

Erfolgreiche Kommunikation für Alltag und Beruf

Souverän in Konfliktsituationen

Vortrag mit dem Erfolgstrainer
Jürgen W. Goldfuß



Mi. 13.5.09 20.00 Uhr

Eintritt Vorverkauf 5,- 3, Abendkasse 6,- 3

Buch Greuter

Bahnhofstraße 24
78532 Tuttlingen
Tel. 0 74 61/96 05-0
Fax 0 74 61/1 29 59
www.buch-greuter.de

Souverän sein, über den Dingen stehen ohne abgehoben zu wirken, das wünschen sich viele. Dann aber schlägt der Alltag zu. Stress, Hetze, Ärger mit der Familie und dem Chef, Angst um Job und Einkommen – da liegen die Nerven schnell blank.

Der Berater Jürgen Goldfuß aus Spaichingen gab bei einem Vortrag zehn Tipps, um souverän zu bleiben.

1. Der richtige Umgang mit sich selbst: Beantworten Sie ehrlich zwei Fragen. Wer bin ich? Was will ich eigentlich?
2. Leben Sie im Flow-Kanal: Tun Sie das, was Spaß macht? Nur das macht Spaß! Ihnen selbst und anderen.
3. Setzen Sie sich realistische Ziele: Beantworten Sie ehrlich. Was kann ich tatsächlich noch erreichen?
4. Gestalten Sie Ihre Lebenszeit: Es gibt ein Leben vor dem Tode. Ihre Zeit ist unwiederbringlich. Darum ist der Umgang mit ihr besonders entscheidend.
5. Gehen Sie mit Ärger richtig um: Wer sich ärgert, büßt für die Sünden anderer. Warum sollte man das tun?
6. Achten Sie auf die richtige Wortwahl: Der Ton macht die Musik. Darum sollten Sie immer den richtigen Ton treffen.
7. Suchen Sie sich die richtigen Statussymbole aus. Und beantworten Sie: Was fehlt Ihnen wirklich zum Glücklichsein?



8. Lernen Sie vom Stehaufmännchen: Machen Sie das Beste aus sich, egal was kommt. Denn hinzufallen ist nicht schlimm; liegenzubleiben – das ist schlimm.
9. Der richtige Umgang mit dem Rest der Menschheit will gelernt sein: Lernen Sie, sich in andere Menschen hineinzusetzen. Dann ist der Rest der Menschheit auch nicht mehr so „komisch“.
10. Sind Sie effektiv oder effizient? Lernen Sie aus der Geschichte vom Hasen und vom Igel: Nicht die Geschwindigkeit ist entscheidend, sondern das Ankommen am richtigen Ziel. Wie der Igel.

Schwäbische Zeitung, 15.5.09