

# Gesunde Medizin

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

## Balance

Übungen für ein gutes Körpergefühl

## Kopf oder Bauch

Die richtige Entscheidung treffen

## HNO-Arzt

Spezialist für Hals, Nase und Ohren

Das macht schlank!

Genießen mit Köpfchen

0135

95615 Marktrechwitz  
Markt 9  
Carina Quast  
Frau  
MM-PR

\*04877#275928#002/2012\*

Gesunde Medizin \* PF 1101 \* 79216 Staufen  
Postvertriebsstück, Deutsche Post AG, "Entgelt bezahlt"

Test  
Test  
Mas  
mit

Bankhofers  
Gesundheitsseiten

# Schöne Hände

Der erste Eindruck zählt



# Souverän zum Ziel

Gesunde Medizin im Gespräch mit dem Coach und Unternehmens-Trainer Theo Bergauer



Selbstbestimmt leben und ganz persönliche Ziele verwirklichen, das wünschen sich die meisten Menschen. Und doch gelingt es vielen nicht. Denn sich zu verwirklichen heißt auch, Mut zu entwickeln und allzu bequeme, aber unbefriedigende Lebensumstände hinter sich zu lassen. Der bekannte Karriere-Coach Theo Bergauer weiß, dass viele Etappen nötig sind, um auf dieser Reise zum Ziel zu gelangen – aber dass sich der Einsatz am Ende immer lohnt. Im Gespräch mit Gesunde Medizin zeigt er, worauf es ankommt.

**Gesunde Medizin: Herr Bergauer, was heißt für Sie Souveränität?**

**Theo Bergauer:** Viele meinen, Souveränität würde bedeuten, möglichst perfekt zu sein und Macht auf andere auszuüben. Dem ist nicht so, ganz im Gegenteil: Wer pedantisch ist oder im zwischenmenschlichen Umgang Dominanz verkörpert, versteckt hinter diesem Verhalten meist nur die eigene Unsicherheit. Für mich bedeutet Souveränität, eigenständig und selbstbestimmt zu denken, zu fühlen und zu handeln. Gerade in schwierigen Situationen beweisen souveräne Menschen Eigeninitiative, weil

sie ihre Ziele kennen und begeistert verfolgen. Sie begegnen aufgrund positiver persönlicher Erfahrungen und gesichert durch ein persönliches Wertefundament den Herausforderungen des Lebens gelassen.

**Gesunde Medizin: Ich nehme mal an, die meisten Menschen sind in diesem Sinne nicht immer besonders souverän. Wir wissen oft weder was wir wirklich können noch was wir wirklich wollen im Leben? Wie können wir uns darüber klar werden?**

**Theo Bergauer:** Auf dem Weg zu einer souveränen Persönlichkeit

finden wir uns tagtäglich in einem Spannungsfeld zwischen unseren Talenten, unseren Stärken und unseren Kernkompetenzen. Wir müssen uns auf eine Reise begeben, um festzustellen, worin wir besser sind als andere und warum dies so ist. Ihrer Schwächen sind sich viele Menschen bewusst – sie wissen, was sie nicht können. Wie sieht es allerdings mit den Stärken aus? Entwickeln wir automatisch Stärken bei Dingen, die wir gerne machen? Erfahrungsgemäß werden wir dann dort auch immer besser, haben wiederum mehr Spaß... ein positiver Kreislauf kommt in Gang.

**Gesunde Medizin: „Souverän sein“ heißt im allgemeinen Sprachgebrauch ja auch, eine besondere Meisterschaft zu erlangen. Und aus dieser Meisterschaft heraus ein besonderes Selbstvertrauen. Doch ist das Selbstvertrauen nicht schon die Voraussetzung zur Meisterschaft? Kann ich etwas erreichen, ohne mir selbst zu vertrauen?**

**Theo Bergauer:** Selbstvertrauen ist das eine, Durchhaltevermögen das andere, wenn man die Meisterschaft erlangen will. Beides hilft dabei, das Tal der Leidenschaft zu durchschreiten, das auf dem Weg zum Erfolg

immer wieder einmal unseren Weg kreuzt. Jetzt heißt es dran bleiben, Kontinuität beweisen, sich seiner selbst bewusst zu sein und darauf zu vertrauen, dass der nächste Entwicklungsschritt nach vorne bzw. oben bestimmt kommt. Zeigen Sie also eiserne Disziplin und gestärktes Selbstvertrauen, nehmen Sie die manchmal zwangsweise auftauchende Entschleunigungsphase aktiv an. Dann kommt irgendwann der Punkt, an dem es wieder weiter bergauf geht, die nächsten Erfolge Sie in Ihrer Souveränität weiter wachsen lassen.

**Gesunde Medizin: Die meisten Menschen setzen sich ungerne Herausforderungen aus, die neu für sie sind. Doch ist nicht gerade das notwendig, um der Karriere neue Impulse zu verleihen?**

**Theo Bergauer:** Wir Menschen neigen dazu, an Vertrautem festzuhalten. Da wissen wir, dass es funktioniert, da sind wir sicher, was wir bekommen. Doch diese Sicherheit besteht nur vermeintlich, weil sich bereits die Rahmenbedingungen in unserer modernen Welt so schnell verändern, dass uns gar nichts anderes übrig bleibt, als immer mal wieder loszulassen. Nichts was der Zeit widersteht, ist dauerhaft, sondern was sich klugerweise mit ihr ändert! Der Mut zum Loslassen ist unerlässlich. Ebenso die Bereitschaft, Herausforderungen anzunehmen, auch einmal neue Wege zu beschreiten.

