

Business Coaching & Private Consulting Bernhard Aebischer

Zwischenbächen 115, CH-8048 Zürich
Tel +41 44 430 11 66, Skype bernhardaebischer
mentoring@bernhardaebischer.ch, www.aebischermentoring.ch



Inspirationen oder Provokationen? Publikationen auf Facebook, LinkedIn, Skype, Twitter, Xing 2013

Authentische Menschen vermitteln Freiheit. Sie lassen anderen genügend Raum um zu handeln, ohne dass diese sich eingeeengt fühlen.

Authentische Persönlichkeiten sind gefragt, unbeugsame Charaktere haben ausgedient. Leider fehlt diesen immer noch das Einsehen.

Charakter-Typen sind lebende Strukturen, die aus Mustern bestehen, die sich kaum verändern. Authentizität ist besser für Zukunftsgestaltung.

Je raffinierter wir unsere Angst kompensieren – dafür setzen wir dann immer mehr Willen ein – umso grösser wird die Quelle unserer Angst.

Wer den Tiger (Schnellebigkeit, Unübersichtlichkeit, Unplanbarkeit) reiten kann, wird Herausforderungen erleben – niemals Überforderungen.

Die Angst vor dem Versagen vertreibt unser Urvertrauen und unser daraus resultierender Wille treibt uns zum erfolglosen Erfolg.

Geld macht uns zwar konsumfreudiger und unser Leben luxuriöser, beschützt es jedoch nicht vor dem, was wir „böses Schicksal“ nennen.

Je länger der erfolgreiche Erfolg dauert, umso potenter wird die Seele, umso kreativer der Geist und umso geschützter der Körper.

Erfolgloser Erfolg zerstört Persönlichkeit und Körper, der Begriff dafür ist mittlerweile weltweit bekannt: Burnout.

Wirtschaftlicher und sozialer Erfolg wird erfolgreich, wenn er die Seele glücklicher, den Geist freier und den Körper gesünder macht.

Erfolg wird erfolglos, wenn er auf Willen basiert, weil dieser immer Defizit-Gefühle kompensiert und meist Seele, Geist und Körper schadet.

Midas Dekkers schlachtet die Heiligen Kühe der Sportfreaks und Fitnessgurus in: Der Gesundheitswahn – vom Glück des Unsportlichseins.

Selbstverantwortung – Schlüssel, mit dem wir die Pforte zur Selbstüberschreitung (mehr als weltfremde Selbstverwirklichung) öffnen können.

Gegen zunehmende Bevormundung: Verantwortungsvolle Verwaltungsräte machen Gesetze gegen unangemessene Managervergütungen überflüssig.

Von aussen kommende Stresse wie Schnellebigkeit, Unplanbarkeit und Unübersichtlichkeit sollten als Zündfunken für innere Harmonie dienen.

Unser geglücktes Leben beginnt, wenn liebevoller Respekt und freizügige Toleranz anfangen, die selbstsüchtige Egozentrik zu ersetzen.

Ein Plädoyer für das ständige Besserwerden: Wer will schon gut sein, wenn es immer noch besser geht.

Der Perfektionismus verhindert unerlässliche Grenzüberschreitungen und zerstört die Kreativität schon im Ansatz.

Wer sich selbst vergöttert, agiert aggressiv gegenüber seinem Umfeld. Wer sich selbst liebt, lebt tolerant und respektiert andere.

Das Geheimnis der Liebe ist die Freiheit. Das Geheimnis der Freiheit ist die Hingabe. Keno

Das Geheimnis des Glücks ist die Freiheit. Das Geheimnis der Freiheit ist der Mut. Perikles

Loslassen ist ankommen. Ankommen ist Freiheit. Freiheit ist Liebe. Keno

Alles ist vergänglich, nur ein Übergang. Man muss nichts verteidigen. Man kann nichts festhalten. Humberto R. Maturana

Wenn ich wirklich dienen will, muss ich mich selbst total lieben und die Welt lieben, um sie verbessern zu können.

