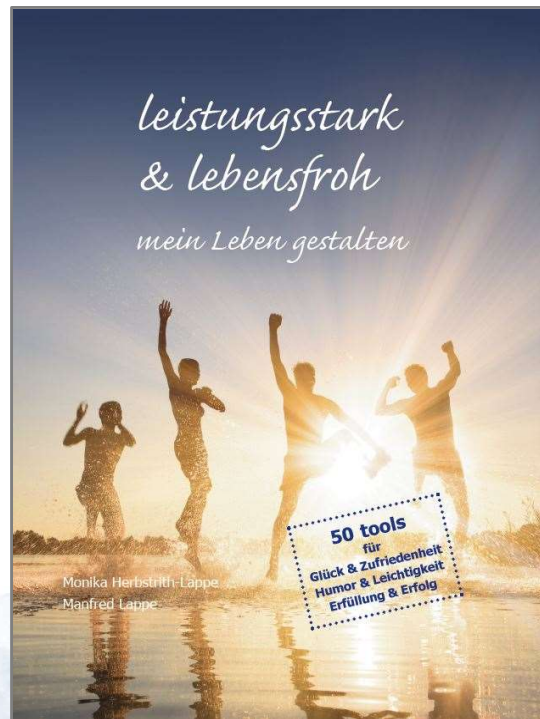




(Selbst-)Coaching-Methoden Erfüllung & Erfolg in allen Lebensbereichen

Zu beziehen über
wirkung@impuls.at





leistungsstark & lebensfroh

Profi-Equipment für
nachhaltig-gesunde Leistungsstärke
auf Basis von Lebensfreude



In freudvoller Leichtigkeit mehr bewirken



Heiter-souveräne Gelassenheit
um Herausforderungen spielend zu meistern



Es gibt immer mehr Möglichkeiten

VortragMotivationHumor.com



© MonikaHerbstrith-Lappe.com



MöglichkeitenMeer.com



1992



Zu beziehen über
wirkung@impuls.at



Immer-wieder-Eintauch-Bücher

vom Autor:innen-Paar Monika Herbstrith-Lappe und Manfred Lappe

Inspirierende Gedanken mit Tiefgang:

Erschließen Sie sich ermöglichende Perspektiven,
bestärkende Erkenntnisse & hochwirksame Tools für

nachhaltig-gesunde Leistungsstärke
in heiter-souveräner Leichtigkeit

Glück & Zufriedenheit
Spaß & Freude
Humor & Leichtigkeit
Erfüllung & Erfolg
in allen Lebensbereichen

„leistungsstark & lebensfroh“
Der Klassiker bereits in der 3. Auflage
für nachhaltig-gesunde High Performance
in allen Lebensbereichen
mit auch vielen Aspekten für Gestalter:innen,
Leader & Manager:innen von TEAMS & Organisationen



„leistungsstark & lebensfroh mein Leben gestalten“
Die konzentrierte Variante mit Fokus
auf die persönliche – private & berufliche – Lebens-FÜHRUNG



Inhaltsverzeichnis
& Leseproben auf
MonikaHerbstrith-Lappe.com



„Tauchen im Ozean des Lebens“
Das persönlichste Lebens-Buch
mit inspirierenden (Tauch-)Geschichten & lustigen Episoden,
erhellenden Anekdoten & tiefgründigen Witzen
für beglückende Leichtigkeit & bestärkenden Auftrieb
im „trockenen“ – privaten & beruflichen – Alltag



VortragMotivationHumor.com



© MonikaHerbstrith-Lappe.com



MöglichkeitsMeer.com



1993

3. erweiterte Auflage, Juli 2016

Inkl. Toolbox mit
50 einfachen, effektiven
Methoden zur konkreten
Umsetzung im
beruflichen & privaten Alltag

Das Meistern kritischer Situationen mit einem hohen Grad an Ungewissheit und eine Vielfalt unterschiedlicher Anforderungen ist wichtiger denn je.
Daher haben wir noch mehr Prinzipien und Methoden zur Pflege der Glücksfähigkeit, Stärkung des emotionalen Immunsystems, Wahrung einer gesunden Distanz, Förderung der Stressresistenz, zum Vorbeugen von Burnout und zur effektiven Regeneration aufgenommen.



Gesunde und nachhaltige High Performance heißt für uns:

„Das Leben beglückend gestalten

privat & beruflich:

Heiter-souveräne Gelassenheit für nachhaltig-gesunden Erfolg“



Unter

MonikaHerbstrith-Lappe.com

finden Sie das Inhaltsverzeichnis
sowie das 1. Kapitel

„Erfolgreich in souveräner Leichtigkeit“

als Leseprobe aus dem

333 Seiten

umfassenden

Buch zum Schmökern & Nachschlagen



Zu beziehen per

Wirkung@Impuls.at

gerne mit persönlicher Widmung



Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe
Gründerin und Geschäftsführerin von Impuls & Wirkung ist seit 30 Jahren erfolgreich in der Erwachsenenbildung tätig. Ursprünglich Mathematikerin und Physikerin mit erkenntnistheoretischem Fokus, jetzt High Performance Coach, hat sie sich auf die Schnittstelle zwischen der subjektiven Sicht der Menschen und der „objektiven“ Welt der Zahlen, Daten und Fakten spezialisiert.

Von der Trainingsorganisation IIR GmbH, dem Premium Konferenz- und Seminaranbieter in Österreich, wurde sie mehrfach als „Trainer of the Year“ ausgezeichnet. Sie ist langjährige Top-Trainerin beim „Hornstein Institut für Management und Leadership“ sowie Entwicklungspartnerin und Lektorin an der Donau-Universität in Krems. Ihre erfrischend merkwürdigen, fundierten Keynotes sind Zugpferde auf internationalen Konferenzen.

