



## BPW Pinwand September - Oktober 2007

1. Vorwort
2. Zitat des Monats
3. Aktuelle Termine BPW
4. Tipp des Monats
5. BPW intern
6. Portrait: Ulrike Bergmann
7. Kolumne
8. Seminare, Vorträge, sonstige Veranstaltungen
9. Kennen Sie schon...? – Buchempfehlung
10. Studie: Schwierige Menschen
11. Gesucht - Gefunden
12. Humor

\*\*\*\*\*

### 1. Vorwort

Liebe BPW und liebe Interessentinnen,

herzlich willkommen zur neuen Pinwand!

**Helfen Sie uns!** Die Pinwand wird sich demnächst „mausern“ und ich bekomme redaktionelle Unterstützung. Mehr möchte ich noch nicht verraten, seien Sie schon auf die nächsten „neuen“ Ausgaben gespannt.

Ich möchte die Pinwand für Sie noch interessanter gestalten. Was möchten Sie künftig lesen? Haben Sie Ideen, die wir künftig beachten sollen? Was gefällt Ihnen besonders gut bzw. was sollen wir auf keinen Fall ändern? Ich freue mich auf Ihre Rückmeldungen und danke Ihnen schon im Voraus.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihre

**Ingrid Rothfuß**

im Auftrag des Münchner Clubvorstands

### 2. Zitat des Monats

Wer mit der Weiterbildung aufhört um Geld zu sparen, könnte genauso gut seine Uhren anhalten um Zeit zu sparen.  
(Manfred Arnu)

Wann haben Sie das letzte Mal etwas für Ihre Weiterbildung getan?

### 3. Aktuelle Termine BPW

**27.09.07 Clubabend– "Vorsicht Fettnapf"- Impression Management** – Peter Ortmaier, best-in-form Ortmaier & Partner Business-Etikette – Wichtige Fragen des stilvollen Umgangs im Geschäftsleben - Veranstaltungsort: [KINGs HOTEL First Class](#), Dachauerstr. 13, ab 19.30 Uhr.

- 02.10.07** **Business Lounge MaxPrivate Vinobar** im Hotel Vier Jahreszeiten (Maximilianstraße 17, 80539 München, Tel. 089-21250, [www.kempinski-vierjahreszeiten.de](http://www.kempinski-vierjahreszeiten.de)), 19.00 Uhr Verbindliche Anmeldung bis 27.09. über BPW Website erforderlich, da kostenpflichtig!
- 08.10.07** **YoungBPW-Themenabend** – Infos zu Thema und Ort siehe [www.bpw-muenchen.de](http://www.bpw-muenchen.de), unter „Aktuelles“.
- 27.10.07** **Kerzenlichtfeier BPW München – nur für Mitglieder & geladene Gäste – Anmeldung erforderlich – Infos demnächst**
- 06.11.07** **Business Lounge**, 19.00 Uhr Verbindliche Anmeldung bis 01.11. über BPW Website erforderlich, da kostenpflichtig!
- 09.-11.11.07** **BPW Germany Herbsttagung 2007** in Göttingen
- 12.11.07** **YoungBPW-Themenabend** – Infos zu Thema und Ort siehe [www.bpw-muenchen.de](http://www.bpw-muenchen.de), unter „Aktuelles“.
- 29.11.07** **Clubabend– "Beziehungs-Waise -> Beziehungs-Weise?"**- Friedhelm Raskop, Dipl.-Psych., SIGMA Gruppe, Raskop-Training, Gewinnendes Beziehungsmanagement im Business; Veranstaltungsort: [KINGs HOTEL First Class](#), Dachauerstr. 13, ab 19.30 Uhr.

