



**ICH BIN GUT ...
... UND DAS IST PERFEKT!**

Die „Equi-Libristin“

Unternehmensberaterin

Business-Coach

Wirtschaftskinesiologin

Berres 
Strategie & Kinesiologie



www.berres.biz

Wahre Ruhe ist nicht Mangel an Bewegung.
Sie ist Gleichgewicht der Bewegung.

Ernst von Feuchtersleben

Starts im Januar!

SAVE THE DATE!

Projekt „Ich“

Start
**KONTAKTSTELLE
FRAU UND BERUF**

KONTAKTSTELLE
FRAU UND BERUF
KARLSRUHE

Positiv Zielgerichtet
Authentisch

Professionell Selbstbewusst



Vom „Wollen“ zum „Wagen“ Projekt „Ich“

INHALTE

- **Ich bin Königin in meinem Reich**
Meine Stärken und Potenziale und meine Erfolg-Verhinderer
- **Der regt mich auf!**
Was macht mein Gegenüber so reizend?
- **Jetzt red' ich!**
Hört man mich? Sieht man mich?

3 GRUPPEN-COACHINGS

Start: Donnerstag, 14. Januar
Weitere Termine geplant für 4. und 26. Februar
und werden in der Gruppe endgültig abgestimmt.
Jeweils von 18.00 bis ca. 21.30 Uhr.

3 EINZEL-COACHINGS

Themen/Termine werden individuell vereinbart
Dauer durchschnittlich 1,5 Stunden

Sie wagen einfach mal, anders über sich zu denken!

METHODIK

- Impuls-Vorträge und moderierte Diskussion
- Fallbeispiele und Rollenspiele mit Feedback (teilweise Video-Analyse)
- Einzel-, Partnerin- und Gruppenarbeit und Aufgabenstellungen für den individuellen Alltag
- Kinesiologische Einzel-Coachings

2 COACHES

Anita Berres
Gruppen-Coachings



BUSINESS-COACH
WIRTSCHAFTSKINESIOLOGIN

- Studium der Wirtschaftspädagogik und der Politologie an der Universität Mannheim
- Mehr als 25 Jahre Vertriebskompetenz
- Seit 1996 selbstständig mit eigener Unternehmensberatung und erfolgreich für mittelständische Unternehmen tätig
- 3-jährige Ausbildung zur Begleitenden Kinesiologin (DGAK-zertifiziert)
- Coach für Fach- und Führungskräfte
- Autorin und Herausgeberin von Fachbüchern

Birgit Siegle
Einzel-Coachings



INDIVIDUAL-COACH
KINESIOLOGIN BK DGAK

- Kaufmännische Ausbildung
- Langjährige Tätigkeit im Bereich Assistenz Geschäftsführung in produzierenden Unternehmen und Unternehmensberatungen
- 3-jährige Ausbildung zur Begleitenden Kinesiologin (DGAK-zertifiziert)
- Seit 2004 Kernkompetenzen in den Bereichen „Innere Führung“ und „Erfolg“
- Spezial: „Reise zum Ich“

PREIS

630 Euro (inkl. MwSt)
mit Unterlagen, und Zertifikat
15 Stunden Coaching-/Gruppenzeit

BERATUNG / ANMELDUNG

Birgit Siegle
Telefon 07243/21 666

SEMINARORT

Berres – Strategie & Kinesiologie
Waldbronn, Kniebisweg 5

- **Erfolgreich**
- **Leichtigkeit**
- **Ich bin gut**

WAS IST ERFOLG?

- **AUSGANGSPUNKT: ICH?**
- **BASIS: ZIEL?!?**
- **KONZEPT: STRATEGIE!**
- **FOLGEN: ERFOLG!!**

ICH?

- Ich bin ...
- Ich biete ...
- Ich suche ...

• Mein größter Erfolg in den letzten 12 Monaten

• Mein(e) Ziel(e) der Teilnahme heute





SMARTE ZIELE

- S** pecific
- M** easurable
- A** chievable
- R** esult-oriented
- T** ime-framed





DATUM!

MEIN SMARTES ZIEL!