Dipl.Kfm. Manfred Lappe
Kaufmännischer Geschäftsführer von Impuls & Wirkung ist Autor zahlreicher Bücher, in denen er in verständlicher Sprache (nicht nur) Basiswissen zu brandaktuellen Wirtschaftsthemen vermittelt.



www.impuls.at

ISBN 978-3-200-04509-5

EUR 24,95

inkl. 10 % MWSt.
exkl. Porto

leistungsstark & lebensfroh

Alle Trendforscher sind sich einig: Unser Umfeld wird noch schneller und dynamischer. Wie mit der zunehmenden Geschwindigkeit klug umgehen? Auf immer weniger Schultern lastet immer mehr. Wie die steigenden Ansprüche meistern ohne auszubrennen?

Vieles ist im Umbruch und die Leistungsqualität soll stabil bleiben. Wie Motivation und Leistungsstärke aufrecht halten?

Mehr vom Gleichen kann nicht die Lösung sein. Weit offen stehen Fragen wie z.B. Stress, Ärger, Frust, schlechtes Gewissen und Perfektionismus. Sie zu erkennen und zu überwinden erschließt zusätzliche Perspektiven und Handlungsspielräume.

Die revolutionären Erkenntnisse der Neurowissenschaften der letzten Jahre stellen unser Menschenbild auf den Kopf. High Performance Coaching nutzt die Macht der positiven Emotionen und des Unbewussten, um bei gleichem/geringerem Einsatz mehr zu bewirken.

Glück ist eine Frage der Einstellung. Optimismus ist trainierbar. Humor, Lachen und Lächeln sind zutiefst gesund. Souveräne Leichtigkeit ermöglicht nachhaltige Erfolge. Top-Leistungen auf Basis von Lebensfreude - und nicht auf Kosten.

Sich selbst klug zu führen ist die Voraussetzung, um gemeinsam auch hoch gesteckte Ziele zu erreichen. Die Devise lautet: „Vom ohnmächtigen Opfer zum/zur freudvollen GestalterIn des eigenen Lebens, der Beziehungen, der Prozesse und der Strukturen.“

Mit scharfem Verstand auf die wesentlichen Erfolgsfaktoren konzentriert, in verständlicher Sprache hingerecht dargebracht und merkwürdig präsentiert bietet dieses Buch

**hochwirksame Impulse
mit
nachhaltiger Wirkung
für
Glück & Zufriedenheit
Spaß & Freude
Humor & Leichtigkeit
Erfüllung & Erfolg
in allen Lebensbereichen**

Inhaltsverzeichnis

Erfolgreich in souveräner Leichtigkeit

Arbeitswelt im Umbruch
„Ball-im-Tor-Effekt“ als Grundlage der Eigenmotivation
Zeitalter der vernetzten Individualisten
Kluges Hirnmanagement
Unser lernfreudiges Hirn
High Performance im Post-Fordismus
Work-Life-Balance? Leistungsstärke auf Basis von Lebensfreude!
Beruf oder Liebhaberei?
Lasst uns arbeiten wie Kinder spielen

Mein Leben beglückend gestalten - privat & beruflich

Von der Komfortzone in die Komm-Vor-Zone
Beherzt Ent-Scheidungen treffen
Klug investieren: Erfolg auf Kosten von Individualität?
Währungseinheit Lebensglück
Rechtzeitig vorsorgen: Glückskonto anlegen
Unerfreuliches weniger zu Herzen nehmen

Nachhaltig gesund brennen - ohne auszubrennen

Feuer der Begeisterung entfachen und pflegen
Das Feuer weiter reichen
Raus aus der Stressfalle
Den Alltag stressfreier gestalten
Das Feuer hüten - emotionales Immunsystem stärken
Mit Resilienz Krisen meistern
Burnout proaktiv entgegensteuern
Innere Antreiber: vom Stress- zum Lösungsverstärker
12 Phasen von Burnout
Warnsignale, die auf Burnout hinweisen
Die männliche und weibliche Seite von Burnout
Burnout vorbeugen
Vorbeuge-Tipps gegen Burnout
Ganzheitliches Selbstmanagement als Burnout-Vorbeuger und -Ausstieg
7 Säulen, um stressresistenter und krisenfester zu werden
Souveräne Gelassenheit durch stressmindernde Gedanken
Den Uralt-Programmen unseres Hirns trotzen

Unternehmens-Führung

Führungs-Qualität
Führungsarbeit als Dienst-Leistung
DompteurIn oder VoyeurIn? Regie führen auf beruflichen Bühne
Führungsteam: Gemeinsam zum Erfolg beitragen
Von der Fach- zur Führungsexpertise
Unternehmens-Leitbild

MitarbeiterInnengespräche

Ziele von MitarbeiterInnengesprächen
Umsetzung konkreter Veränderungen durch die Ergebnisse
Erhöhung der Aussagekraft durch ehrliche Antworten
Wer sollte die Gespräche durchführen?
Wodurch kann man die Akzeptanz bei den MitarbeiterInnen erhöhen?