#### 4. Tipp des Monats

##### Was ist ein Podcast und wie funktioniert er? (von Gaby Graupner)

Liebe Leser, vor einiger Zeit habe ich es endlich geschafft, meinen ersten Podcast zu machen. Voller Stolz und Freude berichtete ich per E-Mail meinen Freunden, Kunden und Netzwerkpartnern von meinem jüngsten Baby. Am nächsten Morgen hatte ich eine Reihe von E-Mails in denen gefragt wurde: „Was zum T... ist ein Podcast?“ Gute Frage! Podcasts gibt es als Audio- und als Video-Podcast. Oder auf deutsch: Podcasts gibt es als Radio- und Fernsehsendungen. Ja, Ihr habt richtig gelesen, ein Podcast (audio) ist eine Radiosendung. Der Einfachheit halber beschreibe ich in diesem Tipp des Monats überwiegend den Audio-Podcast. Was unterscheidet nun einen Podcast von einer Radiosendung? Im Grunde nichts, bis darauf, dass Podcasts im Internet gesendet werden und dass ich als Hörer entscheide, wann und wo ich meine „Radiosendung“ hören möchte. Ich gehe also ins Internet, lade meine Radiosendung auf meinen PC oder meinen MP3-Player herunter und höre mir die Sendung dann im Auto oder in der S-Bahn an. Die Podcasts dauern im allgemeinen zwischen 5 und 20 Minuten. Sie können aber auch kürzer oder länger sein. Sie erscheinen regelmäßig oder unregelmäßig, an festen oder variablen Terminen. Das entscheidet der Podcaster, also der, der die Sendung produziert. Jeder kann zu einem beliebigen Thema einen Podcast produzieren. Dabei kann er sich auf ein Thema spezialisieren oder einfach erzählen, was er heute so gemacht hat, also wie ein Audiotagebuch. Der Inhalt kann tief und wissenschaftlich sein, er kann aber auch nur oberflächlich oder leicht sein. Es gibt Podcasts zu vielen, vielen Themen: Bildung, Politik, Humor, Gesundheit, Sprachen, Sport u.v.m. Podcasts sind in der Regel kostenlos und für jedermann zugänglich. Wenn der Podcast produziert wurde, wird er auf einen Server im Internet zur Verfügung gestellt. Ein sogenannter „RSS-Feed“ informiert Euch, wann eine neue Folge der Podcasts, den ihr abonniert habt, verfügbar ist. RSS-Feed ist die Abkürzung für **Really Simple Syndication**, zu Deutsch etwa „wirklich einfache Verbreitung“ (wikipedia). Ganz einfach ein Signal, das uns immer informiert sobald es in unserem Interessensgebiet einen neuen Podcast gibt. Im Jahre 2006 gab es bereits 1300 Podcasts in Deutschland.

Jeder kann einen Podcast erstellen. Ihr benötigt dazu lediglich einen Computer mit Soundkarte, Mikrofon oder einen MP3- oder MD-Rekorder. Nachdem die „Sendung“ aufgenommen wurde, werden die Daten auf den PC gespielt und sinnvollerweise nachbearbeitet. Zum Bearbeiten eignen sich Programme wie Podcast Maker oder GarageBand (Apple).

Wenn Ihr dann Euren Podcast produziert habt, könnt Ihr ihn z.B. bei iTunes veröffentlichen. Diese Veröffentlichung ist kostenlos. Es gibt aber auch andere Server bei denen Ihr Euren Podcast „einstellen“ könnt. Der Vorteil von iTunes ist, dass Eure Hörer gezählt werden und es eine Hitliste für Podcasts gibt. Auch gibt es einmal im Jahr einen Podcast-Award. Eine durchaus erstrebenswerte Auszeichnung. Übrigens die momentan berühmteste Podcasterin ist Angelika Merkel.

Wichtig ist noch, dass ihr, um einen Podcast anhören zu können, ein Programm benötigt. Dies funktioniert so ähnlich wie der Adobe Reader wenn ihr PDF-Dateien öffnen bzw. lesen wollt. Und wie der Adobe Reader kostenlos ist, so sind auch die Programme zum Hören der Podcasts kostenlos.

Ich empfehle iTunes zum Hören aber auch zum Veröffentlichen: Hier der Link zu den iTunes Podcasts: <http://www.apple.com/de/itunes/store/> und Ihr findet hier auch das Verzeichnis aller Podcast Kategorien.

Last but not least, mein persönlicher Link zu meinen jüngsten Baby:

Kaffee mit Gaby – Kommunikation in Beruf und Alltag:

<http://phobos.apple.com/WebObjects/MZStore.woa/wa/viewPodcast?id=261504690>

Gaby S. Graupner beantwortet Ihre Fragen. Wählen Sie 089/84005380 und sprechen Sie Ihre Fragen auf die Mailbox. In einem der nächsten Podcasts wird Ihre Frage beantwortet.

Bei Fragen zum Thema Podcast und Podcastproduktion stehe ich Euch gerne zur Verfügung: ☎  
089/840050

Und noch einer:

### Qigong am Schreibtisch

Wenn mal wieder zu viel auf Ihren Schultern lastet, können Sie mit der Übung "Himmel und Erde stemmen" Verspannungen lösen, Rückenschmerzen lindern und die Wirbelsäule stärken: Locker und aufrecht stehen, die Füße hüftbreit auseinander. Linken Arm zur Decke strecken, die Handfläche zeigt nach oben. Rechten Arm diagonal dazu nach unten strecken. Einatmen und den Oberkörper nach rechts drehen. Beim Ausatmen wieder zur Mitte drehen. Armrichtung wechseln (linker Arm unten, rechter oben), dann den Oberkörper im Atemrhythmus nach links und wieder zurück drehen. Beide Füße bleiben auf dem Boden.

