

DAS BUSINESSMAGAZIN FÜR LADIES MIT DRIVE

# LADIES DRIVE

Seit 2007

## DISRUPT YOURSELF

Raus mit Ihnen aus der Komfortzone!

## PROF. DR. KRISTINA SHEA

Eine der weltbesten Forscherinnen im Bereich 4-D-Printing

## LEA VON BIDDER

Mit dem Fruchtbarkeitsarmband Ava auf Erfolgskurs im Silicon Valley

## I'M NOT SUPERWOMAN

Nope. Bin ich nicht.

★  
Disruptive  
Times  
★

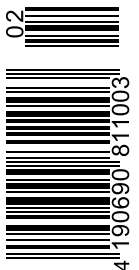
No. 42

We love slow reading:  
vierteljährliche Erscheinungsweise  
für Ihre Quality-Me-Time

Sommer 2018 . Jahrgang No. 11  
Schweiz, Deutschland, Österreich

FOTO: WWW.FEELBETTERHAND.CH

Schweiz CHF 16,00 Europa 11,00 €



4 190690 811003



FOTO: ISTOCK.COM/VM

# DIE QUALITÄT DES DASEINS

Wie oft kommen Sie nach der Arbeit nach Hause und merken, dass es wieder ein Tag voller Stress, langer Sitzungen und zahlreicher E-Mails war? Es gibt aber auch Tage, wo es umgekehrt ist. Warum ist das so? Was macht den Tag auffallend anders? Die Qualität des Daseins.

Es gibt Tage, an denen ich mit dem Pferd arbeite und danach sage: „Wow, war das toll!“ Es kommt auch manchmal vor, dass ich im Stall war, ohne dass es ein besonderes Erlebnis war. Rückblickend sind es die Tage, wo nur ein Teil von mir wirklich präsent war – nämlich der Körper. Mein Geist war irgendwo anders, z. B. bei einem Angebot, das ich bis zum Abend fertig haben musste, beim Kundengespräch vom vergangenen Nachmittag oder schon beim nächsten Termin. An diesen Tagen war ich so mit mir beschäftigt, dass ich nicht wahrgenommen habe, was in meinem Umfeld passierte, und nur funktionierte. An diesen Tagen konnte ich auch keine Verbindung zum Pferd aufbauen, weil ich nur mit den eigenen Gedanken beschäftigt war. Da fand auch keine wirkliche Kommunikation statt. Das Pferd reagierte nur auf meine Inputs, aber da war nichts Gemeinsames, was positive Emotionen oder Gefühle auslöste. Wenn ich vom Büro in den Stall komme und noch zu sehr mit anderen Gedanken befasst bin, kommen die Pferde nicht mal zu mir.

## Ziele erreichen im Dasein

Ich beobachte auch oft, wie Pferdehalter sich ihrem Pferd nähern, um das Halfter anzulegen, ohne mit der Aufmerksamkeit beim Pferd zu sein. Eine Frau war z. B. so fixiert auf ihr Ziel, das Halfter anzulegen (Zukunft), dass sie nicht merkte, wie sich die Körpersprache des Pferdes bei der Annäherung änderte. Erst als es einen Schritt von ihr weg machte, realisierte sie es und war total überrascht. Bei einer genaueren Beobachtung des Pferdes wäre ihr aufgefallen, dass die Körperspannung des Pferdes zunahm und es nur eine Frage der Zeit war, bis es wegläufen würde. Pferde kommunizieren mit uns, egal ob wir es wahrnehmen oder nicht.

Im Geschäftsalltag läuft es ähnlich ab. Haben Sie schon mal genau die Körpersprache eines Menschen beobachtet, als Sie auf die Person zugegangen sind? Wenn ja, was haben Sie beobachtet und wie haben Sie drauf reagiert? Oft sind wir so auf uns und unsere Ziele (Zukunft)

fokussiert, dass wir nicht genügend präsent sind, um zu merken wie wir auf andere Menschen wirken. Überraschungen sind fast vorprogrammiert. Eine hundertprozentige Aufmerksamkeit im Moment gibt einem die Möglichkeit, die Nuancen in der Körpersprache wahrzunehmen. Wenn ich im Team Ideen bespreche und dann über einen Vorschlag abstimme, heisst Ja nicht immer Ja. Ein zögerliches Ja deutet auf Unsicherheit oder Widerstand bei der Umsetzung hin. Wenn ich das übersehe, nur weil ich meinen Vorschlag durchbringen möchte, dann entgehen mir wichtige Informationen, die später zu einer problematischen Umsetzung führen können, nur weil ich die Körpersprache nicht wahrgenommen habe. Unsere Zukunft hängt davon ab, wie präsent wir in jedem Moment sind und was wir mit den verfügbaren Informationen machen. Wenn wir uns entscheiden, anderen Menschen mit dieser Art von Aufmerksamkeit zu begegnen, ernten wir Respekt, und sie beginnen, sich uns gegenüber zu öffnen.

