert.

Storytelling heißt die Methode, die ich in den 80er-Jahren schon intuitiv als herzhaftes Verpackungsmathematisch-analytischer Zusammenhänge gewählt habe. Geschichten fördern die sinnliche Vorstellungskraft und damit die Leistungs- und Merkfähigkeit unseres Gehirns. Im Spiegelbild kann man augenzwinkernd und damit leichter verdaulich die eigenen Stärken und Defizite erkennen. Wir alle kennen den Effekt, dass uns zu den Problemen anderer viel eher Lösungsstrategien einfallen. Selbst haben wir oft blinde Flecken. Geschichten sind eine kreative Form, diese zu beleuchten. Darin besteht auch die Faszination von Märchen: Sie lassen uns die Archetypen unserer Seele verstehen. Abgesehen davon fördern Geschichten die sinnliche Vorstellungskraft und damit die Leistungs- und Merkfähigkeit unseres Gehirns. Eine wesentliche Botschaft guter Geschichten ist auch: Ich stehe mit meinen Problemen nicht alleine da. Ich fühle mich mit meinen Herausforderungen verstanden.

Storytelling erhöht die Präsenz und fokussiert die Aufmerksamkeit der Teilnehmer:innen. Die Geschichten sollen möglichst viele Menschen abholen, Neugierde wecken und gute Emotionen erzeugen. Das funktioniert umso besser, je glaubwürdiger und authentischer die Geschichten sind. Von daher erzähle ich fast ausschließlich Geschichten aus dem eigenen Leben: Neutralisierte berufliche Erfahrungen, Geschichten von Kindern, die Verhaltensweisen viel unmittelbarer und direkter zeigen, Episoden aus Sport und Hobbys.

Super Geschichten sind auch intelligente Witze. Gelotologie heißt die schulmedizinische Forschung zur Gesundheit des Lachens. Lachen ist das wirkungsvollste Mittel, um aus Stress auszusteigen, weil es unsere Muskeln entspannt. Darum »zerkugeln« wir uns vor Lachen. Miteinander zu lachen ist höchst gesund und entspannend. Sich auf Kosten anderer lustig zu machen, der toxische Doppelgänger.

#### +> Buchautorin ...

In den vielen Jahren als Trainerin und High Performance Coach habe ich mich immer wieder gefreut, dass meine würdigen Wortspenden bei Interviews sehr willkommen waren und ich viele Fachartikel in Magazinen und Zeitschriften veröffentlichen konnte.





2012 hat mein Mann Dkfm. Manfred Lappe, Autor zahlreicher Bücher, in denen er in verständlicher Sprache (nicht nur) Basiswissen zu brandaktuellen Wirtschaftsthemen vermittelt, diese Artikel überarbeitet, aktualisiert und zu einem Buch strukturiert. So entstand unser gemeinsames Buch „leistungsstark & lebensfroh - Hochwirksame Impulse für nachhaltigen Erfolg, heiter-souveräne Leichtigkeit und empathische Lebensfreude“, das im Verlag Impuls & Wirkung erschienen ist.

Im hinteren Teil des Buches haben wir für die Leser:innen die in den vielen Jahren gesammelten einfachen, hochwirksamen Methoden und Prinzipien zur Steigerung der Lebensfreude und der Leistungsstärke zusammengefasst. Diese 50-teilige Toolbox entfaltet besonders viel Kraft, wenn man sich gemeinsam mit wohlgesonnenen Verbündeten für einzelne Methoden z.B. „Tool des Monats“ entscheidet, sich Schritt für Schritt beharrlich auf den Weg zur alltäglichen Nutzung macht, sich gegenseitig erinnert/ermutigt und dabei auch Teilerfolge würdigt.

Wir verstehen es als Hummelflug-Buch: natürlich kann man von vorne nach hinten lesen. Wenn etwas nicht so interessiert, ist es gut möglich weiterzufliegen, um anderer Stelle wieder zu verweilen und zu versinken. Man kann wie aus einem Buffet das auswählen, was den eigenen Geschmack trifft, nährt und das persönliche Wohlbefinden steigert.

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.“**

Das Meistern kritischer Situationen mit einem hohen Grad an Ungewissheit und einer Vielfalt unterschiedlicher Anforderungen ist wichtiger denn je. Wie sehr das Thema unter den Nägeln brennt, erkennt man auch daran, dass die 1. Auflage von 2000 Stück innerhalb von 1 ½ Jahren vergriffen war, die wesentlich erweiterte 2. Auflage von 2500 Stück nach weiteren 2 Jahren. Die jetzt vorliegende 3. Ausgabe bietet eine weitere Abrundung der vielfältigen Themen. Im Sinn von gesunder und nachhaltiger High Performance: Das Feuer der Begeisterung entfachen, pflegen, weiterreichen und hüten – ohne auszubrennen.