Quelle: 30 Minuten für BusinessQigong – siehe Buchempfehlung

## 5. BPW intern

Das von YoungBPW organisierte **European Symposion „Career – Family - Future“** ist nun erfolgreich zu Ende gegangen und auch die Münchner Mitgliederversammlung ging gestern gut über die Bühne. Wir freuen uns sehr mit **RAin Astrid Bendiks** eine gute Nachfolgerin für **Monica Wagner-Manslau** als Delegierte im Münchner Stadtbund gefunden zu haben. Euch Beiden ganz vielen Dank für euren Einsatz, Vergangenen wie Zukünftigen ☺!

Wir gratulieren **Marei Tepawitscharow** und ihrer **Deutsch-Bulgarischen Kinderhilfe**, die von BPW München ja über die Spenden für die Pinwand-Anzeigen mitunterstützt wird, zur erneuten Auszeichnung bzw. Ehrenbürgerschaft und freuen uns über den bisher schon erreichten Erfolg dort. Mit dem Antrag bei BPW Germany bzgl. finanzieller Unterstützung des Projektes hoffen wir noch mehr Hilfe dort möglich zu machen.

Am 12. Oktober startet nun der neue **BPW Unternehmerinnenlunch**, initiiert durch **Ulrike Bergmann**, siehe auch unter Portrait, und wir freuen uns damit eine weitere Facette im BPW München bieten zu können. Hinweisen möchten wir auch darauf, das unser bewährtes **Pinwand-Team Ingrid Rothfuss & Regina Schädle** nun von **Inge Kracht & Angela Präg** redaktionell verstärkt wird. Dies wird dann bis ca. Jahresende in einigen Änderungen sichtbar werden – wir sind gespannt ☺! Euch Allen vielen Dank für die Bemühungen unsern Club noch weiterzubringen.

Die nächsten inter/nationalen Termine sind das **International Hearing in Valencia/Spanien**, wo jede einzelne BPW-Frau ein Wörtchen zur Zukunft des BPW International mitreden darf. Am 27.10. feiert unser Club nun endlich die langersehnte **Kerzenlichtfeier 2007**, diesmal wollen wir hoch hinaus, nämlich auf den Münchner Fernsehturm, weitere Infos folgen. Und den BPW-Virus bundesweit erleben ist möglich in Göttingen bei der **Bunde sherbsttagung 2007** am 9.-11.11. unter dem Motto: **"Frauen! Schaffen! Wissen! Gebildet, erfahren - reicht das?"**, sicher wieder eine Reise wert ☺!

Und wir dürfen auch diesmal ein neues Mitglied begrüßen: Herzlich Willkommen **Petra Staab** ☺! Weitere Kandidatinnen „stecken noch im Procedere“ fest und wir haben auch schon Anträge für Anfang 2008, so werden uns wohl neue interessante Mitglieder „so schnell nicht ausgehen“ ☺!

## 6. Portrait: Ulrike Bergmann



*Ulrike Bergmann, gebürtige Münchenerin und studierte Juristin, machte sich nach ihrer Karriere bei der Münchner Rückversicherung 1993 selbständig als Coach und Beraterin. Mit ihrem „Büro für ungewöhnliche Zielerreichung“ begleitet sie seither Menschen in beruflichen Veränderungssituationen und Einzelunternehmer/-innen auf dem Weg zu ihren Zielen. Seit März 1998 ist sie Mitglied beim BPW.*

[www.zielerreichung.de](http://www.zielerreichung.de) und  
[www.ziele-brauchen-liebe.de](http://www.ziele-brauchen-liebe.de)

*Ingrid Rothfuss interviewte sie für die Pinwand.*

**IR: Frau Bergmann, Sie nennen Ihr Unternehmen „Büro für ungewöhnliche Zielerreichung“. Was verbirgt sich dahinter?**

**UB:** Zu mir kommen vor allem Menschen, die sich beruflich verändern wollen. Entweder wissen sie nicht genau, was sie wirklich wollen oder sie haben Träume, die sie gerne umsetzen wollen, ohne zu wissen, wie dies möglich ist. Gemeinsam finden wir im einen Fall heraus, was sie begeistert und fasziniert, und wie und wo sie dies in eine berufliche Tätigkeit einfließen lassen können. Im anderen Fall geht es vor allem darum, diese Menschen zu ermutigen, ihre eigenen Wünsche ernst zu nehmen. Für viele ist es das erste Mal, dass jemand ihre Ideen nicht als verrückt abtut oder ihnen erzählt, dass unmöglich ist. Dabei ist es für jeden Menschen möglich, die eigenen Wünsche in der einen oder anderen Form auch tatsächlich zu realisieren, auch wenn es nicht immer ein einfacher Weg ist.

**IR: Könnten Sie dafür ein konkretes Beispiele geben?**

**UB:** Kürzlich hatte ich eine Hochschulabsolventin, die für Ihren ersten Job genau den passenden Arbeitgeber finden wollte und anders als ihre Kommilitonen nicht nach Versuch und Irrtum vorgehen wollte. Hier haben wir mit unterschiedlichen Methoden daran gearbeitet, alle Kriterien herauszufinden, die für sie wichtig waren. Zudem habe ich ihr noch Anregungen gegeben, wie Sie sich den perfekten Arbeitgeber vorstellen und ihn für sich gewinnen kann. Und: Es ist gelungen! Sie hat eine Stelle bei ihrem Traumarbeitgeber bekommen.

