

OBC-Berufsfrauentagung

Handeln statt jammern – agieren statt reagieren

An der Berufsfrauentagung der Ostschweizer Bäcker-Confiseure (OBC) in Rheineck sprach der bekannte Erfolgs-Coach und Buchautor Martin Betschart zum Thema «Handeln statt jammern – agieren statt reagieren».

«Ein Optimist findet immer einen Weg und ein Pessimist immer eine Sackgasse», zitierte Martin Betschart den US-Schriftsteller Napoleon Hill vor den zahlreich erschienenen OBC-Berufsfrauen – vereinzelt waren auch Männer unter den Teilnehmenden. Den Unterschied zwischen der Gewinner- und der Verlierereinstellung zeigte er bildhaft mit zwei Plüschtieren: Einer Ente mit dem Verlierer- und einem Adler mit dem Gewinnerimage. Diese Grundeinstellung zum Leben sei unabhängig von der biologischen Struktur des Menschen.

Betschart untermauerte seine Thesen mit Beispielen aus dem Alltag und berichtete über eigene Erfahrungen.

Leben einer Ente und eines Adlers

Er beschrieb auch, was ein sogenanntes Entenleben auszeichnet. Diese Personen würden nach Ausreden suchen, gehen kein Risiko ein, denken negativ bis destruktiv, sind immer die Opfer und passiv, brauchen kollektive Feindbilder und Schuldige, geben Ratschläge und wissen alles besser, arbeiten von neun bis vier und sind in der Regel immer pünktlich. Sätze wie «Kann nicht», «Geht nicht», «Das haben wir immer so gemacht» bezeichnete Betschart als gefährlich, «sie schränken und engen ein». Die Menschen sollten sich mit der Frage beschäftigen «Wie werde ich glücklich?», dies sei sinnvoller und würde mehr bringen.

Die Adler-Menschen hingegen reagierten positiv und konstruktiv. «Sie wissen, dass es immer eine positive Seite gibt», betonte Betschart, der sich auf seiner Webseite als Experte für Erfolgspsychologie, Motivation und Menschenkenntnis bezeichnet. Das Positive finde man aber nur, wenn man danach suche.



Die Event-Organisatorinnen Monika Segmüller (links) und Susanna Räber mit (von links) OBC-Sekretär Stefan Thalmann, Referent Martin Betschart, OBC-Präsident Roland Räber. Weitere Fotos: www.swissbaker.ch/panissimo > Fotogalerien.

Die Adlermenschen seien «Möglichmacher», würden mehr Meilen bewältigen als erwartet. Sie sind Akteure, suchen nach Lösungen, beobachten, lernen und kritisieren nicht, arbeiten von acht bis acht – «denn das Hirn ist 24 Stunden tätig». Der Referent plädierte auch für mehr Selbstvertrauen und Authentizität. Bei 70 bis 80% der Menschen unterscheide sich das Selbstbild vom Fremdbild markant, weil man kein objektives Feedback erhalte, «weil wir uns anders sehen als wir sind».

Mit Skirennfahrerin Corinne Suter

Das Thema Stress wurde ebenfalls gestreift. Es gebe zwei Arten: Ein schlechtes Zeitmanagement und ein permanenter emotionaler Stress. Wenn etwas Spass bereite und man Perspektiven habe, sei ein Burnout praktisch ausgeschlossen, ist Betschart überzeugt. Er arbeitet übrigens gemäss seinen Aussagen mit verschiedenen Spitzenathletinnen und -athleten zusammen, so unter anderem mit der Skirennfahrerin Corinne Suter, die letzte Saison er-

folgreich unterwegs war. Er beschrieb seine Coaching-Tätigkeit unter anderem mit dem Schwimmen: «Sie können alles über das Schwimmen wissen, aber wenn Sie nicht ins Wasser steigen, beherrschen Sie es nie.» Das sei das Problem der heutigen Zeit: Die Menschen wissen alles, aber sie tun es nicht.

Organisiert haben den Anlass die beiden Ostschweizer Berufsfrauen Monika Segmüller und Susanna Räber.

Claudia Vernocchi



Die Teilnehmenden an der OBC-Berufsfrauentagung machten rege mit.

Fotos: C. Vernocchi