

Nicole M. Seichter

# ENJOY

EIN NEUER WEG, MIT STRESS  
UND BURNOUT UMZUGEHEN

Stärken orientiert menschliche  
Einzigartigkeit nutzen

# Leseprobe

## Einleitung

### Diese Gleichung gibt Hoffnung

#### **Menschliche Einzigartigkeit = Stress Prävention**

Macht diese Gleichung für Sie Sinn? Hier ist meine Erklärung dazu: Je mehr Sie über sich selber wissen und sich vor allem Ihrer Einzigartigkeit wirklich bewusst sind, umso besser sind Sie für jeden möglichen Stress und Burnout vorbereitet. Damit können Sie sich sehr effektiv vor Stress und Burnout schützen.

Ich bin davon überzeugt, dass die Einzigartigkeit eines jedes Menschen die Türen öffnet, alle Wünsche und Ziele im Leben zu erreichen, die man erreichen will und dass man damit dann das beste Leben leben kann, das möglich ist. Es ist genau diese menschliche Einzigartigkeit, die es möglich macht, jede Herausforderung und jeden Stress zu bewältigen, dem man gegenüberstehen könnte.

Dieses Buch ist mein Baby – es ist meine Story. In diesem Buch werden Sie mehr über die **ENJOY** Methode erfahren. Diese Methode wird Ihnen zeigen, wie genau Sie Ihre Einzigartigkeit zu ihrem Vorteil einsetzen können. Das ist das Gegenteil davon, Einzigartigkeit zu ignorieren oder – was schlimmer ist – sich selber durch die Ignoranz

der eigenen Persönlichkeit zu schädigen. Lassen Sie mich 2 Gründe aufführen, warum ich dieses Buch geschrieben habe.

### **Grund Nummer eins:**

Ich bin sehr sensibel. In der Sprache von „Clifton Strengths<sup>®</sup>“, die ich später genauer erklären werde, steht das Talent Thema „Einfühlungsvermögen“ an oberster Stelle. Dieses Talent stellt sich in soweit dar, dass man die Gefühle und Emotionen der Menschen um sich herum besonders gut wahrnehmen kann. Es ist so, als ob Sie in einem Buch lesen können, was genial ist. Sie benötigen keine Worte. Es kann aber dann zu einem Nachteil werden, wenn Sie nicht ausreichend Grenzen setzen können, um sich selber zu schützen. Es kann auch dann zu einem Nachteil werden, wenn Sie nicht in der Lage sind, sich des Wertes dieses Talentes bewusst zu sein und dies dann auch ausdrücken zu können und dadurch dann ein Gefühl der Hilflosigkeit entsteht.

Bevor ich Clifton Strengths<sup>®</sup> kennengelernt habe, habe auch ich mich ab und zu schlecht gefühlt. Ich wusste nicht warum. Trotz dass ich eine sehr optimistische Person bin und ich viel Energie habe, konnten nur wenige Menschen mit meiner Einzigartigkeit umgehen. Früh in meiner Kindheit sagte meine Großmutter einmal zu meinen Eltern: „Mit der werdet Ihr noch Euer blaues Wunder erleben.“ Ich war niemals normal. Meine Einzigartigkeit wurde nicht akzeptiert - ich habe meine Einzigartigkeit nicht akzeptiert – und das verursachte für mich im Laufe meines Lebens viel Stress.

Menschen, die sich an andere Personen angleichen, haben es wesentlich einfacher als andere, die mutig und selbstbestimmt ihren Weg im Leben gehen. Das ist jedenfalls bei mir so gewesen. Einige meiner Freunde konnten mit meiner Zielstrebigkeit nicht umgehen und wanden sich von mir ab. Ich dachte oft, es sei meine Schuld, ich hätte etwas Falsches gemacht. Das tat weh. Der wirkliche Grund war jedoch, dass ich mich nicht verändert habe, wie andere das von mir erwartet haben. Ich bin mir treu geblieben. Das habe ich dann von anderen gespiegelt bekommen. Dies wiederum verursachte schlechte

Gefühle bei mir. Wollen wir nicht alle einfach nur geliebt werden? Sicherlich bin ich nicht die Einzige, die dieses Gefühl hat. Dieses Buch soll eine Bestärkung für diejenigen sein, die so fühlen und eine Anleitung für alle, noch selbstbewusster zu werden. Leben Sie ihr Leben, anstatt zu versuchen, ein anderes Leben zu kopieren.