***„Ein starkes Ziel
ist wie ein
starker Motor!“***

STRATEGIE?



„Eigentlich könnte ich doch, ... oder?“



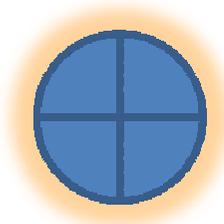
Starke Ziele

**ermöglichen mutige Entscheidungen
und führen zu erfolgreichen Umsetzungen**

„Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust.“



J.W. von Goethe



„Eigentlich könnte ich doch, ... oder?“

Klare Ziele

Klare Kommunikation



SELBSTKLÄRUNG

Basis



MODELLKONZEPT „INNERES TEAM“

- Stammspieler
- Hauptdarsteller
- Gegenspieler

Ohne Bewertung!

VORGEHENSWEISE (Prof. Schulz von Thun)

1. Identifikation der Teilnehmer an der Aufführung
2. Anhörung der Einzelstimmen der Rollenträger
3. Freie Diskussion
4. Moderation durch den inneren Beobachter
5. Lösungsoptionen
6. Integration und integrierter Ausdruck

„Ich bin perfekt!“

Wie arrogant!

Der Kritiker

Das schaffe ich nie!

Der Zweifler

Das schaffe ich!

Superwoman

Ich muss nicht perfekt sein!

Rita Realismus

Niemand ist perfekt!

Peter Pessimist

Was ist perfekt?

Anna Analyse

Wie langweilig!

Bewerter

Stimmt doch gar nicht!

Besserwisser

Ja, aber ...

Bedenkenträger



DATUM!

MEIN INNERES TEAM

- **AUSGANGSPUNKT:** WER?
- **BASIS:** ZIEL?!?
- **KONZEPT:** STRATEGIE!
- **FOLGEN:** ERFOLG!!

7

ERFOLG!!



ERFOLG!

- **Erfolgreich**
- **Leichtigkeit**
- **Ich bin gut**

WAS IST KARRIERE?

~~Die gläserne Decke~~

Das Labyrinth

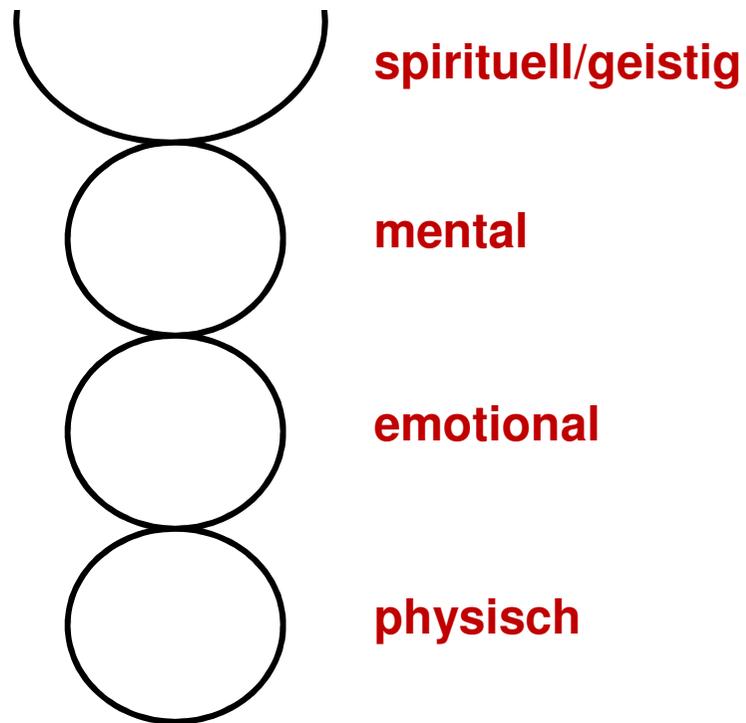


*„Frauen mangelt es im Wesentlichen
nicht an Führungskompetenz,
sondern an Aufstiegskompetenz.“*