**IR: Was ist das Ungewöhnliche an Ihrem Ansatz?**

**UB:** Das „Ungewöhnliche“ daran ist zum einen, dass es sich meist um Ziele handelt, die diesen Menschen noch zu groß oder nicht realisierbar erscheinen – für sie also etwas Ungewöhnliches darstellt. Zum anderen verwende ich auch Methoden, die für meine Kunden ungewöhnlich sind – entweder weil sie bislang nichts davon gehört haben oder sie auch nicht in diesem Zusammenhang kennen. Ich übertrage gerne Methoden aus anderen Bereichen, wenn sie mir für das Ziel oder die Person passend erscheinen. Zudem habe ich in den letzten Jahren eine eigene Vorgehensweise entwickelt, die besonders Frauen anspricht, da sie eine andere Art und Weise haben, mit Zielen umzugehen. Sie steht unter dem Motto „Ziele brauchen LIEBE“, mit dem Untertitel „Der weibliche Weg zur Zielerreichung“.

**IR: Was unterscheidet diese Vorgehensweise von der sonst üblichen?**

**UB:** Beim klassischen Weg – der vor allem in Unternehmen auch sehr sinnvoll ist – werden bereits im Anfangsstadium Umsetzungsmöglichkeiten und Schritte für den Weg zum Ziel entwickelt. Im Unterschied dazu lässt sich der „weibliche Weg“ mit dem Bild eines mäandernden Flusses vergleichen, der sich mal langsam, mal schnell durch die Landschaft schlängelt. Dies ist zugleich der Weg des geringsten Widerstands, bei dem man sich wie das Wasser seinen Weg dort sucht, wo es leicht geht. Dass auch dies ein erfolgreiches Verfahren ist, kann man an Ergebnissen wie dem durch die Kraft des Colorado River gestalteten Grand Canyon beeindruckend erkennen. Bei dieser Vorgehensweise spielen Intuition und Leichtigkeit eine große Rolle, verbunden mit dem Vertrauen, dass sich Schritt für Schritt der Weg zeigen wird, auch wenn dieser am Anfang noch nicht sichtbar und damit planbar ist. Also ideal für Frauen, die mit ihrer Intuition verbunden sind.

IR: **Sie arbeiten auch viel mit Selbständigen. Was ist hier der Schwerpunkt?**

UB: Bei den Selbständigen verstehe ich mich als Impulsgeberin für unternehmerischen Erfolg. In den fast 15 Jahren, die ich als Einzelunternehmerin – manche würden sagen: Einzelkämpferin – tätig bin, habe ich vielfältige Erfahrungen gesammelt. Diese habe ich zum einen in meinen Büchern weitergegeben. Doch viel lieber arbeite ich individuell mit Menschen oder gebe ihnen mit meinen Vorträgen Impulse. In der Einzelberatung ebenso wie in den von mir begleiteten Gruppen für Gründer und Jungunternehmerinnen sind es die kleinen, zur jeweiligen Person passenden Impulse, die sie zum Erfolg führen.

IR: **Was macht Ihnen in Ihrem Beruf besonderen Spaß, was fasziniert Sie?**

UB: Mich fasziniert am meisten die Arbeit mit Menschen, die manchmal lang gehegte Wünsche oder Träume haben und mit der Hoffnung zu mir kommen, hier endlich weiterzukommen. Meist sind es nicht einmal lange Prozesse, sondern häufig reicht eine einzige Sitzung und die richtigen Impulse, damit sie endlich ihren eigenen Weg gehen. Dabei hilft mir meine hohe Intuition, die ich in den letzten Jahren entwickelt habe. Ich bin immer auf der Suche nach effektiven, schnellen Methoden, die ich erst an mir ausprobiere, ehe ich sie bei meinen Kunden einsetze. So lerne ich auch sehr viel für mich selber. Es ist ein großes Geschenk, dass ich diese Arbeit machen kann, die mir selber so viel gibt und bei der ich ständig weiterlerne.

IR: **Schwerpunkt Ihrer Arbeit sind Ziele. Wie sieht es mit Ihren eigenen Zielen aus?**

UB: Ich habe eine langfristige Vision, die mit meiner Arbeit zu tun hat und aus denen sich meine Jahresziele ergeben. So habe ich mir für dieses Jahr vorgenommen, eine lange bestehende Idee umzusetzen: Neben meinen „Monatstipps zur Zielerreichung“ starte ich demnächst einen neuen Newsletter, mit dem ich die Leserinnen und Leser ermutigen möchte, ihre eigenen Wünsche und Träume ernst zu nehmen und Schritte zu unternehmen, sie auch zu realisieren. Dazu habe ich Geschichten von Menschen gesammelt, die sich einen Herzenswunsch verwirklicht haben. Es sind schon viele unterschiedliche Geschichten zusammengekommen. Wenn von der Technik her alles klappt, startet der wöchentliche Newsletter im Oktober. Ich freue mich sehr, wenn sich viele der Pinwand-Leserinnen dafür interessieren und noch die eine oder andere Geschichte beitragen.