Keine Idee ist zu dumm, um nicht mit dem eigenen Leben verteidigt werden zu können. Michel de Montaigne

Das Bessere ist näher als wir denken. Wir brauchen kein Jenseits, um es zu erreichen. Packen wir's im Hier und Jetzt an.

Zwei Grundsatzfragen nach dem Sinn unseres Lebens: Was tun wir eigentlich? Was sollten wir tun? Welche Antwort ist uns wohl wichtiger ...

Selbstüberschreitungen – heute ein Muss: Denn erst kraftvolle persönliche Durchbrüche machen möglich, dass wir Unmögliches verwirklichen.

Wer braucht schon Urlaub oder Kicks für das Leben, wenn der Alltag Freude macht und das Leben erfüllt ist.

Impulse, Mythen, Realitäten? Erfolge blenden, Sicherheiten betäuben, Ziele belasten, Sinn beflügelt, Zusammenarbeit vereint, Neues beglückt.

Nur keine Angst vor dem Tod – schliesslich sind Sterben und Werden unabdingbar miteinander verbunden, in jedem Augenblick unseres Lebens.

Wir entwickeln uns echt weiter, wenn wir bewusst etwas Bestehendes oder Liebgewonnenes sterben lassen und somit Platz für Neues schaffen.

Wir machen immer mehr vom gleichen Falschen und hoffen, dass wir damit eines Tages doch noch durchkommen respektive Erfolg haben.

Mentor für Führungspersönlichkeiten – Experte für gesunde Spitzenleistungen

Indianer-Weisheit: „Wenn du ein totes Pferd reitest, steig ab!“ Wir füttern tote Pferde noch so, als ob sie eines Tages wieder rennen würden ...

Wer im Business immer wieder falsche Energiequellen anzapft, versäumt regelmässig, seine Zukunft erfolgreich zu gestalten.

Wer im Business meint, zu viel Stress zu haben, setzt auf falsche Energien, um langfristig seinen Alltag erfolgreich zu meistern.

Gerechtigkeit & Wahrheit, Güte & Weisheit: Erfolg fördernde Kriterien im personalen Leben, die wie von selbst zu einem besseren Leben führen.

Wenn der Beruf richtig Freude macht, belastet auch viel Arbeit kaum. Ganz im Gegenteil: Erfolge setzen dann sogar zusätzliche Energien frei.

Angstfreiheit ist die ideale Energiequelle für erfolgreiches Business. Und Angst macht nicht das, was man sieht, sondern das, was man denkt.

Energiegewinn ist gefragt. Denn wer zunehmenden Herausforderungen ausweicht, braucht zwar weniger Energie, ist aber rasch weg vom Fenster.

Von vielen Neidern bei vielen Machern bewunderte, jedoch zerstörerische Energien: Angstmacherei, Kampfkraft, Rücksichtslosigkeit, Zynismus.

Wir versuchen immer verbissener, die Zukunft mit Detailplanung in den Griff zu bekommen – obwohl jetzt schon alles anders ist als es ist.

Die wahrgenommene Vielfalt ist nur Schein, sie besteht in Wirklichkeit gar nicht (Erwin Schrödinger). Folgerung für uns? Wir sind alle eins.

Dienen ist die bedeutendste Lebensaufgabe jedes Einzelnen. Intoleranz oder sich sonst irgendwie zur Geltung bringen – das passt kaum dazu.

Geben, ohne etwas dafür zu erwarten (=alles umfassende Liebe) – das bedeutet zu dienen. Wollen wir das noch? Können wir das überhaupt noch?

Echte Liebe ist Geben ohne Erwartungen, absichtslos. Unser alltägliches Liebesverhalten ist albernes Getue und zelebrierte Scheinheiligkeit.

Wir treten an Ort, weil wir es zulassen, dass Sicherheitsdenken und Zukunftsängste den Fluss unserer schöpferischen Energien unterbinden.