### **Grund Nummer zwei:**

Jeder Mensch auf dieser Welt hat seine Geschichte, die er erzählen kann – eine ganz eigene Einmaligkeit, perfekt oder nicht perfekt. Was ist die Definition von perfekt? Die Art und Weise, wie meine Einzigartigkeit ignoriert wurde – bewusst oder unbewusst, empfand ich als sehr schmerzhaft.

Was mich aber immer wieder sprachlos gemacht hat, ist die Tatsache, dass andere Menschen genau das gleiche erfahren, sie jedoch nicht den Mut haben, für sich selber aufzustehen. Das zweite meiner Talente nach CliftonStrengths® nennt sich Verbundenheit. Dieses Talent befähigt dazu, Zusammenhänge erkennen zu können – über den Tellerrand hinaus schauen zu können. Wie hängt die Gegenwart mit der Vergangenheit zusammen, wie hängen Aktionen und Reaktionen zusammen, Menschen, Verhalten und auch Ereignisse. Ich stelle mir ständig die Frage – „wo kommt das her, warum ist das so, womit hängt das zusammen?“ „Verbundenheit“ half mir, mein Leben und das Leben anderer Menschen aus einer anderen Perspektive sehen zu können, ohne es dabei zu bewerten.

Manche Menschen bevorzugen es, sich anderen Menschen oder den Erwartungen von anderen Menschen unterzuordnen, um im Leben voran zu kommen. Sie können oder wollen nicht wirklich ihre Einzigartigkeit einsetzen. Das verursacht, dass sie sich schwach, falsch und schlecht fühlen. Da sie dies aber nicht an sich heranlassen können, neigen sie dazu, ihre Frustration an anderen auszulassen. Andere Menschen dann genauso zu behandeln, wie sie selber behandelt wurden, wird zu einer bekannten Gewohnheit. Dadurch

wird ein negativer Kreislauf gestartet. Diese Menschen verfallen dann in ein „fight and flight“ Verhalten – sind gestresst und begrenzen damit ihre Möglichkeiten, sinnvoll mit ihren Herausforderungen umgehen zu können. Und damit dreht sich die Spirale weiter. Ich kann gut verstehen, warum dieses Verhalten Stress, Negativität und letztendlich Burnout verursacht.

Schritt für Schritt hat sich damit die Idee entwickelt, dass diese so genannte „Schwäche“ die beste und effektivste Stress und Burnout Präventions Technik sein kann. Es hat einen Grund, warum wir unterschiedlich sind. Ich fragte mich, was mein Beitrag dazu sein könnte, dass menschliche Einzigartigkeit anerkannt werden kann und Menschen wirklich glücklich sein können, denn das war ursprünglich der Grund, warum ich Coach geworden bin. Ich wollte Menschen dabei unterstützen, „ehrliches“ Glück fühlen zu können und ein Lächeln auf dem Gesicht zu haben, weil sie wirklich glücklich sind. Ich bin davon überzeugt, dass Menschen, die ihre Besonderheiten selbstbewusst einsetzen können Glück und Zufriedenheit zu einem festen Bestandteil in ihrem Leben machen können.

Mit der Fähigkeit, die Unterschiede und Besonderheiten von uns Menschen definieren und erklären zu können, verschwindet die Notwendigkeit, andere Menschen „schlechter“ darzustellen oder jedes Argument gewinnen zu müssen. Im Gegenteil, diese Einzigartigkeit nutzen zu können wird zu einer Energiequelle, da Sie endlich Sie selbst sein können und darauf stolz sind. In Unternehmen können Teams dann auf einem anderen Niveau miteinander arbeiten - Wertschätzung und Anerkennung stellen dann eine Selbstverständlichkeit dar.

Ich bin mir sicher, dass dies einen großen Einfluss darauf hat, wie Sie miteinander kommunizieren. Vor allem aber wird dies die Berufswelt verändern. Weniger Stress und Druck im Arbeitsleben wirkt sich dann selbstverständlich auch auf die persönliche Entwicklung der Mitarbeiter aus. Stressreaktionen werden dann nur in seltenen Fällen

notwendig sein – und Sie stimmen mir doch darin zu, dass dies dann die beste Stress Prävention überhaupt ist?