## Kraft der Verbindung

Matchentscheidend in der Kommunikation ist es, jemandem seine volle Aufmerksamkeit zu schenken. Die Botschaft lautet: Du bist mir wichtig. Eine Öffnung und eine Verbindung entstehen, und daraus etwas Gemeinsames. An Tagen, wo ich präsent bin, entsteht eine ganz andere Qualität in der Kommunikation. Sie ist viel stärker von Achtsamkeit geprägt. Ich nehme die kleinsten Signale des Pferdes schon bei der Annäherung wahr – seine Kopfhaltung, Körperposition und innerliche Verfassung. Somit beginnt der Dialog bzw. die Kommunikation viel früher – auf einer Distanz von mehreren Metern. Eine Verbindung ist möglich, weil ich die Signale des Pferdes nicht nur wahrnehme, sondern auch darauf reagiere. Ich bleibe im richtigen Moment stehen, weil ich merke, dass es nicht passend wäre, noch weiter auf das Pferd zuzugehen. Das Pferd braucht an manchen Tagen etwas mehr Zeit und Raum, bis es für eine Zusammenarbeit bereit ist. Verbindung ist auch beim Führen und

Reiten des Pferdes wichtig. Auch hier muss die Verbindung auf drei Ebenen (mental, emotional, physisch) stattfinden. Dazu braucht es eine hundertprozentige Aufmerksamkeit in der Gegenwart. Ich muss in jedem Moment spüren, wie es dem Pferd mental, emotional oder physisch geht, damit ich entsprechend reagieren kann. Sobald ich mental und emotional nicht beim Pferd bin, wird die Verbindung unterbrochen. Es steht still oder wendet sich anderem zu. Nach dem Motto „Wenn du nicht da bist, bin ich auch nicht da“. Durch eine Verbindung sind wir mehr als nur zwei Individuen am gleichen Ort – wir teilen eine gemeinsame Erfahrung.

## Wann und wie treten wir in Verbindung mit jemandem?

Wie verhalten wir uns als Sitzungsleiterin, wenn die Teilnehmer zum Meeting kommen? Sind wir nur mental anwesend, denken an die Traktandenliste und nehmen deren Anwesenheit zur Kenntnis? Oder begrüßen wir jeden Teilnehmer herzlich mit Augenkontakt? Auch während der Sitzung ist dieser Augenkontakt wichtig. Durch eine aktive Fragestellung an die Teilnehmer, wie sie z. B. zu einem Thema stehen, entsteht auch eine emotionale Verbindung zueinander. Der Raum gibt schon die physische Verbindung der Teilnehmer vor. Verstärkt wird sie durch die eigene Körpersprache der Sitzungsleiterin.

Präsenz in der Gegenwart auf allen Ebenen ist die Grundlage, damit eine wahre Verbindung zum Gegenüber nicht nur entstehen, sondern auch aufrechterhalten werden kann. Die Auswirkungen auf die Motivation, Leistungsbereitschaft und Kreativität der Mitarbeiter sind klar. Experimentieren Sie mal damit und spüren Sie selbst den Unterschied.



MARINA SUSAN PARRIS ist Inhaberin/Geschäftsführerin von Leadership Wisdom/Pferd als Partner GmbH M.B.A., Leadership & Life Coach im Bereich Pferdegestütztes Lernen.  
www.leadership-wisdom.ch

FOTO: MARINA SUSAN PARRIS

# VERSCHENKEN SIE DRIVE

... ALS GESCHENK FÜR EINE ANDERE LADY  
MIT DRIVE ODER BESCHENKEN SIE SICH  
DOCH EINFACH WIEDER MAL SELBST!



## EIN-JAHRES-ABO

Mit diesem Angebot erhalten Sie vier Ladies Drive-Ausgaben zum Preis von vorübergehend CHF 40.00/EUR 30,00 (statt CHF 60.00/EUR 60,00)

## GESCHENKABO

Verschenken Sie Ladies Drive als Ein- oder Zwei-Jahres-Abo

## ZWEI-JAHRES-ABO

Zwei Jahre Ladies Drive bequem per Post und frei Haus zugestellt. Acht Ausgaben inkl. Porto vorübergehend CHF 80.00/EUR 60,00 (statt CHF 100.00/EUR 100,00)

KONTAKTIEREN SIE UNS JETZT: [ABO@LADIESDRIVE.TV](mailto:ABO@LADIESDRIVE.TV) ODER  
[WWW.LADIESDRIVE.TV](http://WWW.LADIESDRIVE.TV)