

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



## Immer-wieder-Eintauch-Bücher

vom AutorInnen-Paar

Monika Herbstrith-Lappe und Manfred Lappe

### Inspirierende Gedanken mit Tiefgang:

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

***Nachhaltig-gesunde Leistungsstärke  
in heiter-souveräner Gelassenheit***

### „leistungsstark & lebensfroh“

Der Klassiker bereits in der 3. Auflage  
für nachhaltig-gesunde High Performance in allen  
Lebensbereichen  
mit auch vielen Aspekten für GestalterInnen, Leader &  
ManagerInnen von TEAMS & Organisationen

### „leistungsstark & lebensfroh mein Leben gestalten“

Die konzentrierte Variante  
mit Fokus auf die persönliche – private & berufliche –  
Lebens-FÜHRUNG

### „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



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

### 3. erweiterte Auflage Juli 2016

Das Meistern kritischer Situationen mit einem hohen Grad an Ungewissheit und einer 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  
[www.Impuls.at](http://www.Impuls.at)  
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](mailto: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 Mathe-  
matikerin und Physikerin mit erkenntnistheore-  
tischem Fokus, jetzt High Performance Coach,  
hat sie sich auf die Schnittstelle zwischen der  
subjektiven Sicht der Menschen und der „objek-  
tiven“ Welt der Zahlen, Daten und Fakten spe-  
zialisiert.

Von der Trainingsorganisation IIR GmbH, dem  
Premium Konferenz- und Seminaranbieter in Ös-  
terreich, wurde sie mehrfach als „Trainer of the  
Year“ ausgezeichnet. Sie ist langjährige Top-Train-  
erinnen beim „Hernstein Institut für Management  
und Leadership“ sowie Entwicklungspartnerin  
und Lektorin an der Donau-Universität in Krems.  
Ihre erfrischend merkwürdigen, fundierten Key-  
notes sind Zugpferde auf internationalen Kon-  
ferenzen.

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



[www.impuls.at](http://www.impuls.at)

ISBN 978-3-200-04509-5

EUR 24,95

## 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 Fallen 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 hirngerecht 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-Vorbeugung 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 Bühnen
- 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 pffiffig
- 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

Zusätzlich zu  
„leistungstark & lebensfroh  
mein Leben gestalten“

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 ausgibt: 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-Balance:

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

*leistungsstark  
& lebensfroh  
mein Leben gestalten*



Monika Herbstrith-Lappe  
Manfred Lappe

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

Unter  
[www.Impuls.at](http://www.Impuls.at)  
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](mailto: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.

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



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

*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 Gestalter/In 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

## Mein Leben beglückend gestalten

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  
Beglückend-befreiendes solio-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?  
Lasst 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

# Inhaltsverzeichnis

Zusätzlich zu  
„leistungsstark & lebensfroh“

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.“*

## Tauchen im Ozean des Lebens

Tauch-Erfahrungsschätze  
für den privaten  
& beruflichen Alltag

Monika Herbstrith-Lappe  
Manfred Lappe

DA X mit negativem Nachdruck



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

Zu beziehen per  
[wirkung@impuls.at](mailto:wirkung@impuls.at)  
gerne auch mit  
persönlicher Widmung

Unter [www.impuls.at](http://www.impuls.at)  
finden Sie eine Leseprobe  
aus dem 220 Seiten  
umfassenden Buch  
zum Schmökern,  
Verweilen & Vertiefen,  
Schmunzeln & Genießen,

**lustvoll-  
erkenntnisreichen  
Eintauchen  
in unsere  
Gedankenwelt**



### Mag.<sup>a</sup> 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 „leistungstark & lebensfroh – hochwirksame Impulse für nachhaltigen Erfolg, souveräne Leichtigkeit und empathische Lebensfreude“, das bereits in der 2. Auflage vorliegt.



[www.impuls.at](http://www.impuls.at)

ISBN 978-3-200-04175-2

EUR 19.80 + 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

Den Körper lesen

Wertschätzende Rückmeldung

### **Dokumentieren - Logbuch & Computer**

### **In kritischen Situationen sicher agieren**

(Fast) ohne Atmen

Souveräne Gelassenheit in kritischen Situationen

Abbruch ist eine mutige Option

Das Unerwartete: Mensch über Bord

Risikobewusst statt angstgetrieben

Don't panic!

Innere Antreiber: vom Stress- zum Lösungsverstärker

### **Perspektive wechseln: für Sicherheit und Lebensfreude**

Schönheiten finden

Wenn die Chemie nicht passt

Beruf oder Liebhaberei: Tauchfreude wahren

### **Üppige Pracht der Riffe erhalten**

Lebensraum der Riffe schützen

Upcycling: Lebensraum Müll

### **Serviceteil**

Glossar

Literaturverzeichnis

Stichwortverzeichnis

### **Künstler Ivan Gejko**

### **Unterwasser-Fotografin Nina Eschner**

### **Liveboards „Blue Planet“**

### **Tauchzentrum „Seastar“**

### **Aqua Terra Zoo „Haus des Meeres“ in Wien**

### **Buch „Leistungsstark & lebensfroh“**