

# STRANDKORB-POST AUSGABE VII – 07/2010

Der Newsletter von ANKE VON PLATEN – EXPERTIN FÜR LEBENSQUALITÄT UND ARBEITSPRODUKTIVITÄT

„Man beginnt eine Sache, indem man aufhört zu reden  
und anfängt zu handeln.“

Walt Disney



**INHALT:**

**DIE KLAVIATUR DES STRANDKORBS –  
EINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE ZUR MOTIVATION**

**VOM WISSEN ZUM MACHEN – 3 EINFACHE TIPPS FÜR SIE**

**IN EIGENER SACHE**

# DIE KLAVIATUR DES STRANDKORBS

## - EINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE ZUR MOTIVATION



In meinem Sommerurlaub dachte ich darüber nach, was ich unbedingt einmal machen und können möchte. Sofort kam „Klavier spielen können“.  
Schon einen Tag nach unserer Rückkehr war ich dank vieler Zufälle und ebay stolze Besitzerin eines Prachtexemplars von 1894. Vor ein paar Tagen ist das Klavier nun bei mir eingezogen und möchte gespielt werden. An sich kein Problem, aber ich kann weder Noten lesen noch weiß ich, wo ich die Noten auf den 88 Tasten finden könnte. Und trotzdem weiß ich, dass ich in drei Monaten etwas spielen kann. Zumindest so, dass es mir und meinen Nachbarn keine Schmerzen bereitet. Und wenn ich es intuitiv mache!  
Auf der Suche nach einem Klavierlehrer habe ich dann auf einer der Websites gelesen „Entscheidend sind nicht die Klavierstunden, sondern das, was Du dazwischen machst.“

Und genau da trifft nun Klavier auf Strandkorb. Viele von Ihnen sagen im Coaching „an sich weiß ich das ja, vieles ist mir bewusst, das kann ich alles schon.“ Aber: was davon machen Sie denn wirklich? Was davon können Sie? Mit dem STRANDKORB-PRINZIP geht es Ihnen vielleicht wie mir jetzt mit dem Klavier spielen: Sie fühlen sich als Anfänger, es gibt viele Noten, Möglichkeiten, Kompositionen. Und: Sie kennen schon ein paar Grundtöne („ja, Wasser trinken, ich weiß“). Und Sie haben auch für sich eine Vision, eine Melodie im Kopf, ein Bild, wie sich Lebensqualität für Sie anfühlt – zum Beispiel mal wieder das Gefühl zu haben, durchzuatmen.

Na dann los! Es geht nicht darum, gleich alle 88 Tasten zu beherrschen bzw. von Anfang an perfekt zu sein. Es geht darum, anzufangen und die kleinen Dinge konsequent zu tun – zwischen den Coachings. Den einen Kaffee weniger trinken, regelmäßig und entspannt essen, eine kleine Pause zwischendurch machen, den Tag reflektieren, sich selbst loben.

Das beste Klavier nützt nichts, wenn es nicht gespielt wird. Die Noten zu kennen hilft auch nicht. Die Musik erklingt erst, wenn die Noten gespielt werden. In der Klaviatur des STRANDKORBS heißt das: es nützt nichts, wenn Sie die Noten für Ihre Lebensqualität kennen, spielen Sie sie!

# VOM WISSEN ZUM MACHEN – 3 EINFACHE TIPPS FÜR SIE



1. Es lohnt sich zunächst einmal zu fragen:
  1. Warum möchte ich eigentlich etwas verändern, mehr Energie haben, etc.?
  2. Was habe ich davon?
  3. Sammeln Sie hierfür Argumente.
  4. Diese Argumente rufen Sie sich dann in Erinnerung, wenn der Schweinehund groß erscheint.
2. Fangen Sie mit den Basics an, wie zum Beispiel mehr Wasser trinken, tief atmen und führen Sie diese aber sehr konsequent durch.
3. Seien Sie nicht zu streng mit sich. Setzen Sie sich attraktive und realistische Ziele.
  1. Sie können sich auch ein Ideal- und ein Minimumziel setzen. Idealziel könnte zum Beispiel sein „3x pro Woche Sport“, das Minimalziel könnte aber lauten „1x pro Woche Sport“. Das hat den Sinn, dass Sie nicht gleich die Flinte ins Korn werfen, wenn Sie Ihr Idealziel nicht erreichen.
  2. Wenn Sie ein Ziel nicht erreichen, reflektieren Sie „woran hat es gelegen?“ – Ist es noch nicht der richtige Zeitpunkt oder liegt es an der Art und Weise? Ziehen Sie zum Beispiel gerade um, so ist es unrealistisch, ein Marathonvorbereitungstraining zu absolvieren. Leichtes Laufen oder einfach mal Spazieren gehen ist dann die bessere Art und Weise.

## IN EIGENER SACHE

- **Aus der Zusammenarbeit mit dem Unternehmen sciencetransfer GmbH aus der Schweiz wird eine Kooperation ([www.sciencetransfer.com](http://www.sciencetransfer.com)).**  
Sciencetransfer bietet das einzigartige HealthScreeningTool® an. Das HealthScreeningTool® ist ein wissenschaftlich basierter Gesundheitsfragebogen, anonym und nicht konfrontativ. Dieses Tool setze ich nun auch in Einzelcoachings ein. Mehr dazu erfahren Sie auf meiner Website unter „Angebote“.
- **STRANDKORB-PAKETE**  
Sie können zwischen drei Möglichkeiten wählen. Je nachdem wie Ihre Ausgangslage, Fragestellung und Zielsetzung ist. Zwischen "einfach mal eine Fremdeinschätzung hören, wissen, wie ich "benchmarke" zum Thema Selbstführung" bis hin zum 12-Monate-Exklusiv-Paket. Mehr erfahren Sie auf meiner Website unter „Angebote“.
- **Akkreditierung der NBank als Personalentwicklungsberaterin erhalten**  
Das bedeutet, dass einige meiner Maßnahmen für kleine mittelständische Unternehmen gefördert werden können. Erste Informationen auf meiner Homepage unter „Über mich“.

## KONTAKT



ANKE VON PLATEN –  
EXPERTIN FÜR LEBENSQUALITÄT UND ARBEITSPRODUKTIVITÄT  
Bröhnstraße 5b | 30952 Hannover - Ronnenberg  
Tel. 05109.690 196  
Fax 05109.690 197  
[www.ankevonplaten.de](http://www.ankevonplaten.de)

Hinweis: Dieser Newsletter erscheint alle zwei Monate.  
Sie können ihn jederzeit abbestellen.

Schicken Sie dazu eine Email mit Betreff „Newsletter  
abbestellen“ an [kontakt@ankevonplaten.de](mailto:kontakt@ankevonplaten.de).