



NICOLE TRUCHSEß

Glaubenssätzen auf der Spur

Wie Sie Ihr Leben selbst steuern, statt Hirngespensern zu folgen

176 Seiten, gebunden

ISBN 978-3-86936-837-5

€ 19,90 (D) | € 20,50 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2018

Hirngespensster einfangen

„Frauen im Vertrieb werden nicht ernst genommen!“ Mit diesen Worten resignierte eine talentierte Nachwuchskraft nach einer gescheiterten Verhandlung mit Top-Entscheidern. Sie hatte ihre sonst so strahlende Überzeugungskraft nicht ausspielen können. Ähnlich erging es einer Nachbarin, die sich mit den Anwohnern verkracht hatte: „Ich meine es nur gut, aber die sind alle so rücksichtslos.“ Geschichten wie diese sind es, mit denen Nicole Truchseß konfrontiert wurde und die sie dazu motivierten, sich in ***Glaubenssätzen auf der Spur*** mit unseren festgefahrenen Überzeugungen auseinanderzusetzen. Würde die Kommunikation im privaten und beruflichen Umfeld anders ablaufen, wenn wir uns nicht jedes Mal von hartnäckigen Glaubenssätzen fremdsteuern ließen?

Blackouts wie die der Vertrieblerin oder der Nachbarin kennt wohl jeder: man weiß es eigentlich besser, doch die Hirngespensster im Kopf machen uns einen Strich durch die Rechnung. Paradebeispiel sind sogenannte „Frauenthemen“ wie Diäten, Ernährung und Aussehen. Denn dabei schwirren etliche Glaubenssätze durch die Köpfe, die einzig Frust und Resignation erzeugen. Daraus sollte aber nicht abgeleitet werden, Glaubenssätze, seien prinzipiell schlecht. Fakt ist aber, sie haben eine große Macht über unser Handeln, fast wie die sich selbsterfüllende Prophezeiung.

Um die Wirkung besser zu begreifen und sich auch selbst verorten zu können, stellt Nicole Truchseß in ihrem Ratgeber gängige Glaubenssatztypen vor. Ein kleiner Vorgeschmack verdeutlicht die Bandbreite: von Pechvögeln („Immer passiert mir so was!“), über Opfer („Wenn ich jemand anderen geheiratet hätte...“), Oberlehrer („Eine gute Mutter stillt.“) bis hin zu frustrierten Chefs oder Mitarbeitern („Meine Leute taugen alle nix.“ / „Dem Chef kann ich es sowieso nie recht machen.“).

Die kleineren und größeren Hirngespensster sind oftmals lästig, manchmal hinderlich und schlimmstenfalls schädlich. Truchseß möchte deshalb die Selbstreflexion der Leser anregen und helfen, konstruktiv mit den „kleinen Macken“ umzugehen. Wir sollten lernen, öfter den Autopilot auszuschalten und uns darüber bewusst werden, wie wir mit uns und anderen umgehen, was wir senden. Wer anfängt, sich zu hinterfragen, besiegt das Ende der Hirngespensster. Richtig eingesetzt sind Glaubenssätze schließlich wahre Energiesparer und echte Trampelpfade für unser Denken, die unser Gehirn mit einem gesunden Selbstwertgefühl belohnt.

Glaubenssätzen auf der Spur von Nicole Truchseß bietet mit humorvollen Wortneuschöpfungen sowie einer praxisnahen Selbstbefragung einen völlig anderen Blick auf unsere Glaubenssätze und zeigt, wie man sie ändert, loswird und ganz neue Überzeugungen hinzugewinnt.

Nicole Truchseß ist Diplom-Betriebswirtin (FH) und bringt 20 Jahre Erfahrung im Vertriebs- und Personalwesen mit: als Personalleiterin und als Regional- und Vertriebsleiterin namhafter Personaldienstleister. Als Business Coach und Master akkreditierte INSIGHTS MDI®- und ASSESS®-Beraterin begleitet sie Unternehmen im Bewerberauswahlverfahren und in der Personalentwicklung.