

**Ihr HansenBeck TRAINING**

**0**

**INHALT**

**Ihr HansenBeck TRAINING**

**Ein Wort zu den Heften**

**Ein Wort zu uns**

**Hansen<sup>TM</sup>  
Beck**

**EXPLORE , MASTER , DELIVER .**

Liebe Teilnehmer\*innen,

wenn in den Formulierungen unserer Schulungshefte die männliche Form gewählt wurde, sind selbstverständlich auch Sie als Teilnehmer\*innen gemeint – nur der leichteren Lesbarkeit zuliebe haben wir auf das Ausschreiben jeweils verzichtet.

© Copyright 2022 - Urheberrechtshinweise

Alle Inhalte dieser Trainingsanleitung sind Bestandteil unserer Trainings. Sie sind damit urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt beim Ersteller dieses Heftes, der HansenBeck International GmbH / Düsseldorf. Es umfasst Text, Grafiken und Fotografien. Bitte fragen Sie uns, falls Sie die Inhalte dieses Heftes verwenden möchten.

# Ihr HansenBeck TRAINING

## Selbstverantwortung – sich selbst verändern

Wer von uns erinnert sich nicht an Aussagen wie: «Du wirst noch an mich denken! Ich meine es doch nur gut mit dir! Wie oft muss ich dir das noch sagen?»?

Haben wir eher darüber gelächelt oder uns verändert?

Welche Chance hat wohl ein Trainer, vor diesem Hintergrund, zur Veränderung beizutragen, wenn er sagt, was er für richtig hält?

Was müsste also geschehen, um sich nachhaltig in Verhalten und Wirkung zu verändern?

Eine erste Voraussetzung: Wer nicht selbst die Einsicht hat, sich selbst ändern zu wollen, hat kaum eine Chance, besser zu werden.

## Chancen nutzen

Das HansenBeck TRAINING ist eine Standortbestimmung:

- Wo stehe ich heute?
- Wo will ich hin?

Sie werden erkennen, dass Sie einmalig sind und sich deswegen mit anderen Einmaligen verstehen oder nicht. Sie werden erkennen, dass Sie viel richtig gemacht haben in Ihrem Leben, sonst würden Sie nicht dort stehen, wo Sie heute stehen.

Es geht auch nicht darum zu erkennen, was richtig oder falsch ist. Sondern es geht darum zu erkennen, was ich ab heute noch bewusster tun muss, um morgen meine Ziele zu erreichen.

Entscheidend ist nicht, was uns als Fähigkeiten mit in die Wiege gelegt wurde, sondern was wir daraus machen.

Demosthenes war ein Stotterer – und wurde der Welt berühmtester Redner.

Edison flog wegen mangelnder Leistungen von der Schule – und wurde einer der genialsten Erfinder.

Churchill galt in der Schule nicht als besonders intelligent – und wurde ein Staatsmann, der Geschichte machte.

Was heißt das für uns: Nutze deine Chancen, anstatt fehlende Talente zu beklagen.

Wenn das nur so einfach wäre – die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu erkennen!

Überlegen wir einmal, was grundsätzlich notwendig ist, um zu Einsichten und Erkenntnissen zu kommen.

**«Beklage dich nicht  
über die Welt:  
Sie war vor dir da!»**

Mark Twain

## Lernen und trainieren

Nehmen Sie zum Beispiel ein Kind, zu dem Sie sagen: «Fass nicht auf die heiße Herdplatte!» Was wird es aller Voraussicht nach tun? Es wird darauf fassen! Warum? Weil es neugierig ist und weil es nicht weiß, was heiß ist.

**Der Mensch sieht nur das,  
was er weiß.**

Der Mensch sieht nur das, was er weiß! Nur darauf kann er bewusst aufbauen.

Was bedeutet das für uns? Wir werden in unserem Training Zusammenhänge und Wirkungsweisen erarbeiten, um sicherzustellen, dass wir sie kennen oder uns Unbewusstes wieder bewusst wird.