IR: **Wie kamen Sie zum BPW, was gefällt Ihnen daran?**

UB: Ich hatte über eine Kundin vom BPW erfahren und sie hat mir auch die Türe für einen Vortrag geöffnet, als mein erstes Buch über Erfolgsteams erschien. An diesem Abend habe ich mich dann spontan für eine Mitgliedschaft entschieden. Im BPW habe ich über die Jahre viel Unterstützung erfahren, auch eine Reihe von Kundinnen gewonnen und viele Anregungen erhalten. Wichtig sind mir auch die internationale Ausrichtung und die Kontakte zu Frauen aus anderen Clubs.

IR: **Worüber lachen Sie oft und gerne?**

UB: Am meisten über Situationskomik – besonders, wenn mir selber etwas Eigenartiges widerfährt. Das nutze ich gerne als Illustration in Workshops und Vorträgen. So bekommen die Zuhörerinnen und Zuhörer mit, dass ich auch als Vortragende nur ein normaler Mensch bin. Das verbindet!

IR: **Was lesen Sie gerade?**

UB: Ich lese besonders gerne Biografisches und historische Romane. Richtig begeistert war ich zuletzt von Hape Kerkelings „Ich bin dann mal weg“ über seine Erfahrungen auf dem Jakobsweg. Sehr humorvoll und zugleich weise beschrieben!

## 7. Kolumne

### Spuren am Weg

Es war einmal ein Vater, der zwei Söhne hatte. Je älter und gebrechlicher er wurde, desto mehr dachte er über sein Leben nach. Und manchmal kamen ihm Zweifel, ob er seinen Söhnen wohl das Wichtigste für ihr Leben weitergegeben hatte.

Weil ihm diese Frage nicht losließ, beschloss der Vater seine Söhne mit einem besonderen Auftrag auf eine Reise zu schicken. Er ließ sie zu sich kommen und sagte:

"Ich bin alt und gebrechlich geworden. Meine Spuren und Zeichen werden bald verblassen. Nun möchte ich, dass Ihr in die Welt hinaus geht und dort Eure ganz persönlichen Spuren und Zeichen hinterlasst."

Die Söhne taten, wie ihnen geheißen und zogen hinaus in die Welt.

Der Ältere begann sogleich eifrig damit, Grasbüschel zusammenzubinden, Zeichen in Bäume zu schnitzen, Äste zu knicken und Löcher zu graben, um seinen Weg zu kennzeichnen.

Der jüngere Sohn jedoch sprach mit den Leuten, denen er begegnete, er ging in die Dörfer und feierte, tanzte und spielte mit den Bewohnern.

Da wurde der ältere Sohn zornig und dachte bei sich: "Ich arbeite die ganze Zeit und hinterlasse meine Zeichen, mein Bruder aber tut nichts."

Nach einiger Zeit kehrten sie zum Vater zurück.

Der nahm dann gemeinsam mit seinen Söhnen seine letzte und beschwerliche Reise auf sich, um ihre Zeichen zu sehen.

Sie kamen zu den gebundenen Grasbüscheln. Der Wind hatte sie verweht und sie waren kaum noch zu erkennen. Die gekennzeichneten Bäume waren gefällt worden und die Löcher, die der ältere der beiden Söhne gegraben hatte, waren fast alle bereits wieder zugeschüttet.

Aber wo immer sie auf ihrer Reise hinkamen, liefen Kinder und Erwachsene auf den jüngeren Sohn zu und freuten sich, dass sie ihn wiedersahen und luden ihn zum Essen und zum Feiern ein.

Am Ende der Reise sagte der Vater zu seinen Söhnen: "Ihr habt beide versucht, meinen Auftrag, Zeichen zu setzen und Spuren zu hinterlassen, zu erfüllen. Du, mein älterer, hast viel geleistet und gearbeitet, aber deine Zeichen sind verblichen. Du, mein jüngerer, hast Zeichen und Spuren in den Herzen der Menschen hinterlassen. Diese bleiben und leben weiter."

