

Inkl. **Toolbox** mit  
**50** einfachen, effektiven  
Methoden zur konkreten  
Umsetzung im  
beruflichen & privaten  
Alltag

### 3. erweiterte Auflage Juli 2016

Das Meistern kritischer Situationen mit einem hohen Grad an Ungewissheit und einer Vielfalt unterschiedlicher Anforderungen ist wichtiger denn je.

Daher haben wir noch mehr Prinzipien und Methoden zur Pflege der Glücksfähigkeit, Stärkung des emotionalen Immunsystems, Wahrung einer gesunden Distanz, Förderung der Stressresistenz, zum Vorbeugen von Burnout und zur effektiven Regeneration aufgenommen.

Gesunde und nachhaltige High Performance heißt für uns:  
**„Das Leben beglückend gestalten – privat & beruflich:  
Heiter-souveräne Gelassenheit  
für nachhaltig-gesunden Erfolg“**

Unter  
[www.Impuls.at](http://www.Impuls.at)  
finden Sie das  
Inhaltsverzeichnis  
sowie das 1. Kapitel  
**„Erfolgreich in  
souveräner  
Leichtigkeit“**  
als Leseprobe aus  
dem 333 Seiten  
umfassenden  
**Buch zum  
Schmökern &  
Nachschlagen**

Zu beziehen per  
[Wirkung@Impuls.at](mailto:Wirkung@Impuls.at)  
**gerne mit  
persönlicher  
Widmung!**



Mag.ª Monika Herbstrith-Lappe  
Gründerin und Geschäftsführerin von Impuls  
& Wirkung ist seit 30 Jahren erfolgreich in der  
Erwachsenenbildung tätig. Ursprünglich Mathe-  
matikerin und Physikerin mit erkenntnistheore-  
tischem Fokus, jetzt High Performance Coach,  
hat sie sich auf die Schnittstelle zwischen der  
subjektiven Sicht der Menschen und der „objek-  
tiven“ Welt der Zahlen, Daten und Fakten spe-  
zialisiert.

Von der Trainingsorganisation IIR GmbH, dem  
Premium Konferenz- und Seminaranbieter in Ös-  
terreich, wurde sie mehrfach als „Trainer of the  
Year“ ausgezeichnet. Sie ist langjährige Top-Trai-  
nerin beim „Hornstein Institut für Management  
und Leadership“ sowie Entwicklungspartnerin  
und Lektorin an der Donau-Universität in Krems.  
Ihre erfrischend merk-würdigen, fundierten Key-  
notes sind Zugpferde auf internationalen Kon-  
ferenzen.

Dipl.Kfm. Manfred Lappe  
Kaufmännischer Geschäftsführer von Impuls &  
Wirkung ist Autor zahlreicher Bücher, in denen  
er in verständlicher Sprache (nicht nur) Basis-  
wissen zu brandaktuellen Wirtschaftsthemen  
vermittelt.



[www.impuls.at](http://www.impuls.at)

ISBN 978-3-200-04509-5  
EUR 24,95

## Leistungstark & Lebensfroh

Alle Trendforscher sind sich einig: Unser Umfeld wird noch schneller und dynamischer. Wie mit der zunehmenden Geschwindigkeit klug umgehen? Auf immer weniger Schultern lastet immer mehr. Wie die steigenden Ansprüche meistern ohne auszubrennen?

Vieles ist im Umbruch und die Leistungsqualität soll stabil bleiben. Wie Motivation und Leistungsstärke aufrecht halten?

Mehr vom Gleichen kann nicht die Lösung sein. Weit offen stehen Fallen wie z.B. Stress, Ärger, Frust, schlechtes Gewissen und Perfektionismus. Sie zu erkennen und zu überwinden erschließt zusätzliche Perspektiven und Handlungsspielräume.

Die revolutionären Erkenntnisse der Neurowissenschaften der letzten Jahre stellen unser Menschenbild auf den Kopf. High Performance Coaching nutzt die Macht der positiven Emotionen und des Unbewussten, um bei gleichem/geringerem Einsatz mehr zu bewirken.

Glück ist eine Frage der Einstellung. Optimismus ist trainierbar. Humor, Lachen und Lächeln sind zutiefst gesund. Souveräne Leichtigkeit ermöglicht nachhaltige Erfolge. Top-Leistungen auf Basis von Lebensfreude - und nicht auf Kosten.

Sich selbst klug zu führen ist die Voraussetzung, um gemeinsam auch hoch gesteckte Ziele zu erreichen. Die Devise lautet: „Vom ohnmächtigen Opfer zum/zur freudvollen GestalterIn des eigenen Lebens, der Beziehungen, der Prozesse und der Strukturen.“

Mit scharfem Verstand auf die wesentlichen Erfolgsfaktoren konzentriert, in verständlicher Sprache hirngerecht dargebracht und merkwürdig präsentiert bietet dieses Buch

**hochwirksame Impulse  
mit  
nachhaltiger Wirkung  
für  
Glück & Zufriedenheit  
Spaß & Freude  
Humor & Leichtigkeit  
Erfüllung & Erfolg  
in allen Lebensbereichen**

Hochwirksame Impulse  
für nachhaltigen Erfolg,  
heiter-souveräne Leichtigkeit  
und empathische Lebensfreude