Wenn Ihnen zum Beispiel ein Gespräch hervorragend gelungen ist und Sie wissen nicht, warum es gut war, können Sie es nicht bewusst reproduzieren.

Die gleiche Situation erleben Sie bei einem negativen Gespräch. Wenn Sie nicht wissen, warum es schlecht gelaufen ist, machen Sie vielleicht beim nächsten Mal unbewusst den gleichen Fehler wieder.

Vielleicht denkt der eine oder andere jetzt an seinen Golf- oder Tennisschwung, wo er unter Umständen mit Verbissenheit seine Fehler trainiert? Deswegen gilt es an jedem Trainingstag bewusst zu beobachten und zu erkennen, was für mich nützlich und hilfreich ist und was ich besser lassen sollte.

Das ist jedoch nur die eine Seite.

Die besten Erkenntnisse und Einsichten im Training nutzen nichts, wenn sie nicht in der Praxis auf ihre Verwertbarkeit überprüft und umgesetzt werden. Dazu haben Sie zwischen den einzelnen Trainingstagen genügend Zeit.

## Wir bestimmen, was wir wollen

Wir haben (fast) immer die Freiheit, unsere Ziele selbst zu bestimmen. Wenn Sie sich entschließen, Golf oder Tennis in Ihrer Freizeit zu betreiben, werden Sie sich andere Ziele setzen und anders trainieren, als wenn Sie Profi werden wollen.

Jedes Training erhält seinen Sinn erst durch das Ziel, das der Trainingsteilnehmer erreichen will. Wer sich zum Beispiel die aktive Teilnahme an der Olympiade zum Ziel setzt, weiß, was er will. Er wird die Härte eines Trainings nicht als Schikane, sondern als Chance empfinden, über sich selbst hinauszuwachsen.

Der Wanderer dagegen, der einen Abstecher in den Schwarzwald zu unternehmen gedenkt, wird sich weniger vorbereiten müssen als der Bergsteiger, der sich die Eiger-Nordwand zum Ziel setzt. Wer sich hohe Ziele setzt, kommt nicht darum herum, immer wieder höchste Anforderungen an sich zu stellen. Die Wahl Ihrer Ziele entscheidet über Ihren persönlichen Einsatz.

Sie sind erfolgreich und wollen durch das HansenBeck TRAINING noch erfolgreicher werden. Die Betonung liegt auf «wollen»! Etwas wollen – und es dann auch tun! Warum? Ganz einfach: aus Freude an der Leistung, aus Freude an der eigenen Entwicklung, sich selbst verwirklichen wollen!

Gibt es etwas Schöneres, Befriedigenderes auf dieser Welt, als tagtäglich zu versuchen, über sich selbst hinauszuwachsen?

**Ziele haben, die den ganzen  
Einsatz wert sind**

**Erfolgreich sein heißt,  
das erreichen, was man  
gern erreichen möchte!**

## Ein Wort zu den Heften

Hefte wie das vorliegende, die Sie im Laufe des Trainings erhalten, sollten Ihnen Gelegenheit geben,

- sich mit den unterschiedlichsten Themen auseinander zu setzen und
- sich gezielt auf den nächsten Trainingstag vorzubereiten.

### **Alles hat zwei Seiten.**

Wichtig ist, dass Sie die Geschichten, Beispiele, Provokationen als Chance begreifen, diese mit Ihren eigenen Erfahrungen zu vergleichen.

Dazu ein Beispiel:

Auf einer Insel im Großen Ozean lebte eine Sippe Affen. Sie streiften durch den Urwald, suchten Futter, am liebsten nahrhafte Wurzeln, spielten, kriegten Junge und zeigten ihnen, wie man fressen kann. Die Jungen folgten den Alten und es herrschte Ruhe und Ordnung, bis dies geschah:

### **Nicht sich selbst im Weg stehen!**

Ein junges Weibchen mit Namen Imo tauchte vor dem Hineinbeißen eine Wurzel in das Wasser, wusch zuerst den Sand mit den Händen ab und fraß sie erst dann. Zuerst guckten die Affen erstaunt. Dann probierte es einer nach dem anderen und merkte, dass die Wurzeln ohne Sand besser schmeckten.