Im Laufe meiner Karriere als Coach habe ich viele Instrumente für Persönlichkeits-Entwicklung kennengelernt – aber sie alle halfen mir nicht dabei, meine Theorie erklären zu können. Dies passierte, als ich Clifton Strengths® kennengelernt habe. Endlich konnte in meinen Augen jeder seine eigene Einmaligkeit erkennen UND erklären, was er brauchte, um wirklich glücklich leben zu können. Jeder kann nun ein Lächeln auf den Lippen haben – ein Lächeln, das von tief innen kommt – weil ehrliche Gefühle und Zufriedenheit dahinter stecken! 😊

Leseprobe

## **Einzigartigkeit = Glück = Stress Prävention**

### **Dies ist der Grund, warum ich ENJOY entwickelt habe!**

- E** - Embrace – Akzeptieren Sie, wer Sie sind!
- N** - Nurture - Nutzen Sie Ihre Einzigartigkeit als Anti-Stress Instrument!
- J** - Jump – Werden Sie aktiv – entwickeln Sie Ihre Routine und Ihren Plan, der Ihr Leben verändert!
- O** - Optimize – Optimieren Sie Ihren Lebensrhythmus – Schlaf, Ernährung, Zeit!
- Y** - You – Sie – alles beginnt und endet mit Ihnen!

## **Einzigartigkeit = Glück = Stress Prävention = ENJOY**

### **Was wird anders mit ENJOY?**

#### IM PRIVATEN LEBEN

Endlich verstehen Sie, was genau anders und speziell an Ihnen ist. Dieses neue Selbstverständnis wird Sie dabei unterstützen, anderen Ihre Talente erklären zu können und vor allem werden Sie wissen, was genau Sie brauchen, um diese Talente auch nutzen zu können. **ENJOY** ist eine Anleitung für Ihre persönliche Weiterentwicklung.

**ENJOY** wird Ihr Selbstbewusstsein gewaltig unterstützen – und das wird sich dann auf die Art und Weise auswirken, wie Sie mit anderen Menschen kommunizieren. Sie werden wesentlich effektiver und entscheidungsfreudiger sein, wesentlich präsenter. **ENJOY** ist Ihr „Schlüssel“, Ihr eigenes Leben zu leben.

#### AM ARBEITSPLATZ

**ENJOY** und die damit gewonnene Selbsterkenntnis wird Sie dabei unterstützen, die Einzigartigkeit in anderen schneller sehen zu können. Das gilt für Sie als Individuum aber auch für Sie als Manager und Kollege. **ENJOY** wird beeinflussen, wie Sie Ihre Bedürfnisse ausdrücken und wie sie die Bedürfnisse der anderen Menschen um

Sie herum verstehen und akzeptieren. Als Manager wird es Sie dabei unterstützen, die Mitarbeiter mit Arbeiten zu beauftragen, die ihren Fähigkeiten entsprechen.

Mit der **ENJOY** Methode wird jeder Mitarbeiter die Eigenwahrnehmung erhöhen und lernen, die eigenen Talente effektiv einsetzen zu können.

Die **ENJOY** Methode bringt Freude, Lachen und Anerkennung an den Arbeitsplatz zurück und steigert die Effizienz der Mitarbeiter.

**ENJOY** geht aber noch weiter. Während Sie die **ENJOY** Methode anwenden, gewinnen Sie Kenntnisse über sich selber. Diese Kenntnisse werden Ihre Stress und Burnout Prävention auf ein komplett neues Level heben. Selbstbewusst werden Sie die Kenntnisse über sich selber nutzen um zu erkennen, was genau Stress auslösen kann und dann ganz einfach wissen, wie Sie Stress vermeiden können. Die **ENJOY** Methode wird Ihr Assistent dabei sein, auf Stress vorbereitet zu sein und vor allem, Ihr Leben selbstbestimmt zu leben.

Sie sind ein Teil von etwas Größerem – Sie sind Teil eines Systems. Wenn Sie in der Lage sind, Ihre Eigenwahrnehmung und Ihre Aktionen zu perfektionieren, und die Menschen um Sie herum dies ebenfalls machen werden, wird sich das ganze System, in dem wir leben, ändern.

Ein kleiner Hinweis an dieser Stelle. Dieses Buch ist meine Kreation und ich habe dabei all meine Sinne und Talente eingesetzt.

„Einfühlungsvermögen“, „Verbundenheit“, „Höchstleistung“, „Wissbegier“, „Positive Einstellung“, „Anpassungsfähigkeit“, „Entwickler“, „Tatkraft“, „Überzeugung“ und „Kontaktfreudigkeit“ sind die Brillengläser, durch die ich die Welt sehe und mit denen ich diese Methode erkläre.

Ich möchte mich an dieser Stelle dafür bedanken, dass sie mein Buch lesen und dass Sie sich die Zeit nehmen, die **ENJOY** Methode kennenzulernen. Sie können es von vorne nach hinten lesen oder einfach einige Kapitel lesen, die Sie interessieren. Das bleibt Ihnen überlassen. Denn Sie sind einmalig. **ENJOY**. Fangen Sie an! Alles ist möglich!



Leseprobe