

Annette B. Isenschmid

TREASURE
BOOK



Name

.....

.....

.....

.....

Adresse

.....

.....

.....

Tel

.....

.....

.....

Email

.....

.....

Annette B. Isenschmid

1.	Kapitel – ‘in the long run’	7
	Beruflicher Fokus	33
2.	Kapitel – Exkurs	47
3.	Kapitel ‘on a daily bases’	53
	Beruflicher Fokus	68
	Gesundheit	74
4.	Kapitel – ‘in contact with’	79
5.	Kapitel – Rückblick	93

TREASURE BOOK

„Tun Sie nichts mehr ohne sich!“

Jeannette **Fischer**, Psychoanalytikerin, Zürich

Motivation für dieses Arbeitsbuch

Was mich seit Jahren beschäftigt, ist die Tatsache, dass wir uns so wenig Zeit zur Reflexion gönnen. Als Beraterin und Executive Coach stelle ich in den Coaching-Gesprächen immer wieder fest, wie viel ein paar wenige Fragen und vor allem die Stille danach jeweils auslösen können. Diese wertvolle Zeit, einfach mal innehalten und Nach-Denken, löst immer wieder so viel aus. Es liegt nicht an der Zeit, die können wir uns alle nehmen, nein, es liegt an der Priorität, daran, die Wichtigkeit dieses Innehaltens sehen oder anerkennen zu wollen. Doch insgeheim hoffen viele, irgendwann einmal Zeit und Musse dafür zu haben. Diesen Hunger stelle ich bei vielen fest. Doch der Widerstand, den Schritt zu tun, ist oft zu gross. Denn Innehalten und Nach-denken ist nicht immer einfach und erfreulich. Manchmal ist es anstrengend, manchmal nervig, verunsichernd, jedoch wenn es bewusst gemacht wird, kann es trotz der Arbeit, die das bedeutet oder der unangenehmen Einsichten, die dabei zutage kommen, beflügelnd wirken. Weil wir uns mit uns selbst beschäftigen und mit dem, was uns wichtig ist.

Daraus resultiert eine Klarheit und diese ist die Grundvoraussetzung, um das, was uns wichtig ist, im Alltag umzusetzen. Ich bin fest davon überzeugt, mehr Selbstbewusstheit führt zu mehr Selbstvertrauen und Zufriedenheit. Der Weg mag nicht immer einfach sein. Doch was macht schon Spass, wenn es sich wie jeden Tag Weihnachten anfühlt? Das Gefühl zu haben, zu wachsen, sich den Herausforderungen zu stellen und sie zu meistern, das erfüllt mich mit Mut, Willen, Freude und Kraft. So fällt mir vieles jedes Mal ein bisschen leichter.

Mit diesem Buch, respektive Arbeitsbuch habe ich mir einen Wunsch erfüllt. Nämlich das zu kreieren, was mir bisher fehlte. In den vergangenen Jahren habe ich mich immer wieder mit wichtigen Fragen auseinandergesetzt und dabei Antworten und Erkenntnisse notiert. Gerade von den Auszeiten, die mein Mann und ich uns regelmässig gönnen, um über wichtige Themen nachzudenken und dann zu diskutieren, gibt es viele Aufzeichnungen, doch alles ist in unzähligen Notiz-Büchern verteilt.

Nun habe ich Fragen, Texte, Gedichte und Zitate zusammengetragen, strukturiert und damit mein ‚Auszeit-Buch‘ kreiert. Es ist als Quelle der Inspiration und als Anregung zum Nach-Denken gedacht. Da mir nicht nur das Denken, sondern auch das Handeln wichtig ist, gibt es darüber hinaus einige Tipps für die konkrete Umsetzung. Alles mit der klaren Absicht, Zeit für mich selbst zu kreieren. Nicht nur heute, sondern immer und immer wieder! Deshalb nenn ich es auch ‚treasure book‘. Ein Geschenk, ein Schatz, von mir für mich selbst geschaffen. Und wenn ich einen Wunsch habe, dann diesen, dass dieses ‚Auszeit-Buch‘ möglichst vielen eine Anregung ist und jede und jeder für sich selbst bewusster nach-zudenken beginnt.