#### **+ ) Bissel Privatleben?**

Ich bin sehr dankbar, dass ich - im Gegensatz zu 80 % der Karrierefrauen, bei denen der Kinderwunsch auf der Strecke bleibt - zur 20 %igen Minderheit gehöre, die die Herausforderung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu meistern hatten. Sie hat als eine der ersten 5 ihres Jahrgangs ihr Studium Bauingenieurwesen an der technischen Universität erfolgreich abgeschlossen. Sie ist jetzt als Expertein der Bauwirtschaft in der ASFINAG engagiert. Mein Lieblingssohn Tim, geboren 1992, hat sein Mathematik-Studium an der Universität Wien mit 1,0 absolviert und ist jetzt im boomenden Bereich Dataanalytics bei einem internationalen Beratungsunternehmen tätig.

Zum Glück ist es mir gelungen, den Grundsatz von Goethe

**„Kinder brauchen Wurzeln und Flügel“**

umzusetzen. Mein Sohn hat sich vor einigen Jahren dafür bedankt, dass ich ihn zur Selbständigkeit erzogen habe. Meine Tochter hat einmal gemeint: „Mama, gelt, wenn ich ein Problem habe, dann bist du für mich da.“ Und sich gleich selbst korrigiert: **„Ich weiß eh, meine Probleme, kann ich nur selbst lösen. Du hilfst mir dabei. Richtig?“** Das ist ganz in meinem Sinn.

2003 habe ich mit Freundinnen geblödel, was wir mit einem Lottogewinn machen würden. Ich aus der Pistole geschossen: „Ich würde mir einen kaufmännischen Geschäftsführer leisten.“ Seit 2006 lebe ich mit dem Finanzexperten Dipl.-Kfm. Manfred Lappe in einer glücklichen Liebesbeziehung.

Seit 2007 ist er auch alleinzeichnungsberechtigter kaufmännischer Geschäftsführer von Impuls & Wirkung. Viel besser als ein Lottogewinn. 2013 haben wir auch geheiratet. Unser Motto: Ein gut eingespieltes, privates & berufliches Unter- und Oberwasser-Lebens-Buddyteam wollen wir bleiben - und zusätzlich werden wir ein Ehepaar. Uns verbindet u.a. die Begeisterung für das Tauchen in tropischen Gewässern. Ich übe mich darin, die schwerelose Leichtigkeit, mit der man unter Wasser Hürden und Hindernisse überwindet auch an Land zu kultivieren.





**+ ) Alles, was ich hier vergessen habe:**

In meiner Freizeit bin ich Gründungsvorständin des Club Max Reinhardt Seminar, einem Förderverein für die Theater- und Regiestudierenden am Max Reinhardt Seminar. Aus dieser Synergie habe ich jetzt ein völlig neues Trainingskonzept „Regie führen auf beruflichen Bühnen - Theater-Regie-Impulse für High Performance im Business“ entwickelt. Prof.in Rosee Riggs und Mag.art. Steffen Jäger, beide Lehrende am Max Reinhardt Seminar, gewähren erkenntnisreiche Einblicke in ihre Theaterregie-Prozesse, vermitteln Strategien, Prinzipien und Methoden der Theaterregie und gestalten mit den Teilnehmer:innen Übungen aus der Ensemblearbeit. Ich moderiert den Trainingsprozess, verknüpfe die Theater-Regie-Impulse mit High-Performance-Prinzipien und unterstütze den Transfer von den Theaterbühnen ins Businessleben. Das Interesse der Unternehmen dafür ist sehr groß. Und das Training für die Teilnehmer:innen höchst erkenntnisreich. Sie erleben hautnah die entscheidende Bedeutung von Klarheit, Präsenz, Rollenbewusstsein, achtsame Wahrnehmung und bewusste Gestaltung von Beziehungen auf allen Bühnen des Lebens.

Der großartige Regisseur Peter Zadek, der das deutschsprachige Theater maßgeblich geprägt hat, wurde eingeladen für die Festschrift des Max Reinhardt Seminars ein Zitat zu verfassen:

**„Wir wollen Euch ermöglichen, Euch kennenzulernen, dazu zu stehen, wer ihr seid  
und nicht immer demonstrieren zu müssen, wer ihr seid.  
Technik ist ein nützlicher Zusatz.“**

Das ist auch ein höchst erfolgsversprechendes Motto für Führungskräfte im Business. Friedrich Schiller beschreibt den spielenden Menschen als den, der in der Lage ist, sein höchstes Potenzial zu erreichen. Spiel als Mittel, sich selbst zu entdecken, unserer Fantasie freien Lauf zu lassen und unsere Entdeckungen mit anderen zu teilen.

**„Lasst uns arbeiten, wie Kinder spielen.“**

ist eins meiner zentralen High Performance Prinzipien. Herzhafte Neugierde, faszinierendes Staunen, begeistertes Fokussieren und spielerische Leichtigkeit sind eine höchst tragfähige Grundlage, um freudvoll, nachhaltig-gesund erfolgreich zu sein – ohne auszubrennen. Und Max Reinhardt meint in seiner berühmten „Rede über den Schauspieler“:

**„Wir alle werden geboren mit einem einzigartigen Gesicht.  
Im schmalen Flussbett bürgerlichen Lebens  
werden wir glattgeschliffen zu austauschbaren Kieselsteinen.“**

Das nehme ich mir sehr zu Herzen und lebe meine Einzigartigkeit!