(Quelle: unbekannt)

## 8. Seminare, Vorträge, sonstige Veranstaltungen

- 23.9.07** ab 10 Uhr Workshop „**Systemische Aufstellungen beruflicher Anliegen**“. Von außen sieht man mehr! Sie haben Konflikte im Büro? Sie wissen nicht, wie Sie sich entscheiden sollen? Sie sind unsicher, ob der eingeschlagene Weg der Richtige ist? Sie fühlen sich unzufrieden, sind hilflos oder einfach nicht glücklich mit dem, was Sie tun? Aber Sie haben beschlossen, der Sache auf den Grund zu gehen. Endlich aktiv werden! Etwas ändern. Systemische Aufstellungen ermöglichen einen Blick von außen. Sie können bei der Problemlösung helfen und Entscheidungshilfen geben. Ein erster Schritt in die richtige Richtung und vielleicht der Anfang einer besseren Zeit.  
**Ort:** Sandstr. 41 (Rgb.) in München in den Räumen von istob, U-Bahn Stiglmaierplatz.  
**Kosten:** 140 € für eine eigene Aufstellung, für alle Teilnehmer/innen, Beobachter/innen 60 €, Für Selbständige: alle Beträge inkl. gesetzl. Umsatzsteuer Anmeldung und Info: Barbara Eder [eder@eder-beratung.de](mailto:eder@eder-beratung.de), \_ 08192/998230, [www.eder-beratung.de](http://www.eder-beratung.de)
- 10. - 11.10.07** in Stuttgart: **Die Führungskraft als Mediator - Professionelles Vermitteln in Konflikten für Führungskräfte, Personalmanagement, Unternehmer/innen.** Einen konstruktiven, neuen Umgang mit Konflikten, eine Chance für eine umsichtige, kreative Streitkultur bietet Mediation. Ein Verfahren für eine mediative Vorgehensweise, das mehr und mehr an Bedeutung gewinnt. Wie Sie als Führungskraft in Konfliktsituationen und zur Prävention von Konflikten mediativ vorgehen können, erfahren Sie im Seminar bei COWIMO mit Monika Heilmann. Inhalte sind beispielsweise die Struktur eines Mediationsprozesses, Aufgaben eines Mediators, das Entwickeln von Lösungsmöglichkeiten und praktische Beispiele. Preis 845.- Euro inkl. MWSt, Tagungspauschalen, Seminarunterlagen, ohne Übernachtung. Mehr Informationen bei Monika Heilmann, [info@cowimo.de](mailto:info@cowimo.de), [www.cowimo.de](http://www.cowimo.de)
- 27.10.07** Start **NLP-Practitioner-Ausbildung** (18 Tage) mit DVNLP-Zertifizierung in München-Puchheim. Für Menschen, die darauf angewiesen sind, in einem anspruchsvollen Umfeld professionell zu kommunizieren. Infos bei Jenny Schmidt-Salz, Telefon 089 74516933 und [www.kommunikation-und-mehr.de](http://www.kommunikation-und-mehr.de).

## VORANZEIGE

18.-20.4.08



Kongress für Atemtherapie & Atempädagogik im Bürgerhaus Pullach bei München. Der Atem-Kongress bietet für **Fachleute aus Medizin, Psychologie, Psychotherapie und Pädagogik** interessante Fachvorträge und praxisnahe Workshops. Für **interessierte Laien** wird die Atemtherapie und Atempädagogik in der **Gesundheitsprävention**, in der **Stressbewältigung**, in der **Persönlichkeitsentwicklung** und ganz praktisch für den beruflichen und privaten Alltag erfahrbar. Informieren Sie sich unter [www.atemkongress.de](http://www.atemkongress.de). Gerne können Sie sich als Sponsor engagieren. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Magdalena Unger, 089 - 62 74 76 10 oder [info@ungerdialog.de](mailto:info@ungerdialog.de)

**Bitte haben Sie Verständnis, wenn wir einige Veröffentlichungen kürzen mussten.**

(Für die Veröffentlichung Ihrer Veranstaltungen bitten wir um eine Spende von mind. 10,00 Euro (Mitglieder) / 15,00 Euro (Nichtmitglieder) pro Veröffentlichung und Veranstaltung an die Deutsch-Bulgarische Kinderhilfe e.V., Kreissparkasse München-Starnberg, BLZ 702 501 50, Spendenkonto 103 254 39; Spendenbescheinigungen werden auf Wunsch vom Verein direkt ausgestellt. Bitte schicken Sie eine entsprechende Mail an [marei.tepawitscharow@t-online.de](mailto:marei.tepawitscharow@t-online.de). Bitte denken Sie auch an Ihre Adresse!)

### 9. Kennen Sie schon? – Buchempfehlung

Titel: **30 Minuten für Business Qigong**

Autor: Awai Cheung

In einem kleinen Buch, das wirklich in jede Handtasche und Schreibtischschublade passt, erklärt der Autor was Qigong ist, wo es herkommt, wie es wirkt, wie wir es einsetzen können usw. Sehr anschaulich – mit vielen Bildern - werden unterschiedliche Übungen beschrieben, die gerade für Personen, die viel am Schreibtisch und/oder PC sitzen sehr hilfreich sind. Ziel ist es, Muskelverspannungen wirksam aufzulösen, Verkrampfungen im Nacken- und Schulterbereich vorzubeugen und die Energieakkus wieder aufzuladen.

