

Porträt Rosa Friedl-Weese



Geburtstag

24. März

Hobbys

Lange Wanderungen, Bergsteigen, Nordic-Walking, Skifahren, Langlaufen, Reisen, Kochen, alles rund um den Wein. Kinesiologie, Fengshui, Kunst (Malerei von 1900 bis zur Gegenwart) Literatur, Theater

Lieblingsbuch

Pascal Merciers spannender Roman „Nachtzug nach Lissabon“ und „Status Angst“ von Alain de Botton – für mich ein philosophisches Wirtschaftsbuch

Lieblingsmusik

Rockiges aus den letzten 40 Jahren, Jazz, Klassik (in dieser Reihenfolge)

Lebensmotto

Ist immer „Lebensabschnitts-Motto“. Aktuell: „Ich habe jetzt die Möglichkeit, mein Leben so zu gestalten, wie ich es mir schon immer gewünscht habe!“

Entwicklungsstationen des Berufslebens

1998 bis 2003 Verkaufstrainerin und Leistungscoach bei Weese Consulting – Training – Coaching, Mag. Andreas Weese
1993 bis 1998 Key Account Managerin bei Kodak Österreich, nebenbei unternehmensinterne Verkaufstrainerin
1986 bis 1993 Außendienst bei Kodak Österreich
1975 bis 1986 Fotografin, Filialleiterin und Geschäftsführerin im Fotohandel
Umfangreiche Ausbildung Training und Coaching, u.a. Systemisches Coaching, NLP und Trinerger, Transaktionsanalyse, Mentaltraining, INSIGHTS MDI®, DISG, Category-Management, ECR, Werbung und Verkauf, WU Wien

Warum sind Sie auf die Idee gekommen, ein Selbst-Coaching-Seminar für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Sekretariat und Assistenz anzubieten?

In meiner Rolle als Coach für Führungskräfte in Vertrieb und Produktion mache ich immer wieder die Erfahrung, dass Managementaufgaben nicht entsprechend erfüllt werden können, weil die Chefs zu viel Zeit mit operativen Arbeiten verbringen. Im Zentrum dieses Seminars steht die deutliche Entlastung der Führungskraft.

Die Arbeit dieser Berufsgruppe ist ja sehr stark mit dem Management anderer, in der Mehrzahl des eigenen Chefs, der eigenen Chefin, verbunden. Wie hilft effizientes Selbst-Coaching dabei, auch die Organisation anderer gut in den Griff zu bekommen?

Selbst-Coaching bedeutet sich selbst zu führen. Durch permanente Selbstreflexion werden die eigenen Denk-, Verhaltens- und Entscheidungsmuster überprüft. Neue Strategien werden entwickelt und Handlungsspielräume vergrößert, Managementfähigkeiten verbessert und Lösungskompetenz gefördert. Durch bessere Zusammenarbeit mit dem Chef/der Chefin und mit den Kontaktstellen wird die Produktivität deutlich gesteigert.

Gestiegene Anforderungen, Überlastung bis hin zum Burnout sind Themen, mit denen heute viele konfrontiert sind: Was kann man tun, um rechtzeitig zu erkennen, dass man auf die Bremse steigen sollte? Und wie setzt man das dann im Arbeitsalltag um?

Vorbeugen! Menschen, die Selbst-Coaching praktizieren, haben ihr eigenes „Frühwarn-System“. Sie gehen mit sich und ihrer Energie sinnvoll um. Sie bringen Ziele und Teilziele in einen optimalen Zeitablauf. Sie freuen sich über ihre Erfolge und relativieren ihre Misserfolge. Sie beherrschen einfache, mentale Techniken, um sich zu motivieren und ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden kurzfristig zu verbessern. Sie sind in der Lage, sich vor bewussten und unbewussten Angriffen von außen zu schützen.

Selbst-Coaching ist ja nicht nur im Berufsleben sinnvoll. Wie profitieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Ihren Seminaren für ihr Privatleben?

Der Spagat zwischen Arbeit und Privatleben gelingt dem „Selbst-Coach“ um vieles besser. Durch den bewussten Umgang mit sich selbst und den anderen werden auch private Beziehungen besser und schöner. Der Lebensfreude und die Genussfähigkeit nehmen zu. Die Freizeit wird lebendiger gestaltet. Hobbies werden integriert. Fitness und Gesundheit bekommen einen neuen Stellenwert.

Sie gehen mit viel Humor und Witz an die Vermittlung Ihrer Themen heran – der Spaß kommt nicht zu kurz. Welche Rolle spielt der Humor in Ihrem Leben?

Humor und Lachen stärken unser Immunsystem. Das war zu jeder Zeit der Menschheitsgeschichte bekannt. Heute untermauern die Neurobiologen und Anthropologen diese Erkenntnisse. Ich lache gerne und mag fröhliche Menschen. Im Seminar sind positive Stimmung und Spaß Voraussetzungen für das Lernen. Lachen ist die beste Entspannung.

PS

☺ ☺ ☺ Nicht zum Lachen finde ich, dass der Erschaffer des Smileys nur 40 Euro dafür bekommen hat, weil er das Copyright nicht geschützt hat ☹ ☹