MitarbeiterInnen-Zufriedenheit

Neue Führungskräfte
Wichtigkeit von Kompetenzen
Tipps und Überlegungen für den Karriereweg von Nachwuchs-Führungskräften
Wirkungsvolle Trainings für Nachwuchs-Führungskräfte

Teamarbeit

Erfolg durch Teamarbeit
Managing Diversity
Matrix Teams

Interne Dienst-LeisterInnen

Stabstellen als interne Dienst-Leister
Sicherheitsbeauftragte

Markt und KundInnen

Smart ► wenig ► nachhaltig erfolgreich
Marktorientiertes Denken - KundInnenorientiertes Handeln
KundInnen-Dienst
Unverschämt erfolgreich: Leistungen vermarkten
Kommunikation mit KundInnen - selbst-bewusst telefonieren

Kommunikation

Zauberworte: Sprache schafft Wirklichkeit
Wirkungsvoll kommunizieren
Schriftlichkeit als Denkhilfe
Andere sind wirklich anders
Verhandlungstechnik
Konsensentscheidungen im Team
Entschärfen von Killerphrasen
12 goldene Kommunikations-Tipps
10 Tipps für professionelle Mail-Kommunikation

Integrierte Managementsysteme

Qualitäts-Management

Qualität messbar machen
Prozessorientiertes Qualitätsmanagement - Smart und pfffig
Impulse zur ständigen Verbesserung
Kontinuierlicher Verbesserungsprozess

Change Management

Gemeinsam zukünftige Erfolge gestalten
Stabilisierungsphase:
Nachhaltig erfolgreich - Wachstum unter Kontrolle
Generationswechsel
Wege aus der Krise

Wertschätzendes Miteinander von Frauen und Männern

Die Unterschiedlichkeit von Männer und Frauen
als unternehmensweites Gestaltungsprinzip
Gender Mainstreaming
Familienfreundlichkeit und Ergebnisorientierung: Ein Widerspruch?
Tipps für berufstätige Eltern

Persönliche Weiter-Entwicklung

Souveränität gewinnen durch Social Skills
Business - lustvoll - leben
Strategisches Selbst-Management
Lust auf Erfolg
Die Wahrnehmung folgt der Vorstellung
Ich und Er? Mein Körper?
Coaching
Training
Motivationstraining
Speaking statt Training?
Storytelling

Toolbox:
Hochwirksame Interventionen für
mehr Erfolg, Leichtigkeit und Lebensfreude

Monika Herbstritt-Lappe im Interview Serviceteil

Glossar
Stichwortverzeichnis
Literaturverzeichnis

50-teilige
toolbox
zur konkreten
Anwendung

Kapitel, die zusätzlich zu
„leistungsstark & lebensfroh
mein Leben gestalten“
nur in diesem Buch enthalten sind

Inkl. Toolbox mit
50 einfachen, effektiven
Methoden zur konkreten
Umsetzung im
beruflichen & privaten Alltag

Mit Fokus auf die persönliche
private & berufliche Lebens-FÜHRUNG

★
„Wir werden geboren, wir werden sterben.
Manche leben dazwischen.“

★
Unser Leben will freudvoll gestaltet werden in allen privaten & beruflichen Bereichen. Der Begriff „Work-Life-Balance“ ist Teil des PROblems, für dessen Lösung es sich ausbitt: Arbeitszeit – egal ob erwerbstätig oder unbezahlt im Privatbereich – ist ein erheblicher Anteil unserer individuellen Lebenszeit. Holen Sie sich inspirierende Gedanken und praxistaugliche Tipps für Ihre persönliche Life-in-Balance:

„Das Leben beglückend gestalten – privat & beruflich:
Heiter-souveräne Gelassenheit für nachhaltig-gesunden Erfolg“



Unter
MonikaHerbstrith-Lappe.com
finden Sie das Inhaltsverzeichnis sowie das Kapitel

„Work-Life-Balance?“
Leistungsstärke auf Basis von Lebensfreude!“

als Leseprobe aus dem
155 Seiten
umfassenden
Buch zum Schmökern & Nachschlagen



Zu beziehen per
Wirkung@Impuls.at
gerne mit persönlicher Widmung



Mag. Monika Herbstrith-Lappe
Gründerin und Geschäftsführerin von Impuls & Wirkung ist seit 30 Jahren erfolgreich in der Erwachsenenbildung tätig. Ursprünglich Mathematikerin und Physikerin mit erkenntnistheoretischem Fokus, jetzt High Performance Coach, hat sie sich auf die Schnittstelle zwischen der subjektiven Sicht der Menschen und der „objektiven“ Welt der Zahlen, Daten und Fakten spezialisiert.

Von der Trainingsorganisation IIR GmbH, dem Premium Konferenz- und Seminaranbieter in Österreich, wurde sie mehrfach als „Trainer of the Year“ ausgezeichnet. Sie ist langjährige Top-Trainerin beim „Hornstein Institut für Management und Leadership“ sowie Entwicklungspartnerin und Lektorin an der Donau-Universität in Krems. Ihre erfrischend merkwürdigen, fundierten Keynotes sind Zugpferde auf internationalen Konferenzen.

Dipl.Kfm. Manfred Lappe
Kaufmännischer Geschäftsführer von Impuls & Wirkung ist Autor zahlreicher Bücher, in denen er in verständlicher Sprache (nicht nur) Basiswissen zu brandaktuellen Wirtschaftsthemen vermittelt.

Das Ehepaar verbindet auch die Gemeinsamkeit der Tauch- & Theater-Begeisterung.



ISBN 978-3-200-04954-3
EUR 19,80

inkl. 10 % MWSt.
exkl. Porto

*leistungsstark & lebensfroh
mein Leben gestalten*

Der Klassiker „Leistungsstark & lebensfroh“ liegt jetzt auch mit dem besonderen Fokus auf die persönliche Lebensführung vor.

Unser Umfeld wird immer schneller und dynamischer. Auf immer weniger Schultern lastet immer mehr. Wie die steigenden Ansprüche meistern ohne auszubrennen?

Vieles ist im Umbruch und die Lebensqualität soll stabil bleiben. Wie Motivation und Leistungsstärke aufrecht erhalten? Weit offen stehen Fragen wie z.B. Stress, Ärger, Frust, schlechtes Gewissen und Perfektionismus. Sie zu erkennen und zu überwinden erschließt zusätzliche Perspektiven und Handlungsspielräume.

