



Mag.^a Monika Herbstrith-Lappe

Gründerin und Geschäftsführerin von Impuls & Wirkung ist seit über 30 Jahren erfolgreich in der Erwachsenenbildung tätig. Ursprünglich Mathematikerin und Physikerin mit erkenntnistheoretischem Fokus, jetzt High Performance Coach, hat sie sich auf die Schnittstelle zwischen der subjektiven Sicht der Menschen und der „objektiven“ Welt der Zahlen, Daten und Fakten spezialisiert. Von der Trainingsorganisation IIR wurde sie mehrfach als „Trainer of the Year“ ausgezeichnet. Sie ist langjährige Trainerin beim „Hemstein Institut für Management und Leadership“ sowie Entwicklungspartnerin und Lektorin an der Donau-Universität in Krems. Ihre erfrischend merkwürdigen, fundierten Keynotes sind Zugpferde auf internationalen Konferenzen.

Dipl.Kfm. Manfred Lappe

Kaufmännischer Geschäftsführer von Impuls & Wirkung und selbständiger Unternehmensberater, davor Vorstandsvorsitzender einer Wertpapierhandelsbank und Senior Consultant bei einem renommierten internationalen Beratungsunternehmen, ist gefragter Finanzexperte und Autor zahlreicher Bücher, in denen er in verständlicher Sprache (nicht nur) Basiswissen zu brandaktuellen Wirtschaftsthemen vermittelt.

Gemeinsam sind sie AutorInnen des Buches „leistungsstark & lebensfroh – hochwirksame Impulse für nachhaltigen Erfolg, souveräne Leichtigkeit und empathische Lebensfreude“, das bereits in der 2. Auflage vorliegt.



www.impuls.at

ISBN 978-3-200-04175-2

EUR 19.80 + Porto

Tauchen im Ozean des Lebens

Tauch-Erfahrungsschätze für den privaten & beruflichen Alltag

Zu wissen, mit wem man wo sein möchte, bedeutet Lebensglück. Für Monika und Manfred ist dies ganz klar: beide lieben es, in tropischen Meeren an Riffen mit fröhlich-bunter, üppiger Artenvielfalt zu tauchen. Sie genießen es, wohlvertiert, schwerelos schwebend mit ruhigem Atem die Freiheit der Dimensionen auszukosten. Monika hat 1988 im Roten Meer bei Ras-Mohammed an der Südspitze der Halbinsel Sinai in Ägypten ihre ersten Tauchgänge absolviert. Manfred hat 1996 in Kenia erste Taucherfahrungen gesammelt. 2006 sind sie über die Gemeinsamkeit der Tauchbegeisterung ins Gespräch gekommen. Mittlerweile ein privates und berufliches Lebens-Buddy-Team und Ehepaar haben sie schon über siebenhundert Tauchgänge gemeinsam ausgekostet.

Im Zuge ihrer vielen Tauchreisen ist ihnen zunehmend bewusst geworden, wie wertvoll und nützlich die Erkenntnisse und umfangreichen Erfahrungsschätze, die sie beim Tauchen gewonnen haben, auch für alle anderen privaten und beruflichen Lebensbereiche sind.

High Performance Coaching setzt auf die individuellen Stärken. Von daher ist die Frage naheliegend, welche Kompetenzen und Erfolgsstrategien des Tauchens unter Wasser lassen sich auch auf die alltägliche Oberwasserwelt - in der persönlichen Lebensführung und im Business - übertragen?

In den Erkenntnissen und daraus abgeleiteten Empfehlungen für das „Tauchen im Ozean des Lebens“ spiegeln sich auch die reichhaltigen Erfahrungsschätze des Berufslebens von Monika und Manfred als UnternehmerIn, Führungskraft, UnternehmensberaterIn, TrainerIn, Coach, ...