50 tools  
zur konkreten  
Anwendung

Monika Herbstrith-Lappe  
Manfred Lappe

3. aktualisierte und  
erweiterte Auflage

# Inhaltsverzeichnis

## Erfolgreich in souveräner Leichtigkeit

Arbeitswelt im Umbruch  
„Ball-im-Tor-Effekt“ als Grundlage der Eigenmotivation  
Zeitalter der vernetzten Individualisten  
Kluges Hirnmanagement  
Unser lernfreudiges Hirn  
High Performance im Post-Fordismus  
Work-Life-Balance? Leistungsstärke auf Basis von Lebensfreude!  
Beruf oder Liebhaberei?  
Lasst uns arbeiten wie Kinder spielen

## Mein Leben beglückend gestalten - privat & beruflich

Von der Komfortzone in die Komm-Vor-Zone  
Beherrzt Ent-Scheidungen treffen  
Klug investieren: Erfolg auf Kosten von Individualität?  
Währungseinheit Lebensglück  
Rechtzeitig vorsorgen: Glückskonto anlegen  
Unerfreuliches weniger zu Herzen nehmen

## Nachhaltig gesund brennen - ohne auszubrennen

Feuer der Begeisterung entfachen und pflegen  
Das Feuer weiter reichen  
Raus aus der Stressfalle  
Den Alltag stressfreier gestalten  
Das Feuer hüten - emotionales Immunsystem stärken  
Mit Resilienz Krisen meistern  
Burnout proaktiv entgegensteuern  
    Innere Antreiber: vom Stress- zum Lösungsverstärker  
    12 Phasen von Burnout  
    Warnsignale, die auf Burnout hinweisen  
    Die männliche und weibliche Seite von Burnout  
    Burnout vorbeugen  
    Vorbeuge-Tipps gegen Burnout  
    Ganzheitliches Selbstmanagement als Burnout-Vorbeugung und -Ausstieg  
7 Säulen, um stressresistenter und krisenfester zu werden  
Souveräne Gelassenheit durch stressmindernde Gedanken  
Den Uralt-Programmen unseres Hirns trotzen

## Unternehmens-Führung

Führungs-Qualität  
Führungsarbeit als Dienst-Leistung  
DompteurIn oder VoyeurIn? Regie führen auf beruflichen Bühnen  
Führungsteam: Gemeinsam zum Erfolg beitragen  
Von der Fach- zur Führungsexpertise  
Unternehmens-Leitbild  
MitarbeiterInnengespräche  
    Ziele von MitarbeiterInnengesprächen  
    Umsetzung konkreter Veränderungen durch die Ergebnisse  
    Erhöhung der Aussagekraft durch ehrliche Antworten  
    Wer sollte die Gespräche durchführen?

Wodurch kann man die Akzeptanz bei den MitarbeiterInnen erhöhen?  
MitarbeiterInnen-Zufriedenheit  
Neue Führungskräfte  
    Wichtigkeit von Kompetenzen  
    Tipps und Überlegungen für den Karriereweg von Nachwuchs-Führungskräften  
Wirkungsvolle Trainings für Nachwuchs-Führungskräfte

## Teamarbeit

Erfolg durch Teamarbeit  
Managing Diversity  
Matrix Teams

## Interne Dienst-LeisterInnen

Stabstellen als interne Dienst-Leister  
Sicherheitsbeauftragte

## Markt und KundInnen

Smart ► wendig ► nachhaltig erfolgreich  
Marktorientiertes Denken - KundInnenorientiertes Handeln  
KundInnen-Dienst  
Unverschämt erfolgreich: Leistungen vermarkten  
Kommunikation mit KundInnen - selbst-bewusst telefonieren

## Kommunikation

Zauberworte: Sprache schafft Wirklichkeit  
Wirkungsvoll kommunizieren  
Schriftlichkeit als Denkhilfe  
Andere sind wirklich anders  
Verhandlungstechnik  
Konsensentscheidungen im Team  
Entschärfen von Killerphrasen  
12 goldene Kommunikations-Tipps  
10 Tipps für professionelle Mail-Kommunikation

## Integrierte Managementsysteme

### Qualitäts-Management

Qualität messbar machen  
Prozessorientiertes Qualitätsmanagement - Smart und pffiffig  
Impulse zur ständigen Verbesserung  
Kontinuierlicher Verbesserungsprozess

### Change Management

Gemeinsam zukünftige Erfolge gestalten  
Stabilisierungsphase:  
Nachhaltig erfolgreich - Wachstum unter Kontrolle  
Generationswechsel  
Wege aus der Krise

## Wertschätzendes Miteinander von Frauen und Männern

Die Unterschiedlichkeit von Männern und Frauen als unternehmensweites Gestaltungsprinzip  
Gender Mainstreaming  
Familienfreundlichkeit und Ergebnisorientierung: Ein Widerspruch?  
Tipps für berufstätige Eltern

## Persönliche Weiter-Entwicklung

Souveränität gewinnen durch Social Skills  
Business - lustvoll - leben  
Strategisches Selbst-Management  
Lust auf Erfolg  
Die Wahrnehmung folgt der Vorstellung  
Ich und Er? Mein Körper?  
Coaching  
Training  
Motivationstraining  
Speaking statt Training?  
Storytelling

### Toolbox:

**Hochwirksame Interventionen für mehr Erfolg, Leichtigkeit und Lebensfreude**

## Monika Herbstritt-Lappe im Interview Serviceteil

Glossar  
Stichwortverzeichnis  
Literaturverzeichnis