Das Buch ist sehr handlich, schnell zu lesen und übersichtlich gestaltet. Die Übungen begeistern, weil man sie fast überall, sowohl im Stehen, Sitzen und Liegen, durchführen kann. Sehr zu empfehlen um zwischendurch neue Energie zu tanken! *(siehe auch Tipp des Monats)*

ISBN: 978-3-89749-582-1, Preis: 6,50 €

### 10. Studie

#### **Reine Nervensache? Vom besseren Umgang mit Nörglern, Besserwissern und anderen schwierigen Menschen**

Wer beruflich oder auch privat viel mit anderen Menschen zu tun hat, für den ist es notwendig, auch mit so genannten schwierigen Menschen gut zurecht zu kommen. Was ist jedoch eine schwierige Persönlichkeit? Was für Verhaltensweisen zeigen die Chefs, Kunden, Kollegen oder Bekannten, die uns immer wieder Nerven kosten? Warum stellt für den einen der Umgang mit bestimmten Menschen eine Herausforderung und immer wiederkehrende Zerreißprobe dar, während der anderen der Umgang mit den gleichen Menschen scheinbar leicht von der Hand geht? Und warum begegnen uns immer wieder bestimmte „Arten“ von schwierigen Menschen?

Antworten auf diese Fragen möchte ich im Rahmen meines Forschungsprojektes „Besserer Umgang mit schwierigen Menschen“ finden. Ziel dieses Projektes ist es herauszufinden, welche Verhaltens- und Denkweisen manche Menschen für andere schwierig und anstrengend machen, welche Anteile wir selbst daran haben und wie Strategien für eine bessere Zusammenarbeit und ein reibungsloseres Zusammenleben aussehen können.

Bitte unterstützen Sie mich bei diesem Projekt und beantworten Sie mir folgende Fragen - in Form von Episoden, die Sie in lebhafter Erinnerung haben, oder in Stichworten:

1. **Was macht für Sie einen schwierigen Menschen aus? Welche konkreten Verhaltensweisen?**
2. **Wie sind Sie bisher mit diesem Verhalten umgegangen?**
3. **Wo sind Sie für andere schwierig? Welche Ihrer Verhaltensweisen sind für andere Menschen anstrengend?**

Schicken Sie mir Ihre Antworten  
per Mail an [c.druehe-wienholt@strategisches-coaching.de](mailto:c.druehe-wienholt@strategisches-coaching.de)  
oder per Fax an 089 / 673 711 36.

Ihre Antworten bearbeite ich selbstverständlich vertraulich und anonymisiert.  
Unter den Einsendungen verlose ich 10 Exemplare meines Buches „Endlich frustfrei! Chefs erfolgreich führen.“ Erschienen bei BusinessVillage, 2006.

Vielen Dank im Voraus für Ihre Unterstützung!!!

## 11. Gesucht – Gefunden

Daniela sucht für den Young BPW Themenabend am 12. November ab 19 Uhr einen Raum für 5-10 Personen. Er sollte zentral in München erreichbar sein. **Ansprechperson:** Daniela Mayer, mail: [mayer.daniela@gmx.net](mailto:mayer.daniela@gmx.net)

### Wiesnjob zu vergeben!!!

Für das Oktoberfest 2007 (22.09.2007 bis 07.10.2007) werden noch Mädels als Verstärkung für unser nettes Team gesucht. Wir suchen Frauen zwischen 18 und 35 Jahren, die 16 Tage lang je 10 – 12 Stunden die neuen lizenzierten Papierkronen als Läuferin im Zelt verkaufen. Über das Produkt könnt Ihr euch im Internet informieren: [www.bahrs-and-crowns.de](http://www.bahrs-and-crowns.de) **Wir erwarten:** Ausdauer und Durchsetzungsvermögen, Kommunikatives, freundliches Auftreten (Verkäufertalent), Sympathische Erscheinung und gute Ausstrahlung, Ehrlichkeit und Pünktlichkeit **Wir bieten:** ein interessantes („leichtes“) Produkt, gute bis sehr gute Verdienstmöglichkeit, Wer schon mal auf der Wiesn gearbeitet hat, weiß, dass man fleißig und flott sein muss und nicht empfindlich sein darf. Wenn Ihr Interesse habt, ruft an unter: Tel.: 089 / 1895 7797, Mobil: 0174 / 30 20 685, Ansprechpartnerin: Elke Verheugen

Ein **Polsterer- und Innenausstattungsgeschäft** sucht **Nachfolger**. Gut eingeführt, lang bewährt mit guten Kunden vom Gebiet Tegernsee. Informationen zu erhalten über Anne Holler-Kuthe, Telefon 089/396964 oder [holler-kuthe@t-online.de](mailto:holler-kuthe@t-online.de)

## 12. Humor

### Naturwissenschaft und Management

Ein Mann in einem Heißluftballon hat die Orientierung verloren. Er geht tiefer und sieht eine Frau am Boden. Er sinkt noch weiter ab und ruft: "Entschuldigung, können Sie mir helfen? Ich habe einem Freund versprochen, ihn vor einer Stunde zu treffen; und ich weiß nicht wo ich bin."