Schließlich hatten es die meisten gelernt, Wurzeln vor dem Fressen zu waschen. Einer entdeckte sogar, dass die Wurzeln dann besonders gut schmeckten, wenn sie im salzigen Meerwasser gewaschen waren. Auch dies lernte einer vom anderen: Wurzeln mit Salzwasser sind besonders gut.

### **Wer glaubt, etwas zu sein, hat aufgehört, etwas zu werden.**

Beinahe alle lernten es, nicht alle: Da waren ein paar alte Affen, die sich selbst für die Geachtetsten hielten und meinten, was nicht ihre Idee gewesen sei, das dürfte nicht sein. Sie sprachen auch nicht zu diesen jungen Pinschern und taten so, als guckten sie gar nicht zu ihnen hin.

Aber unter sich schimpften sie: «Seit alters her ist es Brauch, dass Affen Wurzeln mit Sand fressen. Das ist doch unerhört von diesen Lümmeln, gegen die alten Sitten zu verstoßen; wo bleiben da Ruhe und Ordnung?»

Vermutlich ist diese Affengeschichte der Schlüssel zum Verständnis vieler unserer gegenwärtigen Konflikte.

Die Argumente alter Affen begegnen uns fortwährend. Sie treten in unserem angeblich aufgeklärten Zeitalter nicht verschämt und im Hinterzimmer auf, sondern triumphierend und aggressiv.

Unsere Chance liegt nicht in der Bestätigung dessen, was wir «schon immer gewusst haben», sondern in dem, was wir täglich neu hinzulernen oder deutlicher: was wir heute bewusst besser machen als gestern.

So betrachtet, ist das HansenBeck TRAINING die Chance, über den eigenen Schatten zu springen.

## **Ein Wort zu uns**

### **Wer sind wir?**

Unser Unternehmen wurde 1971 von dem Schweizer Gustav Käser in Düsseldorf gegründet.

Unsere Trainings sowie People- und Business-Development-Programme als auch individuell auf Kundenbedürfnisse hin entwickelte Programme, bieten wir heute mit unserem Partnernetzwerk HansenBeck weltweit in 28 Ländern und jeweils muttersprachlich an.

An erster Stelle steht die menschliche und fachliche Qualifikation eines jeden Einzelnen.

Die Trainingsleiter sind erfolgreiche Praktiker aus Führung und Verkauf, die sich durch jährlich mindestens 30 persönliche Weiterbildungstage stärken, um jederzeit den ständig steigenden Anforderungen als Spezialisten im Verhaltenstraining zu entsprechen.

### **Qualität als Verpflichtung**

### **Unsere Trainingsphilosophie**

Jedes Training zielt auf positive Veränderungen von Verhaltensstrategien der Mitarbeiter in Führung, Vertrieb und Organisation, um eine Basis für langfristig erfolgreiche Unternehmenspolitik zu schaffen.

Wir gehen von einem ganzheitlichen Menschenbild aus, damit sich jeder Teilnehmer entsprechend seinen Anlagen weiterentwickeln und seine Stärken zum Wohl des Unternehmens einsetzen kann.

### **Ihr Ziel bestimmt den Weg.**

### **Was können Sie erwarten?**

Ein kompetentes Unternehmen mit motivierten Mitarbeitern, die nur ein Ziel im Auge haben: Sie persönlich entsprechend Ihrer Zielsetzung zu stärken. Um Veränderungen auszulösen im Denken, in der Einstellung und im Verhalten, braucht es Zeit. Deshalb ist das HansenBeck Intervall-Training als Training-on-the-job mit konkreten, praxisbezogenen Aufgaben der Garant für Ihren Erfolg.

### **Wir freuen uns auf Sie!**