**Gesunde Medizin: Herr Bergauer, wer Ihre Seminare besucht, weiß, dass Sie ein besonderes Talent haben, die Menschen zur**

**Selbstverwirklichung zu motivieren. Doch dann kommt man wieder zurück in die Mühlen des Alltags. Wie schafft man es da, am Ball zu bleiben?**

**Theo Bergauer:** Es bedarf schon einiger Willenskraft, sich die gesetzten Ziele immer wieder vorzunehmen. Viele machen den Fehler, von großen Zielen und Idealen zu träumen, aber es bleibt nur beim Traum, weil Sie nichts dafür unternehmen. Das Zauberwort heißt: TUN! Zu wissen, was wir wollen, dies bildhaft und emotional hinterlegt zu haben, ist ein erster Schritt. Der zweite Schritt ist dann nicht, „die Hände in den Schoß zu legen“ und darauf zu warten, dass sich diese Träume einfach erfüllen. Aufschreiben ist wichtig und Planung nur erfolgreich umsetzbar, wenn die Ziele auch schriftlich festgehalten sind. Doch das alleine genügt nicht. An Zielen müssen wir ganz konkret arbeiten, große Visionen in kleinere Etappenziele aufteilen und uns immer wieder ins Gedächtnis rufen: Was genau habe ich mir vorgenommen? Wo stehe ich gerade auf meinem Weg? Wie muss ich mich ausrichten, um möglichst effektiv und effizient mein Ziel zu erreichen?

**Gesunde Medizin: Selten kommt man ganz allein aus eigenem Antrieb zum Ziel. Welche Rolle spielen die Mitmenschen?**

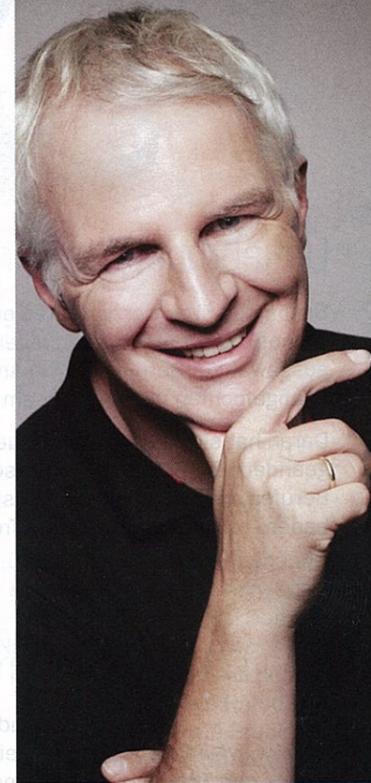
**Theo Bergauer:** Teamgeist zählt nicht nur in Mannschaftswettbewerben beim Sport! Wer es schafft, auch in der Familie oder im Berufsleben seine „Spielposition“ zu entdecken, hat schon einen großen Schritt getan. Wer es darüber hinaus schafft, „Mit-

spieler“ für seine eigenen Ideen zu finden und zu begeistern, ist dem Erfolg ganz nahe. Dabei ist dieser kein Zufall. In Kontakt treten, Beziehungen aufbauen, Partnerschaften pflegen – der Umgang mit anderen Menschen ist heute wichtiger denn je. Gemeinsam an einem Strang ist leichter, als einsam an einem Seil zu ziehen. Miteinander leben und arbeiten heißt, in jedem Bereich Energie spenden und Kraft bekommen.

**Gesunde Medizin: Herr Bergauer, welche Rolle haben souveräne Entscheidungen in Ihrem eigenen Leben gespielt?**

**Theo Bergauer:** Natürlich gab es auch in meinem Leben wichtige Weichenstellungen. Ob es die Entscheidung war, den elterlichen Betrieb zu verlassen oder mich als Trainer selbstständig zu machen. All diese Herausforderungen habe ich dank meiner Familie meistern können. Meine Frau und meine drei Kinder sowie auch meine engsten Freunde haben mich immer unterstützt und gaben mir den Halt und die Sicherheit, zu mir zu stehen, egal wie meine Entscheidungen auch ausfallen. Dieses Vertrauen gab und gibt mir die Kraft, Veränderungen mutig anzupacken. Ich habe auf mein Inneres gehört und so wurden aus meiner Berufung ein Beruf und mein Beruf wiederum zur Berufung. Dabei war ich mir der Verantwortung anderen gegenüber stets bewusst. Dieses Werte-Bewusstsein gibt mir auch heute persönlich immer wieder eine hohe Entscheidungssicherheit.

**Vielen Dank, Herr Bergauer, für dieses Gespräch. ■**



## THEO BERGAUER

20 Jahre Erfahrung mit und bei einem internationalen Trainings-Institut bringt der erfolgreiche Trainer und Coach in die Konzeption und Umsetzung seiner Kurse mit ein. Persönliche Dynamik, ein breit gefächertes Erfahrungspotenzial und die Fähigkeit, sich in besonderer Weise auf das Gegenüber einzustellen, zeichnen ihn aus. Namhafte Stars aus Sport, Entertainment und aus großen deutschen sowie internationalen Unternehmen setzen auf seine Motivations- und Schulkraft. Weitere Informationen unter: [www.b-wirkt.de](http://www.b-wirkt.de)

Einen inspirierenden Wegweiser zum persönlichen Lebenserfolg hat Theo Bergauer mit seinem Buch „Karrierefaktor Souveränität. WertVoll entscheidend in Beruf und Alltag“ (books4success, 22,90 Euro) verfasst.