Die revolutionären Erkenntnisse der Neurowissenschaften der letzten Jahre stellen unser Menschenbild auf den Kopf. High Performance Coaching nutzt die Macht der positiven Emotionen und des Unbewussten, um bei gleichem/geringerem Einsatz mehr zu bewirken.

Glück ist eine Frage der Einstellung. Optimismus ist trainierbar. Humor, Lachen und Lächeln sind zutiefst gesund. Souveräne Leichtigkeit ermöglicht nachhaltige Erfolge. Top-Leistungen auf Basis von Lebensfreude - und nicht auf Kosten.

Sich selbst klug zu führen ist die Voraussetzung, um gemeinsam auch hoch gesteckte Ziele zu erreichen. Die Devise lautet: „Vom ohnmächtigen Opfer zum/zur freudvollen GestalterIn des eigenen Lebens, der Beziehungen, der Prozesse und der Strukturen.“

Mit scharfem Verstand auf die wesentlichen Erfolgsfaktoren konzentriert, in verständlicher Sprache hingerecht dargebracht und merkwürdig präsentiert bietet dieses Buch

hochwirksame Impulse
mit
nachhaltiger Wirkung
für
Glück & Zufriedenheit
Spaß & Freude
Humor & Leichtigkeit
Erfüllung & Erfolg
in allen Lebensbereichen



Inhaltsverzeichnis

Mein Leben beglückend gestalten	
• Vor der Komfortzone in die Komm-Vor-Zone	
• Beherzt Entscheidungen treffen	
• Klug investieren: Erfolg auf Kosten von Individualität?	
• Währungseinheit Lebensglück	
• Rechtzeitig vorsorgen: Glückskonto anlegen	
• Unerfreuliches weniger zu Herzen nehmen	
• Beglückend-befreiendes solo-Agieren statt stressend-beengendem sozio-Reagieren	
Erfolgreich in souveräner Leichtigkeit	
• Arbeitswelt im Umbruch	
• „Ball-im-Tor-Effekt“ als Grundlage der Eigenmotivation	
• Kluges Hirnmanagement	
• Unser lernfreudiges Hirn	
• Work-Life-Balance? Leistungsstärke auf Basis von Lebensfreude!	
• Tipps für berufstätige Eltern	
• Beruf oder Liebhaberei?	
• Lässt uns arbeiten wie Kinder spielen	
Nachhaltig gesund brennen - ohne auszubrennen	
• Feuer der Begeisterung entfachen und pflegen	
• Das Feuer weiter reichen	
• Raus aus der Stressfalle	
• Den Alltag stressfreier gestalten	
• Das Feuer hüten - emotionales Immunsystem stärken	
• Mit Resilienz Krisen meistern	
• Burnout proaktiv entgegensteuern	
• Innere Antreiber: vom Stress- zum Lösungsverstärker	
• 12 Phasen von Burnout	
• Warnsignale, die auf Burnout hinweisen	
• Die männliche und weibliche Seite von Burnout	
• Burnout vorbeugen	
• Vorbeuge-Tipps gegen Burnout	
• Ganzheitliches Selbstmanagement als Burnout-Vorbeugung	
• und -Ausstieg	

7 Säulen, um stressresistenter und krisenfester zu werden
Souveräne Gelassenheit durch stressmindernde Gedanken
Den Uralt-Programmen unseres Hirns trotzen

Kommunikation

Zauberworte: Sprache schafft Wirklichkeit
Wirkungsvoll kommunizieren
Schriftlichkeit als Denkhilfe
Andere sind wirklich anders
Verhandlungstechnik
Entschärfen von Killerphrasen
12 goldene Kommunikations-Tipps

Persönliche Weiter-Entwicklung

Lust auf Erfolg
Die Wahrnehmung folgt der Vorstellung
Ich und Er? Mein Körper?
Coaching

Toolbox:

**Hochwirksame Interventionen für
mehr Erfolg, Leichtigkeit und Lebensfreude**

Serviceteil

Glossar
Stichwortverzeichnis
Literaturverzeichnis

**Kapitel, das zusätzlich zu
„leistungsstark & lebensfroh“
nur in diesem Buch enthalten ist**

**Erschließen Sie sich die neurowissenschaftlichen Grundlagen
für die gesundheitsfördernde & leistungsstärkende Wirkung
von Flow**

**Flow
= gesunde Dosis
von Stress**

- ★ Wenn Aufgaben zu unseren Begabungen passen und wir diese in Hingabe erfüllen, dann versinken wir im beglückenden Flow.
- ★ Im Meistern von Herausforderungen blühen wir auf.
- ★ Aus der Kraftquelle Sinn schöpfen wir unsere Schaffenskraft.
- ★ Im IKIGAI finden wir unseren Platz im Leben.
- ★ Das Kohärenzgefühl fördert unsere Gesundheit.
- ★ All das immunisiert uns gegen Stress & Ausglühen.



Unter
MonikaHerbstrith-Lappe.com
finden Sie das Inhaltsverzeichnis
sowie das 1. Kapitel

„Im Flow Erfüllung finden“

als Leseprobe aus dem
168 Seiten
umfassenden
Buch für kompaktes Hirnwissen



Zu beziehen per
Wirkung@Impuls.at
gerne mit persönlicher Widmung

Monika Herbstrith-Lappe

Aufblühen statt Ausglühen



**raus aus dem Stress
& rein in den Flow**

GEHIRN-WISSEN KOMPAKT



Monika Herbstrith-Lappe

Bei weniger Einsatz mehr bewirken – und das in beglückender Weise: Wie kann das gelingen? In diesem Buch werden Synergien verschiedener Lösungsansätze rund um das Flow-Erleben für gesunde Schaffenskraft aufgezeigt und mit neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen verknüpft. Diese wirkmächtige Kombination unterschiedlicher Prinzipien und Methoden wird als Potential zur Förderung der Gesundheit, Leistungsstärke und Lebensfreude erörtert und krankmachendem Stress gegenübergestellt.