Die Frau am Boden antwortet: "Sie sind in einem Heißluftballon in ungefähr 10 m Höhe über Grund. Sie befinden sich auf dem 49. Grad, 28 Minuten und 11 Sekunden nördlicher Breite und 8. Grad, 28 Minuten und 58 Sekunden östlicher Länge."

"Sie müssen Ingenieurin sein" sagt der Ballonfahrer.

"Bin ich" antwortet die Frau, "woher wissen Sie das?"

"Nun, sagt der Ballonfahrer, alles was sie mir sagten ist technisch korrekt, aber ich habe keine Ahnung, was ich mit Ihren Informationen anfangen soll, und Fakt ist, dass ich immer noch nicht weiß, wo ich bin. Offen gesagt, waren Sie keine große Hilfe. Sie haben höchstens meine Reise noch weiter verzögert."

Die Frau antwortet: "Sie müssen im Management tätig sein."

Antwortet der Ballonfahrer, "aber woher wissen Sie das?"

"Nun," sagt die Frau, "Sie wissen weder wo Sie sind, noch wohin Sie fahren. Sie sind aufgrund einer großen Menge heißer Luft in Ihre jetzige Position gekommen. Sie haben ein Versprechen gemacht, von dem Sie keine Ahnung haben, wie Sie es einhalten können und erwarten von den Leuten unter Ihnen, dass sie Ihre Probleme lösen. Tatsache ist, dass Sie nun in der gleichen Lage sind, wie vor unserem Treffen, aber merkwürdigerweise bin ich jetzt irgendwie schuld!"

---

Liebe Leserinnen, kennen Sie ein Buch von dem Sie fasziniert oder begeistert sind? Über welchen Witz haben Sie zuletzt gelacht? Schicken Sie uns Ihren Beitrag zu (<mailto:mail@ingrid-rothfuss.de>), wir werden es in einer kommenden Pinwand veröffentlichen.

---

**Für die Veröffentlichung Ihrer Veranstaltungen bitten wir um eine Spende von mind. 10,00 Euro (Mitglieder) / 15,00 Euro (Nichtmitglieder) pro Veröffentlichung und Veranstaltung an die Deutsch-Bulgarische Kinderhilfe e.V., Kreissparkasse München-Starnberg, BLZ 702 501 50, Spendenkonto 103 254 39; Spendenbescheinigungen werden auf Wunsch vom Verein direkt ausgestellt. Bitte schicken Sie eine entsprechende Mail an [marei.tepawitscharow@t-online.de](mailto:marei.tepawitscharow@t-online.de)**

---

Alle Angaben ohne Gewähr!

Der Inhalt dieser BPW-Pinwand wird von Ingrid Rothfuß, Mitglied im BPW München, zusammengestellt. Beiträge werden von den Mitgliedern und Interessentinnen veröffentlicht. Für die Inhalte von angegebenen Links und Veranstaltungen sind die Veranstaltenden und Autoren selbst verantwortlich, der BPW übernimmt keine Gewähr.

### **Versprechen!!!**

**Wir versprechen, dass die Mailadressen nur für das Versenden der Pinwand verwendet werden und nicht an Dritte weitergegeben werden. Sollten Sie diese Pinwand versehentlich erhalten haben, bitten wir um Entschuldigung!**

**Hier können Sie die Pinwand bestellen oder abbestellen:**

<mailto:mail@ingrid-rothfuss.de>

---

### **Impressum:**

**BPW Germany Club München e.V.**  
[www.bpw-muenchen.de](http://www.bpw-muenchen.de)

c/o 1. Vorsitzende  
Antonia Leitl  
Dipl. Ing. Architektin  
Wasserburger Strasse 19  
85614 Kirchseeon

**Redaktion: Ingrid Rothfuß**  
Kundengewinnung • Kundenbindung • Training  
Kiltrahinger Straße 27  
82205 Gilching  
[www.ingrid-rothfuss.de](http://www.ingrid-rothfuss.de)  
[mail@ingrid-rothfuss.de](mailto:mail@ingrid-rothfuss.de)

Für Pinwand-Fragen, Beiträge, Ideen usw. steht Ihnen **Ingrid Rothfuß**,  
Mail: [mail@ingrid-rothfuss.de](mailto:mail@ingrid-rothfuss.de), Tel. 08105-773268, zur Verfügung.