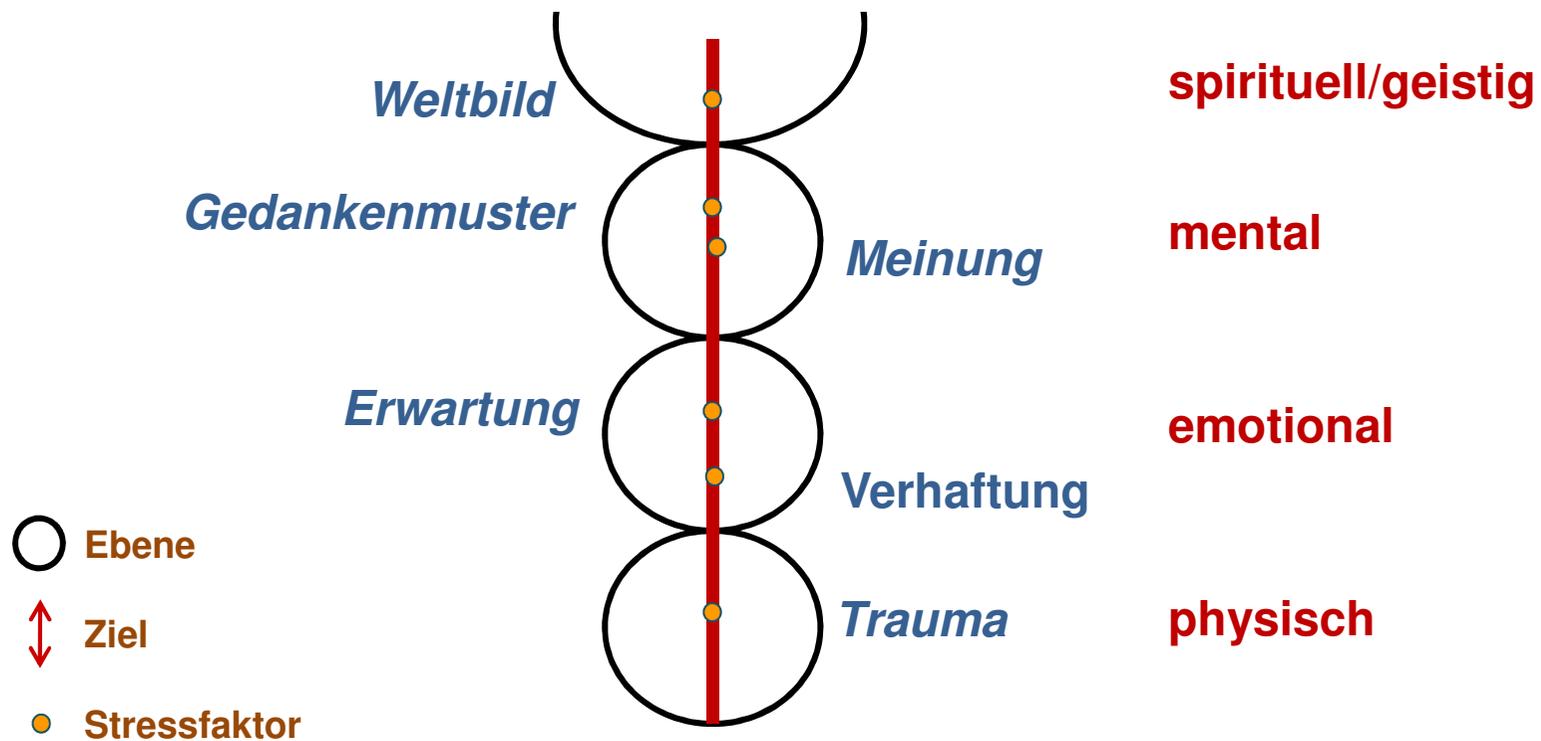


Monika Henn

MODELL DER PERSÖNLICHKEIT



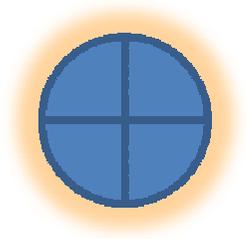
ZIEL UND HINDERNISSE





***„Wege, die in die Zukunft führen,
liegen nie als Wege vor uns.
Sie werden zu Wegen erst dadurch,
dass man sie geht!“***