„Zukunft braucht Zuversicht“ - davon ist Monika Herbstrith-Lappe überzeugt. Sie hat sich schon in ihrem Mathematik- und Physik-Doppelstudium an den Verbindungsstellen zwischen Naturwissenschaft, Philosophie und Psychologie vertieft. Seit 39 Jahren hat sie zigtausende Menschen inspiriert und ermutigt in Selbstwirksamkeit ihre private und berufliche Lebenszeit erfüllend zu gestalten. Jetzt ist sie nach vielfältigen psychologischen Ausbildungen und dem Studium der Neurowissenschaft mehrfach als Keynote Speakerin, Top-Trainerin und Autorin ausgezeichnet. Nutzen Sie dieses Buch als Prävention gegen krankmachenden Stress sowie zur Förderung Ihrer Leistungsstärke und Ihres Lebensglücks.

eBook: ISBN 978-3-947104-99-4

Dieses Buch: ISBN 978-3-947104-98-7



Buch: € 9,90
eBook: € 7,90
inkl. 10 % MWSt. exkl. Porto



FQL Publishing

www.gehirn-wissen.de/kompakt



Inhaltsverzeichnis

1.	Krankmachender Stress versus beglückendes Schaffen im Flow: der für die Gesundheit entscheidende Unterschied	11	4.	Flow als Energiequelle im beruflichen und privaten Alltag erschließen und nutzen	95
1.1	Die zunehmende Veränderungsdynamik in der Welt der Umbrüche als Stressfaktor	11	4.1	Flow zur Förderung des Wohlbefindens	95
1.2	Krankmachender Workaholismus versus nachhaltig-gesunde Leistungsstärke	14	4.2	Flow zur Steigerung der Leistung	96
1.3	Stressbedingte Krankheiten als gesellschaftliches Thema	19	4.3	Flow zur Förderung der Gesundheit	99
1.4	(Self-)Leadership und Eigenverantwortung in Zeiten von New Work	21	4.4	Flow bei sich und anderen ermöglichen und fördern	104
2.	Im Flow Erfüllung finden.	23	4.5	Flow-Killer erkennen und entkräften	107
2.1	Das Flow-Konzept von Csikszentmihályi	23	4.6	Vom Stress in den Flow umschalten	111
2.2	Aufblühen im Rahmen der Positiven Psychologie von Seligmann	43	4.7	Flow als Nährboden für Selbstwirksamkeit und Agilität	115
2.3	Der Lebenssinn in der japanischen Ikigai-Philosophie	54	4.8	Flow als Kreativitäts- und Innovations-Verstärker	116
2.4	Die Kraftquelle Sinn in der Logotherapie von Frankl	59	5.	(Selbst-)Coaching-Methoden für mehr Lebensfreude	121
2.5	Salutogenese mittels Kohärenzsinn von Antonovsky	65	6.	Conclusio: In freudvoller Leichtigkeit mehr bewirken	129
3.	Flow und Stress aus neurobiologischer Sicht	71	7.	Epilog: Im Flow Erfüllung finden	133
3.1	Neuronale Korrelate und Wirkungsprinzipien von Flow-Phänomenen	71	I.	Abbildungsverzeichnis	138
3.2	Stress aus neurobiologischer Sicht	84	II.	Abkürzungsverzeichnis	142
			III.	Literaturverzeichnis	145
			IV.	Fußnotenverzeichnis	161

**Nutzen Sie den Perspektivenwechsel des Tauchens,
um so noch mehr souveräne Gelassenheit und
freudvolle Leichtigkeit in Ihr Leben zu bringen!**



*„Du kannst dein Leben nicht verlängern,
und du kannst es auch nicht verbreitern,
aber du kannst es vertiefen.“*

Mit 300 Fotos,
15 künstlerischen
Illustrationen
sowie zahlreichen
Sprüchen & Zitaten



Tauchen im Ozean des Lebens

Tauch-Erfahrungsschätze
für den privaten
& beruflichen Alltag

Monika Herbstrith-Lappe
Manfred Lappe

Das Meer als Möglichkeitsraum



Zu beziehen per
Wirkung@Impuls.at
gerne auch mit persönlicher Widmung



Unter **MonikaHerbstrith-Lappe.com** finden Sie

„Lernfreude wecken“

als Leseprobe aus dem **220 Seiten**
umfassenden Buch zum **Schmökern,**
Verweilen & Vertiefen,
Schmuzzeln & Genießen,



Viel Spaß & Freude beim
lustvoll-erkenntnisreichen Eintauchen
in unser Gedanken-Meer



Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe

Gründerin und Geschäftsführerin von Impuls & Wirkung ist seit über 30 Jahren erfolgreich in der Erwachsenenbildung tätig. Ursprünglich Mathematikerin und Physikerin mit erkenntnistheoretischem Fokus, jetzt High Performance Coach, hat sie sich auf die Schnittstelle zwischen der subjektiven Sicht der Menschen und der „objektiven“ Welt der Zahlen, Daten und Fakten spezialisiert. Von der Trainingsorganisation IIR wurde sie mehrfach als „Trainer of the Year“ ausgezeichnet. Sie ist langjährige Trainerin beim „Hemstein Institut für Management und Leadership“ sowie Entwicklungspartnerin und Lektorin an der Donau-Universität in Krems. Ihre erfrischend merkwürdigen, fundierten Keynotes sind Zugpferde auf internationalen Konferenzen.