TaucherInnen & (Noch-)Nicht-TaucherInnen, SchnorchlerInnen & Wasserfreaks, Privatpersonen & UnternehmerInnen, MitarbeiterInnen & Führungskräfte gewinnen mittels Geschichten & Anekdoten, Erfahrungen & Erkenntnissen aus Taucherlebnissen unter Wasser neue Sichtweisen & Anregungen für den privaten & beruflichen Alltag ober Wasser.

Nutzen Sie den Perspektivenwechsel des Tauchens, um so noch mehr souveräne Gelassenheit und freudvolle Leichtigkeit in Ihr Leben zu bringen!

„Du kannst dein Leben nicht verlängern, und du kannst es auch nicht verbreitern, aber du kannst es vertiefen.“

Mit 300 Fotos,
15 künstlerischen
Illustrationen
sowie zahlreichen
Sprüchen & Zitaten

Zu beziehen per
wirkung@impuls.at
gerne auch mit
persönlicher Widmung

Unter www.impuls.at
finden Sie eine Leseprobe
aus dem 220 Seiten
umfassenden Buch
zum Schmökern,
Verweilen & Vertiefen,
Schmunzeln & Genießen,

**lustvoll-
erkenntnisreichen
Eintauchen
in unsere
Gedankenwelt**

Tauchen im Ozean des Lebens

Tauch-Erfahrungsschätze
für den privaten
& beruflichen Alltag

Monika Herbstrith-Lappe
Manfred Lappe



Lernfreude wecken	8	Verstehen & verstanden werden	117
Gesicherte Vorbereitung	16	Die gemeinsame Sprache	117
Der erste Eindruck	17	Den Körper lesen	128
Gemeinsame Orientierung schaffen	20	Wertschätzende Rückmeldung	130
Vertrautheit für Sicherheit und gegen Stress	23	Dokumentieren - Logbuch & Computer	132
Unterstützung annehmen	24	In kritischen Situationen sicher agieren	139
Für langen Atem sorgen	26	(Fast) ohne Atmen	139
Gemeinsam mehr erreichen	32	Souveräne Gelassenheit in kritischen Situationen	142
Buddy-System	32	Abbruch ist eine mutige Option	145
Sicherheit durch gut eingespielte Teams	36	Das Unerwartete: Mensch über Bord	148
Verlust des Buddy	43	Risikobewusst statt angstgetrieben	151
Kluges Selbstmanagement im Team	44	Don't panic!	155
Symbiosen und Partnerschaften	47	Innere Antreiber: vom Stress- zum Lösungsverstärker	161
Zeit und Ressourcen managen	57	Perspektive wechseln: für Sicherheit und Lebensfreude	163
Schwarmfische - Schwimmen im Schwarm	63	Schönheiten finden	163
Entwickeln & entfalten	67	Wenn die Chemie nicht passt	173
Glückstraining	67	Beruf oder Liebhaberei: Tauchfreude wahren	179
Währungseinheit Lebensglück	71	Üppige Pracht der Riffe erhalten	186
Mit Wissen die Lern- und Lebensfreude steigern	75	Lebensraum der Riffe schützen	186
Freude an Farbe	77	Upcycling: Lebensraum Müll	191
Glück ist ein Maßanzug	79	Serviceteil	195
Souveräne Leichtigkeit	85	Glossar	195
Von Fischen lernen	89	Literaturverzeichnis	202
Von großen und von kleinen Fischen	91	Stichwortverzeichnis	204
Von großen und von kleinen Messern	96	Künstler Ivan Gejko	208
Vertrauen vertiefen	97	Unterwasser-Fotografin Nina Eschner	210
Selbst-Fürsorglichkeit	102	Liveboards „Blue Planet“	212
Zum Erfolg führen	105	Tauchzentrum „Seastar“	213
Führen und geführt werden	105	Aqua Terra Zoo „Haus des Meeres“ in Wien	214
Dialogische Führung im Buddy-Team	112	Buch „leistungsstark & lebensfroh“	216