Wir ängstigen uns vor Schreckensszenarien, obwohl sie sich selten bewahrheiten. Solche Ängste blockieren unsere Zukunftsenergien.

Viele Menschen werfen sich früher oder später in ihrem Leben vor, doch zu wenig für ihren Erfolg und ihr Glück gemacht zu haben.

Was könnte das Ziel des Lebens sein – auch unseres eigenen Lebens? Besser werden. Möglichst immer und überall. Umfassend.

Einfach mal so zum Nachdenken: Woher kommen und was unterscheiden Glückslust, Lebensglück und geglücktes Leben?

Lifestyling macht zwar Unglück wett, bringt kurze Glücksmomente, befriedigt Sucht nach Glück, führt aber kaum zu einem geglückten Leben.

Positive Thinking als Lösungsansatz für das Leben? Wohl kaum, denn Shit happens nun mal. Besser das ganze Leben so lieben wie es ist.

Was wäre wohl, wenn wir neben unserem Glück auch unseren Erfolg dem Staat als Aufgabe aufbürden würden ...

Wer an seinen Erfahrungen und Überzeugungen festhält, hat zwar oft Recht, bleibt aber meistens da stehen, wo er oder sie schon immer stand.

Wer laufend zwischen Komfortzone und Herausforderung oszilliert, wird persönlich wachsen, erst innerlich und schliesslich auch äusserlich.

Lästige Verhaltensmuster bringen Sie weiter: Schauen Sie sie an. Akzeptieren Sie sie. Distanzieren Sie sich von ihnen. Passen Sie sie an.

Entscheide, die stylige Wünsche erfüllen, betäuben oft nur Unzufriedenheiten und führen anstatt zu anvisierten Zielen zurück zum Start.

Wer es verpasst, sich heute schon um sein Morgen zu kümmern, wird morgen immer wieder nur das erleben, was er heute bereits erfahren hat.

Keine Angst: Fehler zu bestrafen ist eine Erfindung der Menschen, keine des Universums. Fehler sind Hinweise, um noch besser zu werden.

Erfolg macht Menschen selten dauerhaft glücklich. Hingegen sind glückliche Menschen meistens erfolgreicher als andere.

Was kommt zuerst? Glück oder Erfolg? Einsicht: Beides ist zugleich möglich, weil eine Trennung (Privatglück-Geschäftserfolg) sinnlos ist.

Jene beruflichen und privaten Erfolge, die in sich stimmen, beflügeln die Erfolgreichen und fördern gleichzeitig auch deren Lebensqualität.

Noch erfolgreicher werden: Ethik leben statt predigen (auch oder gerade im Business) und gleichzeitig Lebensqualität (umfassend) steigern.

Versteckte Ängste im modernen Leben: vor Unbekanntem => starker Ehrgeiz, vor Versagen => eiserner Wille, vor Zukunft => Sicherheitsstreben.

Angst ist versteckter Antrieb von persönlichen Selbstzerstörungs-Programmen. Also: Je weniger Angst, umso weniger Selbstzerstörung.

Krankheiten sind keine Folgen des Alterns sondern primär Konsequenzen von Selbstzerstörungs-Programmen in unserem personalen Leben.

Verursacht das Besserwerden in der digitalen Welt das Schlechterwerden von Geist und Seele? Verstärkt digitale Kompetenz unsere Beschwerden?

Risiko seelischer Erkrankungen: Je mehr Zeit gesamt Kleinkinder in ausserfamiliärer Einrichtung, umso stärker später dissoziales Verhalten.



Energie für Eigenmotivation: von innen aus Persönlichkeit, von aussen von Umfeld mit Kollegen, Mitarbeitenden, Vorgesetzten.

Das Leben selbst ist Energie-Quelle: Liebe, Licht, Lust, Freude, Erfolg, Misserfolg, Spass, Gesundheit, Glückseligkeit.