Dipl.Kfm. Manfred Lappe

Kaufmännischer Geschäftsführer von Impuls & Wirkung und selbständiger Unternehmensberater, davor Vorstandsvorsitzender einer Wertpapierhandelsbank und Senior Consultant bei einem renommierten internationalen Beratungsunternehmen, ist gefragter Finanzexperte und Autor zahlreicher Bücher, in denen er in verständlicher Sprache (nicht nur) Basiswissen zu brandaktuellen Wirtschaftsthemen vermittelt.

Gemeinsam sind sie AutorInnen des Buches „leistungsstark & lebensfroh – hochwirksame Impulse für nachhaltigen Erfolg, souveräne Leichtigkeit und empathische Lebensfreude“, das bereits in der 2. Auflage vorliegt.



ISBN 978-3-200-04175-2 inkl. 10 % MWSt.
EUR 19.80 exkl. Porto

Tauchen im Ozean des Lebens

**Tauch-Erfahrungsschätze für den
privaten & beruflichen Alltag**

Zu wissen, mit wem man wo sein möchte, bedeutet Lebensglück. Für Monika und Manfred ist dies ganz klar: beide lieben es, in tropischen Meeren an Riffen mit fröhlich-bunter, üppiger Artenvielfalt zu tauchen. Sie genießen es, wohltariert, schwerelos schwebend mit ruhigem Atem die Freiheit der Dimensionen auszukosten. Monika hat 1988 im Roten Meer bei Ras-Mohammed an der Südspitze der Halbinsel Sinai in Ägypten ihre ersten Tauchgänge absolviert. Manfred hat 1996 in Kenia erste Taucherfahrungen gesammelt. 2006 sind sie über die Gemeinsamkeit der Tauchbegeisterung ins Gespräch gekommen. Mittlerweile ein privates und berufliches Lebens-Buddy-Team und Ehepaar haben sie schon über siebenhundert Tauchgänge gemeinsam ausgekostet.

Im Zuge ihrer vielen Tauchreisen ist ihnen zunehmend bewusst geworden, wie wertvoll und nützlich die Erkenntnisse und umfangreichen Erfahrungsschätze, die sie beim Tauchen gewonnen haben, auch für alle anderen privaten und beruflichen Lebensbereiche sind.

High Performance Coaching setzt auf die individuellen Stärken. Von daher ist die Frage naheliegend, welche Kompetenzen und Erfolgsstrategien des Tauchens unter Wasser lassen sich auch auf die alltägliche Oberwasserwelt - in der persönlichen Lebensführung und im Business - übertragen?

In den Erkenntnissen und daraus abgeleiteten Empfehlungen für das „Tauchen im Ozean des Lebens“ spiegeln sich auch die reichhaltigen Erfahrungsschätze des Berufslebens von Monika und Manfred als UnternehmerIn, Führungskraft, UnternehmensberaterIn, TrainerIn, Coach, ...

**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.**



Inhaltsverzeichnis

Lernfreude wecken

Gesicherte Vorbereitung

Der erste Eindruck

Gemeinsame Orientierung schaffen

Vertrautheit für Sicherheit und gegen Stress

Unterstützung annehmen

Für langen Atem sorgen

Gemeinsam mehr erreichen

Buddy-System

Sicherheit durch gut eingespielte Teams

Verlust des Buddy

Kluges Selbstmanagement im Team

Symbiosen und Partnerschaften

Zeit und Ressourcen managen

Schwarmfische - Schwimmen im Schwarm

Entwickeln & entfalten

Glückstraining

Währungseinheit Lebensglück

Mit Wissen die Lern- und Lebensfreude steigern

Freude an Farbe

Glück ist ein Maßanzug

Souveräne Leichtigkeit

Von Fischen lernen

Von großen und von kleinen Fischen

Von großen und von kleinen Messern

Vertrauen vertiefen

Selbst-Fürsorglichkeit

Zum Erfolg führen

Führen und geführt werden

Dialogische Führung im Buddy-Team

Verstehen & verstanden werden

Die gemeinsame Sprache

perlesen

stützende Rückmeldung

orientieren - Logbuch & Computer

in schwierigen Situationen sicher agieren

tiefe Atmen

tiefe Gelassenheit in kritischen Situationen

tauchen ist eine mutige Option

erwartete: Mensch über Bord

erwartet: angstgetrieben

erwartet: nie!

