

Mai 2021

## EMPFEHLUNG

Daniela Landgraf:

### „Mentale Stärke“

Fühlen Sie sich von innen heraus stark? Eher nicht? Die gute Nachricht: Mentale Stärke lässt sich lernen, denn sie kann wachsen und reifen. Das gelingt mit ein wenig Reflexion und den richtigen Übungen und Techniken. Alles was dazu nötig ist, hat die Autorin in diesem Taschen Guide zusammengefasst.



## Jetzt wird gedruckt!

Wir wirken mit an einem Sammelband unter dem Titel:

### „Veränderte Arbeitswelt in digitalen Zeiten“

Namhafte Autoren analysieren die aktuellen Trends und zeigen praxisnahe Strategien für eine erfolgreiche Zukunft. Unser Thema: „Kollegiale Beratung online – neue Möglichkeiten“

Voraussichtlich erhältlich für 12,90 € (zzgl. MwSt.) Ende Juni

## LIEBE KUNDEN UND GESCHÄFTSPARTNER,

Die sogenannte „Normalität“ scheint näher zu kommen. Noch wird die Öffnungseuphorie von kritischen Stimmen begleitet, die bei zu viel Unbekümmertheit vor wieder ansteigenden Zahlen warnen. Noch sind zu wenig Menschen geimpft, auch bei den möglichen Medikamenten wird noch nach Lösungen gesucht. Das Business muss noch eine Weile unter erschwerten Bedingungen fortgesetzt werden. Und die wirtschaftlichen Langzeitfolgen sind unabsehbar. Dennoch lässt sich die Zeit konstruktiv nutzen, z.B. mit anderen Formaten der Weiterbildung als bisher üblich.

Mit **now-essential** können Sie sich auch weiterhin über die Weiterentwicklung unseres Unternehmens, unserer Angebote und Projekte informieren.

Aktuell ergänzen wir sukzessiv unser Portfolio durch weitere virtuelle Angebote auf unserer Homepage: [www.now-bildungsmanagement.de](http://www.now-bildungsmanagement.de)

- Hören Sie mal rein in unseren Podcast
- Schauen Sie sich unsere Videoclips an
- Profitieren Sie von den kostenlosen Downloads
- Nehmen Sie an unseren Online-Trainings teil oder nutzen Sie unser virtuelles Coaching
- Erweitern Sie Ihr Netzwerk durch unsere offenen „Kollegialen Beratungssessions“

---

*„Zwischen Reiz und Reaktion liegt der Raum der inneren Freiheit. Die Größe dieses Raumes wird durch unsere eigene Haltung bestimmt.“*

Viktor Frankl

---

## HALB LEER ODER HALB VOLL? – MACHT DAS EINEN UNTERSCHIED?

Wenn wir das berühmte Wasserglas betrachten, ist es doch eigentlich völlig egal. Bei der Bewertung der Dinge und unserer Einstellung dazu sieht das schon anders aus. Schauen wir nur auf das, was nicht mehr da ist, was fehlt und beklagen die Umstände, dann führt das zu mehr Pessimismus, Resignation oder der LMAA-Mentalität. Bewerten wir die Situation positiv, schauen wir also auf das, was noch da ist, auf das, was wir beeinflussen und gestalten können, dann wird auch unsere Einstellung eher optimistisch und der Zukunft zugewandt sein.

## MEINE GEDANKEN ENTSCHEIDEN ÜBER GEFÜHLE UND HANDLUNGEN

Mache ich mir Stress mit dem Ärger über Dinge, die ich eh nicht ändern kann, weil sie nicht meinem Einfluss unterliegen oder konzentriere ich mich auf das, was ich konkret tun kann, um die Situation – so wie sie ist – zu gestalten und zu nutzen. Es gilt also, Gegebenheiten zu akzeptieren und die Chancen für aktive Gestaltung zu erkennen.



Das Thema des Monats

## „Nun komm doch mal auf den Punkt!“

### Das 30 Sekunden-Statement

Bald geht es wieder los in Deutschland: Wahlkampf! Haben Sie sich schon mit den Wahlprogrammen der Parteien beschäftigt? Keine Zeit, zu umfangreich, zu wenig konkret, viele schöne Worte ... - das mögen Ihre Antworten sein. Oder nehmen wir mal das Meeting oder die Fachkonferenz. Nach wie viel eng bedruckten Folien schalten Sie ab? Oder wie lange währt Ihre Geduld, wenn der Präsentator das, was da steht, auch noch Satz für Satz vorliest? Kocht es in Ihnen auch schon mal hoch, wenn im Vordergrund des Vortrags die Selbstdarstellung steht, Sie doch aber eigentlich nur an den Fakten interessiert sind? Unternehmen verschwenden viel Zeit