Wie spannend, immer wieder ein neues Kapitel zu öffnen, nachzulesen, zu staunen über das, was war und hoffen auf das, was kommen mag! Vielleicht steht das Buch mal über längere Zeit im Regal oder verschwindet in der Schublade. Das ist egal. Doch wenn’s dann wieder Zeit wird, dann wird es mir einen neuen Energieschub verleihen.

Annette B. **Isenschmid** Abraham

Philosophie Isenschmid Consulting

Meine Passion ist es, Menschen zu begegnen, mit ihnen in Kontakt zu treten und sie dazu zu inspirieren, etwas Neues auszuprobieren. Ihre Komfortzone zu verlassen und neue Wege zu gehen. Ihnen diesen „Stups“ und das Vertrauen zu geben, dass sie das können und es ganz bewusst auch wollen. Aufzubrechen, im wahrsten Sinne des Wortes. Die Kruste aufbrechen und dann losgehen. Das beflügelt mich und gibt mir die Kraft, dies täglich aufs Neue in meinem Beruf mit Leidenschaft zu tun. Und nie den Glauben aufzugeben, etwas bewirken zu können. Kleine Schritte werden zu großen Schritten. Und ein kleiner Schritt, finde ich, ist besser als kein Schritt! Und wenn er erfolgreich gemacht ist, dann kommen die Lust und der Hunger nach mehr sowie der Mut und die Energie fürs Durchhalten. Wenn es mir gelang, mein Leben nach diesen Vorgaben zu leben, war dies immer besonders befriedigend.

In meiner Arbeit ist es essentiell, diese Atmosphäre für Veränderung zu schaffen. Dieser ‚Transitional space‘ erfordert Raum, Zeit und dann vor allem diese innere Bereitschaft, eine Offenheit, eine Neugierde, und das Grundvertrauen, dass vieles möglich ist. Und diese Voraussetzung möchte ich hier in schriftlicher Form mit dem ‚treasure book‘ schaffen. Gönn dir Raum und Zeit für dich! Zusätzlichen Input zum Thema Lernen und Veränderung findest du auch im Kapitel Exkurs.

Das Buch hat folgende Struktur

Es besteht aus vier Hauptkapiteln mit jeweils vielen Fragen oder Übungen. Zusätzlich stelle ich im Kapitel Exkurs noch einige Modelle und Theorien vor, die im Zusammenhang mit dem Thema persönliche Veränderung wichtig sind.

Im Kapitel 1 ‚In the long run‘ richtest du den Blick auf Grundlegendes, Langfristiges, Visionäres. Das ist die Basis für dein Leben.

Bevor du nun den Blick auf den Alltag richtest, erläutere ich im Kapitel 2 Exkurs, anhand einiger Modelle, was im Zusammenhang mit dem Thema Lernen wichtig ist. Dies soll dir helfen, deine persönlichen Veränderungen erfolgreicher zu verankern. Natürlich interessiert dich auch Kapitel 3 ‚on a daily bases‘. Der Alltag macht es ja spannend und kreiert die Zukunft.

Und: du bist nicht alleine unterwegs, sondern in einem Umfeld eingebettet und mit ganz vielen Menschen in Kontakt. Das kommt im Kapitel 4 ‚in contact with‘ zur Sprache. Zum Abschluss im Kapitel 5 hat es viel Platz, damit du jährlich auf dein Lebensjahr zurückblicken kannst. Warum schenkst du dir das nicht jedes Jahr zum Geburtstag? Um deinen Geburtstag herum einfach ein paar Stunden für dich nehmen und das Lebensjahr Revue passieren lassen. Notieren, wozu du Lust hast und vielleicht machst du gleich einen kleinen Ausblick aufs neue Jahr.