erwartet: vom Stress- zum Lösungsverstärker

aktiv wechseln: für Sicherheit und Lebensfreude

erwartet: finden

erwartet: Chemie nicht passt

erwartet: Liebhabelei: Tauchfreude wahren

Pracht der Riffe erhalten

erwartet: zum der Riffe schützen

erwartet: g: Lebensraum Müll

erwartet: teil

erwartet: verzeichnis

erwartet: tverzeichnis

erwartet: r Ivan Gejko

erwartet: asser-Fotografin Nina Eschner

erwartet: ards „Blue Planet“

erwartet: entrum „Seastar“

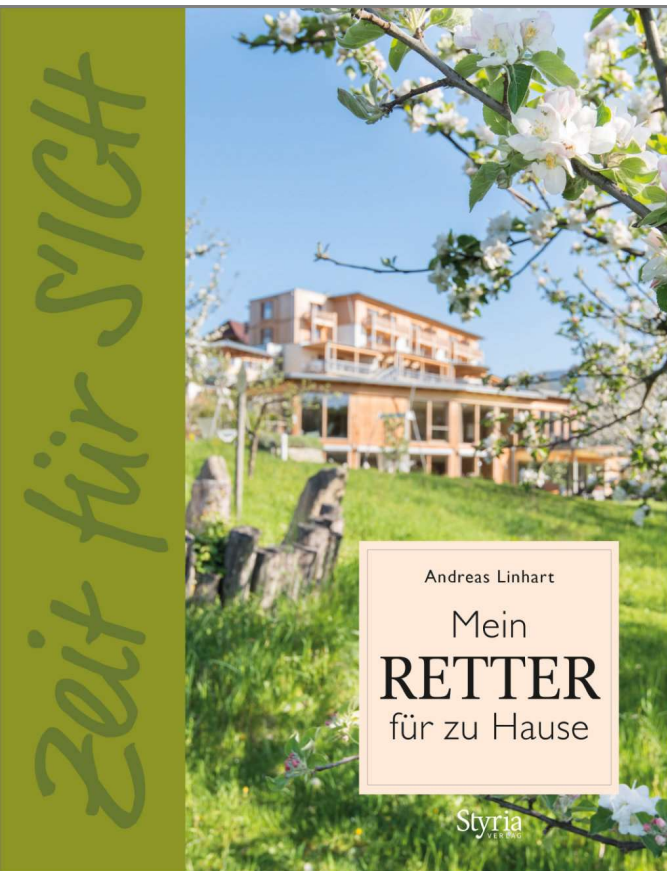
erwartet: erra Zoo „Haus des Meeres“ in Wien

erwartet: leistungsstark & lebensfroh“





Monika Herbstrith-Lappe: leistungsstark & lebensfroh



Inhalt

Prolog

Vorwort von Ulli und Hermann Retter
Die Retter-Story



KAPITEL 1

GENUSSMOMENTE Mein Retter für den guten Geschmack

Die Wiege der Hirschbirne	23
Glück kann man nicht kaufen – aber kochen	33
Warum man nur Fleisch von „glücklichen“ Tieren essen sollte	39
Die Kunst der cleveren Restverwertung	41
Der Weinberg und die glücklichen Bienen	46
Auftischen und abtanzen	48
Aus dem Brotkörbchen geplaudert	51
Zurück zu den Wurzeln	54



KAPITEL 2

LEBENSFREUDE Mein Retter für die Gesundheit

Mit voller Kräuterkraft	59
„Ich schau' auf mich mit allen Sinnen“	65
Achtsam genießen	70
Unter Strom schläft sich's schlecht	73
Der Darm als Zentrum der Gesundheit	78
Sanddorn – eine schillernde Lichtgestalt	81
Hilfe zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzen	85



KAPITEL 3

PARADIESGARTEN Mein Retter für die Natur

Wo die Vielfalt gefüttert wird	89
Wohnungen für flotte Bienen	95
Tipps zur nachhaltigen Obstbaumpflege	98
Nachhaltig wirtschaften – ohne Abfälle	100



KAPITEL 4

GLÜCKSGEFÜHLE Mein Retter für die Seele

Yoga für alle	105
In den Tagträumer-Modus umschalten	113
Im Garten der Sinne	118
Zuhören und Zeit nehmen – die Retter in der Beziehung	121
Begegnung am Frühstückstisch	126
Frühstücks-Tipps vom Profi	129



KAPITEL 6

WACHSTUM Mein Retter für die persönliche Entwicklung

Challenge of Love	167
Leistungsstark & lebensfroh	173
Wie manage ich (m)ein Talent?	177
Die Gehirnleistung natürlich steigern	178
„Erkenne dich selbst“	181



KAPITEL 5

BEGEGNUNGEN Mein(e) Retter am Pöllauberg

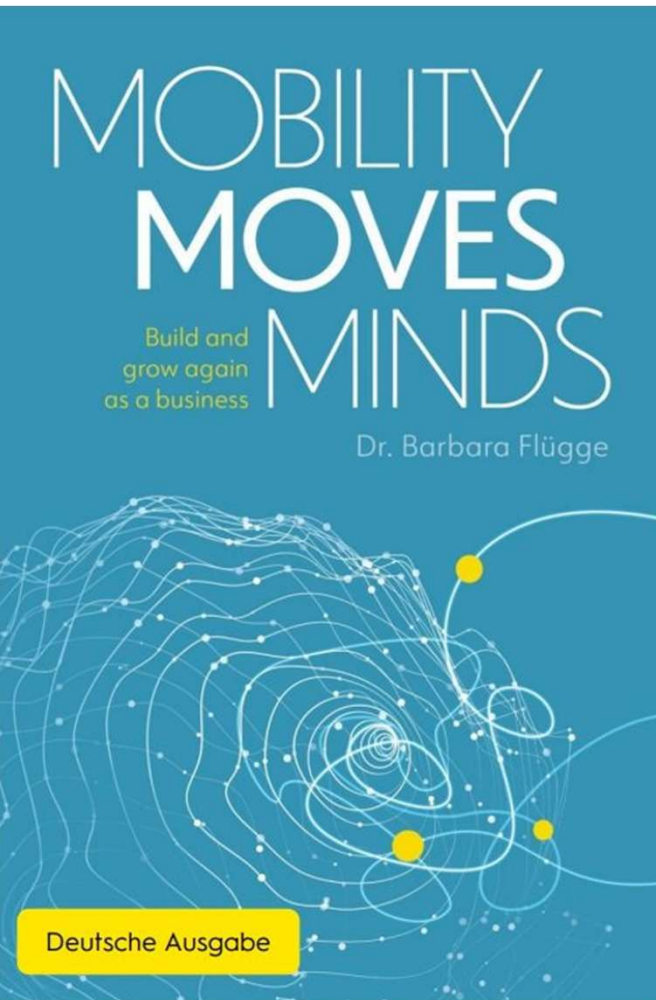
Alt und Jung am Pöllauberg	135
Das einfache Leben	141
Von Wurzeln und Blättern	149
Von der „guten Fee“ zur Fulltime-Oma	153
Die treuen Seelen des Hauses	154
Geomantie – Orte der Kraft	157
Die geheime Unterwelt von Pöllauberg	161