Aufgabe von Geführten: Selbstliebe aufbauen, Liebe von Führungspersönlichkeiten abzapfen und als Energie/Leistung zurückgeben.

Top-Führungsaufgaben: eigenen Energie-Level halten oder verbessern, Liebe schenken und Energie multiplizieren.

Lifestyling mag OK sein, wird problematisch, wenn von Lifestyling-Junkies missbraucht, um latent-permanente Unzufriedenheit zu verdrängen.

Viele Menschen zelebrieren Lifestyling mit Anreizen und Anstrengungen, die den Alltag lebenswerter und sie selbst glücklicher machen sollen.

Lifestyling als heimliche Glücksfalle: Kurze und energiearme Glücksmomente, die Unglück verdecken und à-la-longue Krankheiten fördern.

Wenn sich Abgrenzungen zwischen Business und Privatem häufen, beginnt Lifestyling den Alltag zu dominieren und wird zum Fass ohne Boden.

Zunehmende Sucht nach Abwechslung bei Managern: Grenzerfahrungen wie Extrembelastungen und -sportarten tarnen Trostlosigkeit des Alltags.

Erfülltes Leben verlangt Selbstüberschreitung, keine Wehleidigkeiten (Lifestyling). Lesetipp: „Du musst dein Leben ändern“ Peter Sloterdijk

Trostpreise sind Preise für Verlierer. Lifestyling bringt Trostpreise ins unerfüllte Leben. Erfülltes Leben verzichtet auf Lifestyling.

Authentizität und Autonomie ja, aber wie? achtsam, fürsorglich, gelassen, liebevoll, selbständig, selbstbestimmend, selbstüberschreitend, verbunden.

Mehr Erfolg? Konkordanz und Kooperation statt Konkurrenz und Kampf. Liebe als Basis, Vertrauen als Konsequenz, Toleranz als Voraussetzung.

Im Team geht's besser als einzeln, zusammen geht's besser als alleine. Auf das Zusammenspiel kommt's an, wie im Fussball so im Unternehmen.

Geben wir doch die grotesken Einzeltänze und egozentrischen Soloauftritte im Leben auf. Beginnen wir endlich, mit anderen zu tanzen.

Nichts gilt und alles ist gleich gültig und alles ist möglich. Paradox? Warum auch nicht?

Der Sinn des Lebens ist das Leben. Warum lebe ich? Weil ich lebe.

Wer dem Leben dient, liebt das Leben. Wer das Leben liebt, gibt seinem Leben Sinn. Dienen macht also Sinn.

Gereifte Persönlichkeiten werden immer weiser und weniger allwissend.

Lebensweisheiten sind zwar wahr und dürfen doch nie als absolut gelten. Denn ausgediente Weisheiten lösen sich immer wieder selbst auf indem neue entstehen.

Jedermann ist einzigartig. Wir sind alle eins. Und trotzdem verhalten wir uns gegenteilig.

Das Leben – ein Mythos mit wechselndem Inhalt: Unaufhörliches Werden ... Besserwerden.

Kernantriebe der echt Erfolgreichen: Neugier und Veränderungslust. Zukunftsorientierte Persönlichkeiten besitzen deutlich mehr davon als Traditionalisten. Vorwärtsgen ist ihnen eben lieber als Zurückschauen. Deshalb packen sie selbst grosse Veränderungen mühelos an.

Neugier und Veränderungslust, Kernantriebe Erfolgreicher: Vorwärtsgen (Zukunftsoffene) ist günstiger als Zurückschauen (Traditionalisten).

Im Spiel des Lebens sind wir alberne Figuren, die sich unheimlich wichtig nehmen und die kaum mehr über sich selbst lachen können.

You may celebrate some of your yesterdays – however, toast all your tomorrows!

Lebensphilosophie wirklich erfolgreicher Persönlichkeiten: Sein ist wertvoller als Haben, Werden übertrifft beides bei Weitem.