#### Das 30-Sekunden-Statement vorbereiten

- 1) Wer sind meine Zuhörer?  
Was wissen Sie schon (muss ich also nicht erwähnen)? Was ist neu?  
Was interessiert sie? Welche Information, welchen Nutzen erwarten sie?
- 2) Was ist der Focus, der Brennpunkt meines Statements?
- 3) Mein Ablauf: Aufmerksamkeit wecken -> Thema nennen -> Fakt 1, Fakt 2, Fakt 3 ... -> Konsequenz -> Handlungsaufforderung/Fazit
- 4) Ein Satz, ein Stichwort, eine Aufforderung – etwas mit „Hafteneffekt“ zum Abschluss
- 5) Sie haben sich im Vorfeld überlegt, welche Fragen wohl kommen könnten. Ihre Antworten sind deshalb genauso auf den Punkt.

3 Stufen Technik: 30-Sekunden-Statement \* 1 Minute  
Erläuterung \* 3 Minuten Details

### Kontakt

now bildungsmanagement

Nowoczin & Partner  
Unternehmensberater  
Am Seeblick 77  
D-40627 Düsseldorf  
Tel.: + 49 151 5618 0473

[team@now-bildungsmanagement.de](mailto:team@now-bildungsmanagement.de)

[www.now-bildungsmanagement.de](http://www.now-bildungsmanagement.de)

(und damit auch Geld) mit langweiligen und langwierigen Vorträgen. Aber wie kann man das ändern? Appelle, sich kurz zu fassen oder auf den Punkt zu kommen, verhallen oft ungehört oder werden gar als Beleidigung oder Missachtung aufgefasst. Schauen wir doch mal in die Werbung. Sie können gern mal die Zeit eines Werbespots stoppen: in der Regel sind es maximal 30 Sekunden. Für langatmige Produkterläuterung ist dort kein Platz, weil die Sendezeit viel zu teuer ist. Die Ökonomie zwingt also zu kompakten Aussagen. Zudem sagt die Werbepsychologie, dass ohnehin nur wenige Informationen in kurzer Zeit wahrgenommen und gespeichert werden können. Der Rest verpufft als unnütze Redundanz. Es ergibt also gleich doppelt Sinn, die eigene Botschaft im Sinne des „Elevator Pitch“ zu komprimieren. Haben Sie alles schon gehört? Klar, ist ja auch nicht neu. Aber halten Sie sich auch dran? Sind Ihre Vorträge, Präsentationen oder Meeting-Beiträge zuhörerfreundlich und auf den Punkt ausgerichtet? Oft meinen wir es ja gut mit noch einem Bullet-Point und noch einer Erläuterung. Flugs haben wir 20 oder 30 Folien zusammen und suggerieren uns selbst, dass es darunter nicht geht, die anderen das Thema/Problem ansonsten nicht verstehen würden. Um nicht vom berühmten „Hölzchen aufs Stöckchen“ zu kommen, bedarf es zweifacher Disziplin. Zum einen nehmen Sie sich die Zeit, Ihr 30-Sekunden-Statement gut vorzubereiten. Eine Anleitung finden Sie in der Textbox. Testen Sie einmal, wie lang Ihr Statement geworden ist. Sind Sie im Limit geblieben? Zum anderen halten Sie sich auch beim Vortrag an diese Disziplin. Schweifen Sie nicht ab. Lesen Sie Ihre Folien nicht vor, sondern erläutern Sie mit Ihrem Statement das, was man ohnehin schon sieht. Dazu gehört auch, dass Ihre Folien diszipliniert gestaltet sind. Enge Textzeilen, eine Fülle von Zahlenkolonnen sind absolut unsinnig. Pitchen Sie, statt zu schwafeln. Schalten Sie den Spot an, statt mit Streulicht zu operieren. Nicht von ungefähr hat das fokussierte Licht eines Laserstrahls mehr gebündelte Energie als eine Glühbirne. Mir bringt es immer wieder Nutzen bei der Vorbereitung, wenn ich mich auf die Kernaussage konzentriere. Es bringt für die Zuhörer Nutzen, wenn sie schnell im Bilde sind. Es bringt Ihnen unter Umständen schließlich den Ruf ein, die Dinge mit einer guten Auffassungsgabe schnell zu durchschauen und auf den Punkt bringen zu können.

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website. Schauen Sie mal vorbei.

Die nächste now-essential Ausgabe erscheint im Juni 2021. Bis dahin alles Gute.

**Bleiben Sie gesund!**

Möchten Sie now-essential zukünftig nicht mehr erhalten, würden wir das zwar sehr bedauern, respektieren aber Ihren Wunsch: [ABBESTELLEN](#)