Epilog

Wo Wünsche in Erfüllung gehen	186
Danksagungen	190
Alle Rezepte auf einen Blick	191

**Mehr
Informationen
& Bestellung**





Monika Herbstrith-Lappe: Komplexität zulassen

THE BOOK

MOBILITY MOVES MINDS Book
build and grow again as a business

Mehr Informationen
& Bestellung

Der Mangel an Resilienz könnte Ihr Unternehmen in Gefahrenzonen führen, Zonen mit enormem Stress, hohem Energieverbrauch, Personal- und Wachstumseinschnitten und letztendlich zum Verlust Ihrer Kundenbasis. Das Buch bietet Ihnen die Bausteine unternehmerischer Resilienz. Dazu offenbart es die Einstellung von Geschäftsleuten, Führungskräften und Innovatoren zum Thema Resilienz.

Es zeigt sich auch, dass die dreifache Unternehmensmobilität das Mass aller Dinge ist. Die Corporate Mobility besteht aus physischer, digitaler und mentaler Mobilität. Konsequenz umgesetzt werden Sie Mitarbeitende und Kunden begeistern.

Die Verbesserung Ihrer Corporate Mobility stärkt Ihre organisatorische Widerstandsfähigkeit. Sie erkennen Hindernisse und antworten mit Flexibilität und Wendigkeit. Lernen Sie das Konzept der Souveränität von Monika Herbstrith-Lappe kennen.



**BÜHNENPROFIS VERRATEN
IHRE TIPPS UND TRICKS FÜR
VORTRAG UND TRAINING.**

- Wieso braucht es für einen gelungenen Auftritt Gummibären und Gaffatape?
- Warum sollte man immer ein zweites Bühnen-Outfit mitnehmen?
- Was macht man kurz vor dem Auftritt am WC?
- Wann hilft nur noch Stage Diving?

Wer Antworten auf alltägliche und nicht so alltägliche Fragen des Speaker-Lebens sucht, wird in diesem Buch fündig. Die Sammlung beinhaltet Tipps für erfolgreiche Auftritte, ehrliche Life-Hacks für Backstage sowie ganz geheime Lernerlebnisse – Pannen inklusive.

A World for Speakers:

Die GSA ist eine starke Gemeinschaft von Speakern, die einander unterstützen und inspirieren. Unsere Community fördert persönliches, berufliches und geschäftliches Wachstum.

PUZZLESTEINE DER INSPIRATION FÜR SPEAKER



PUZZLESTEINE DER INSPIRATION FÜR SPEAKER

Eine coole, frische
Ideen-Sammlung für
deinen Vortrag



VortragMotivationHumor.com



© MonikaHerbstrith-Lappe.com

Monika Herbstrith-Lappe

*Mehr Informationen
& Bestellung*

- Fehler & NoGos: Mein größter Fehler, aus dem ich DAS gelernt habe
Pannen humorvoll entkatastrophisieren
- Keynote & Bühne: Mein bester Tipp für erfolgreiche Auftritte
Einstieg mit Wertschätzung
- Speaker-Leben & Karriere: Mein geheimer Lifehack für Backstage
Glücksanker gegen Stress



MöglichkeitsMeer.com



2004



Blog-Beiträge von Monika Herbstrith-Lappe

würzige Wortspenden zum Quer- & Nachdenken

[Zum aktuellen Blog](#)



[Zur Artikel-Bibliothek](#)





Nachhaltig-gesunde Leistungsstärke
& Life-in-Balance



Digitale Transformation
& VUCA-Welt



VortragMotivationHumor.com



Artikel-Bibliothek

© MonikaHerbstrith-Lappe.com



(Self-)Leadership:
Sich selbst & andere auf Erfolgskurs führen



Mutkultur: Risikobewusstsein
& Veränderungsbereitschaft



MöglichkeitsMeer.com



2006



Glück & Zufriedenheit, Frohsinn & Lebensfreude



Spielerische Leichtigkeit:
Humor, Storytelling & Gamification



VortragMotivationHumor.com



© MonikaHerbstrith-Lappe.com



MöglichkeitsMeer.com



2007



Souveräne Gelassenheit: Umgang mit Unerfreulichem



Professioneller Auftritt &
partnerschaftliche Beziehungen





Stressresistenz & Krisenfestigkeit



Fehler- & Lernkultur



Diversity für mehr Möglichkeiten & Chancen



Events & Auszeichnungen

Artikel-Bibliothek



VortragMotivationHumor.com



© MonikaHerbstrith-Lappe.com



MöglichkeitsMeer.com



2008



Allgemein



Social Skills for Experts



Leichtigkeitsformel



Welt der Umbrüche

Speaker-Blog



VortragMotivationHumor.com



© MonikaHerbstrith-Lappe.com



MöglichkeitsMeer.com



2009



Diversity: Zukunftsstarkes Ökosystem



Zukunft braucht Zuversicht

Speaker-Blog



Raus aus dem Stress & rein in den Flow



Female Leadership - Männer & Frauen



VortragMotivationHumor.com



© MonikaHerbstrith-Lappe.com



MöglichkeitsMeer.com



2010



Humor sinnvoll nutzen



Future Skills für New Work mit KI



VortragMotivationHumor.com



© MonikaHerbstrith-Lappe.com



MöglichkeitsMeer.com



2011



Risikobewusst statt angstgetrieben



Speaker-Blog