unbekannt



„Was mir positiv an Ihnen aufgefallen ist ...“

Jahrgang 1954

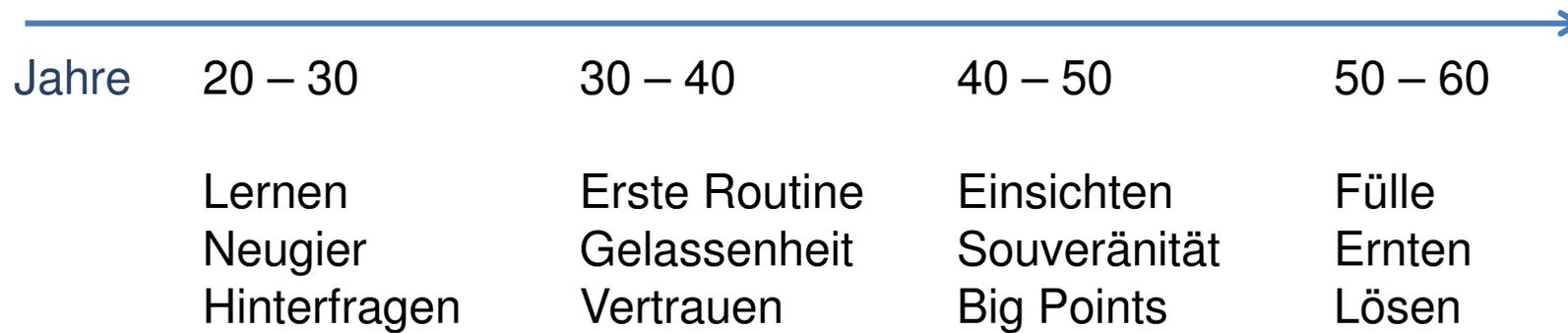


Jahre	20 – 30	30 – 40	40 – 50	50 – 60
	Lernen Neugier Hinterfragen	Erste Routine Gelassenheit Vertrauen	Einsichten Souveränität Big Points	Fülle Ernten Lösen

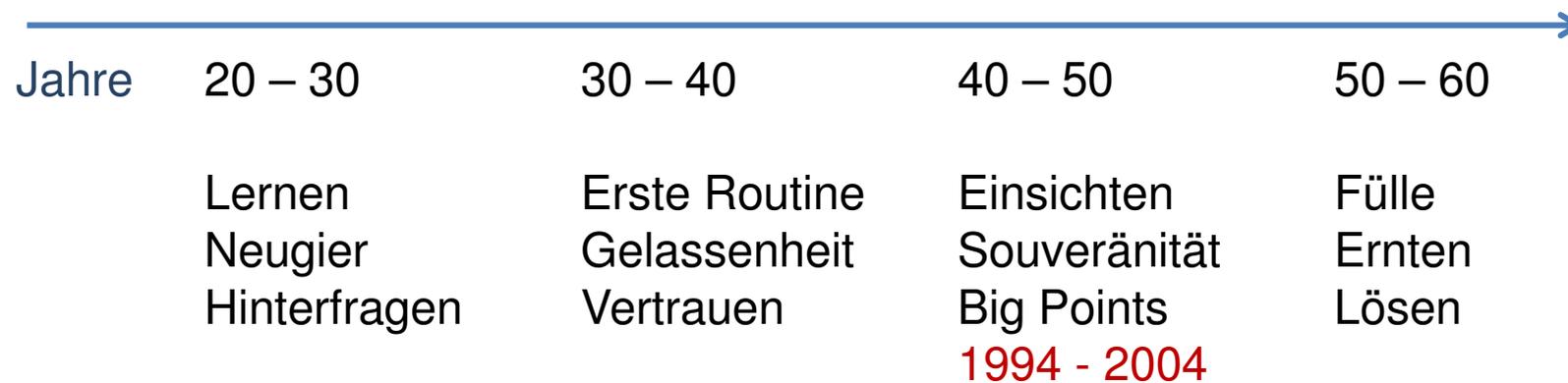


Jahre	20 – 30	30 – 40	40 – 50	50 – 60
	Lernen Neugier Hinterfragen	Erste Routine Gelassenheit Vertrauen	Einsichten Souveränität Big Points	Fülle Ernten Lösen