Das Buch ist so gestaltet, dass es als Arbeitsbuch für deine Reflexion dienen soll. Es gibt deshalb viel Platz, weil ich die Schriftlichkeit wichtig finde. Gedanken sind flüchtig, doch die Ernsthaftigkeit oder Bedeutung kommt oft erst, wenn’s schwarz auf weiss steht.

Beachte den Hinweis, das Datum zu notieren. So kannst du deine Veränderungen ganz einfach mitverfolgen. Das finde ich enorm spannend. Wenn sich etwas geändert hat, warum? Und schon sind wir in der nächsten Reflexionsschleife angelangt.

Wie vorgehen?

Wie vorher beschrieben, hat das Buch einen gewissen Aufbau. Trotzdem lass dich von deinem Interesse leiten. Starte einfach dort, wo du Lust hast, dich mit den Fragen auseinanderzusetzen! Vielleicht fügst du ja eine Frage hinzu. In diesem Sinne ist das Buch auch keineswegs abgeschlossen.

Ein Wort zu Sprache und Anrede.

Ich habe mich entschieden, eine deutsche Version zu schreiben, doch erlaube ich mir, gewisse Aussagen oder Zitate in Englisch einzufügen. Ich finde, ich kann gewisse Dinge so besser auf den Punkt bringen. Zusätzlich spreche ich dich direkt mit ‚du‘ an und die Fragen formuliere ich in ‚ich-Form‘. Dadurch empfinde ich es als viel persönlicher und unmittelbarer.

Nun wünsche ich dir viel Freude und, wie Jeannette **Fischer** sagt: *„Tu nichts mehr ohne dich!“*

1. Kapitel – ‘in the long run’

Das Visionäre oder was in meinem Leben wichtig sein soll

In diesem Kapitel geht es darum, sich über Grundlegendes klar zu werden und einen Blick in die Zukunft zu werfen. Wir schreiten mit uns und allem, was uns ausmacht in die Zukunft, deshalb ist es nötig, ein wenig zurückzuschauen, zu analysieren und zu notieren. Da drauf aufbauend können wir dann die Prioritäten festlegen, die für uns von grundlegender Bedeutung sind.



P.S. Dieses Buch ist eine Zusammenstellung von Fragen, Inputs und Themen, wie sie mir in meinem Leben bisher begegnet sind. Wenn es Autoren hat, habe ich die angegeben. Zum Teil sind sie mir nicht bekannt, dann habe ich das auch vermerkt. Es lag mir fremd, irgendeine urheberrechtlichen Ansprüche zu verletzen.
Herrliberg, September 2011



Die Autorin

Annette B. **Isenschmid**, lic.rer.pol., M.Sc.CCC,
gründet 1997 Isenschmid Consulting, eine Beratungsfirma, spezialisiert auf
Veränderungsmanagement.

*„Behutsam, bestimmt, persönlich beraten und begleiten wir Menschen und
Organisationen in ihren Veränderungsprozessen.“*

Nach diesem Leitsatz begleiten Annette Isenschmid und Isenschmid Consulting
erfolgreich individuelle und organisationelle Veränderung. Voraussetzung dafür ist ein
persönlicher Lebensweg, der von Vielfalt und Veränderung geprägt ist:
Annette Isenschmid ist diplomierte Betriebswirtin der Universität Bern und hat einen
spezialisierten Master in «Consulting and Coaching for Change» INSEAD/HEC Paris.
Neben mehreren internationalen Arbeitsaufenthalten (u. a. in den USA und West-
Afrika) blickt sie auf langjährige Erfahrung im Marketing und HR in internationalen
Konzernen zurück.

Annette B. Isenschmid war von 2002 bis 2005 Präsidentin von BPW Switzerland
(Business & Professional Women) und führte die Organisation durch massgebende
Veränderungen. Von 2002 bis 2010 war sie Jury Mitglied des Prix Veuve Clicquot
,Unternehmerin des Jahres‘.

Impressum

Für den Inhalt verantwortlich: Annette B. **Isenschmid** Abraham
Gestaltung: **creativwerk.com**