1974 - 1984



1984 - 1994



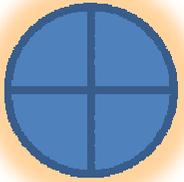


Jahre	20 – 30	30 – 40	40 – 50	50 – 60
	Lernen Neugier Hinterfragen	Erste Routine Gelassenheit Vertrauen	Einsichten Souveränität Big Points	Fülle Ernten Lösen 2004 - 2014



Jahre	20 – 30	30 – 40	40 – 50	50 – 60
	Lernen Neugier Hinterfragen	Erste Routine Gelassenheit Vertrauen	Einsichten Souveränität Big Points	Fülle Ernten Lösen

Mentoring & Coaching



DIE KUNST, ELEGANT NEIN ZU SAGEN

Frage bzw. Bitte an mich:

„Würdest Du bitte ...?“

Mein Antwort:

„Nein, weil ...“

**Nein + Begründung =
Grenze aufzeigen + Gesichtswahrung**

Nachhaken:

„Könntest Du nicht doch bitte ...?“

Meine Antwort:

**„Ich habe gerade erklärt,
dass ich das nicht will/kann.“**

+

**„Gerne helfe ich Dir anders .../
bei .../so und so ...“**

**Nein mit freundlicher Betonung
+
Verweis auf Begründung (kein Inhalt)
+
Signal setzen für Zusammenarbeit
=
Grenze setzen + Gesichtswahrung
+ Basis für weitere Zusammenarbeit**

- **Erfolgreich**
- **Leichtigkeit**
- **Ich bin perfekt!**



Pareto

„ICH BIN PERFEKT!“

„Du musst Dich
mehr verkaufen!“

SILKE SELBSTVERMARKTUNG

„Du bist viel zu
dumm!“

MEISTER KRITIKOS

„Die sehen doch,
dass Du gut bist!“

THEA TROSTREICH

„Was
bedeutet
perfekt?“

ANNA ANALYSE

„Du bist gut,
mehr nicht!“

RITA REALISMUS

„Sei nicht
arrogant!“

GOUVERNANTE

„Du weißt noch
nicht alles!“

MISS 100 %

„Pass auf, dass
Du Dich nicht
übernimmst!“

VERA VORSICHT

„ICH BIN PERFEKT!“

Lateinisch:

perfectus

= vollendet, vollkommen

per-

= völlig, ganz

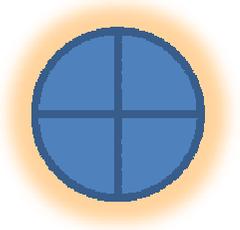
+

ficere

*= Nebenform zu
facere = machen*

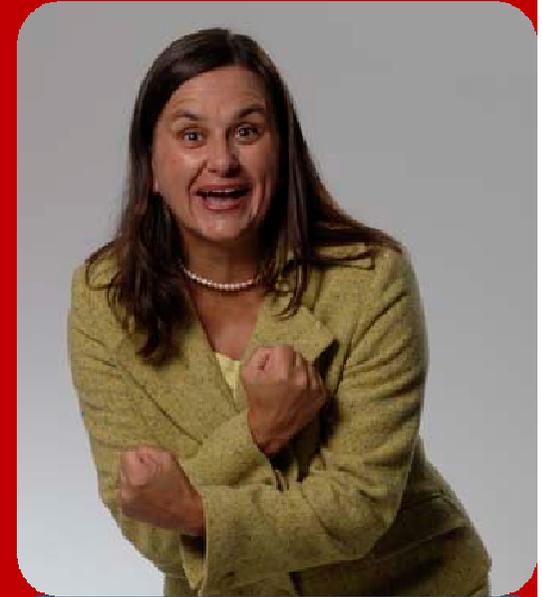
„vollständig gemacht“





***„Traue Dich,
bemerkenswert
zu sein.“***

Albert Schweitzer



ANITA BERRES

berres@berres.biz

www.wirtschaftskinesiologie.de