

Das Businessmagazin für LADIES mit DRIVE

LADIES DRIVE

Seit 2007

Nº 50

KONSEQUENZEN EINER VERNETZTEN WELT

Ideen und Szenarien für
die postpandemische Ära
und weshalb der Blick nach
innen wichtiger denn je ist

#WeAreInThisTogether

FOTO: ISTOCK/MIHALO MILOVANOVIC

Schweiz CHF 15.00 Europa 11,00 €



WE LOVE SLOW READING:
VIERTELJÄHRLICHE ERSCHEINUNGSWEISE
FÜR IHRE QUALITY-ME-TIME

SOMMERAUSGABE 2020. 13. JAHRGANG
SCHWEIZ, DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH

SOMMERAUSGABE 2020

Nicole Brandes,
Führungskräftecoach, Partnerin
Zukunftsinstitut, Rednerin,
Top 15 Coaches weltweit

ANGST HAT ETWAS GUTES

Wenn alle wie Nicole Brandes an die enormen Fähigkeiten des Menschen und an die Chance glauben würden, jederzeit die eigene Kraft mobilisieren zu können, wäre die Welt höchstwahrscheinlich etwas entspannter. Innere Balance und Stärke kann man lernen. Bei ihr.

TEXT: DÖRTE WELTI

FOTO: ERIC PUKALL

Ladies Drive: Nicole, am 19. Juni soll der Female Business Erlebnistag zum Thema „Stärkung der inneren Kraft“ stattfinden, Sie sind eine der Workshop-Coaches. Sie unterstützen Menschen besonders auch in Krisen, aber so eine wie jetzt hatten wir noch nicht. Haben Sie es in den letzten Wochen irgendwann mal mit der Angst zu tun bekommen?

Nicole Brandes: Mein ganzer Umsatz von meinen Vorträgen brach sofort zusammen, und kurz dachte ich, oops! Aber ich bin Coach. Ich trainiere mit Menschen, wie sie ihr unsägliches Potenzial mobilisieren. In die eigene Grösse zu kommen macht Angst! Und das ist gut. Denn genau da entfesselt sie enorme Kräfte. Das ist keine Frage des Talents, sondern der Strategie. Die lehre und lebe ich. Wir haben momentan viele Ängste. Wir sorgen uns um die Wirtschaft, das Einkommen, die Sicherheit, die Gesundheit und die Zukunft. Aber wenn man sich von der Angst stoppen lässt, ist man geliefert (*kann man vertiefen in ihrem Buch „Weiblich, wild & weise“, Goldegg Verlag, Anm. d. Red.*). Wo die Angst ist, ist der Weg. Da liegt der Durchbruch.

Welche Taktik kann man anwenden, um während der Krise zu innerer Balance und Stärke zu finden? Gibt es da ein Rezept?

Es gilt, sich überhaupt einmal einzugestehen, dass die Angst da ist, weil wir Meister darin sind, sie wegzudrücken. Dann gilt es, sie zu verorten: Wovor habe ich Angst? Ist sie berechtigt? Angst ist eine wichtige Schutzreaktion unseres zwei Millionen Jahre alten Hirns. Und das befiehlt: Laufen, raufen oder tot stellen. Es gibt ganz einfache Atem- und Entspannungstechniken, die hilfreich sind. Mit dem Hirn muss man diesbezüglich reptilisch sprechen, und reptilisch heisst eben atmen. Signalisieren, es ist alles in Ordnung. Auch das Mindset ist wichtig. Sehen Sie mehr das Negative oder das Positive? Atmen, Mindset – beides kann man üben.

Was kann man sonst noch tun?

Sich nicht mit runterziehenden Nachrichten permanent zudecken, sondern sich zweimal am Tag gezielt informieren. Keine Energie verschleissen mit Lamentieren. Und präzise unterscheiden: Wo kann ich Einfluss nehmen und wo nicht? Auf meine Haltung zum Beispiel. Aus welcher Position ich handeln will; nicht als Opfer der Umstände, sondern als Vorbild, mit einer positiven Mentalität. Dazu gehört, Menschen mit Sanftmut, Geduld und Mitgefühl zu behandeln. Das brauchen wir gerade jetzt besonders. Niemand kann die

Zukunft voraussagen. Aber ich kann entscheiden, mit welcher Haltung ich sie angehen will.

Was sollen wir uns jetzt aneignen, damit wir in Zukunft besser gerüstet sind?

In sich selbst investieren. Nicht nur fachlich, sondern persönlich. Da liegen Potenzial und Stärke. Sich ein Lebensziel setzen. Wir brauchen etwas, das uns in die Zukunft zieht, jenseits von morgen und nächstem Monat. Je grösser und präziser das Ziel, desto kraftvoller und leuchtender zieht es, vor allem durch dunkle Zeiten. Und ganz wichtig: Zollen Sie sich Anerkennung. Sie sind bereits durch harte Zeiten gegangen. Sie werden auch diese Ausnahmesituation schaffen.

„Female Business Erlebnistag Stärkung der inneren Kraft“ mit Nicole Brandes sowie PGA-Golf-Professional und Mentalcoach Nadine Rass und Dr. Karin Jeker Weber, Founder & CEO Female Business Seminars als Tagesmoderatorin, am 19. Juni 2020 Golf Meggen/Gasthaus Badhof, Infos auf www.femalebusinessseminars.ch Bitte informieren Sie sich vor dem Event bezüglich allfälligen Änderungen in Bezug auf Covid-19.



UNSERE LADIES DRIVE-EVENTS IM HERBST 2020

Let's get back together!*

19.08.2020

LADIES DRIVE-BARGESPRÄCHE ST. GALLEN

27.08.2020

FEMALE INNOVATION FORUM VOL. 3 DIELSDORF

03.09.2020

LADIES DRIVE-BARGESPRÄCHE LAUSANNE

10.09.2020

LADIES DRIVE-BARGESPRÄCHE BERN

17.09.2020

LADIES DRIVE-BARGESPRÄCHE ZÜRICH JELMOLI

01.10.2020

LADIES DRIVE-BARGESPRÄCHE ZUG

26. & 27.10.2020

LEAGUE OF LEADING LADIES

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

ANMELDUNGEN & TICKETS:

WWW.BARGESPRÄCHE.CH

WWW.FEMALEINNOVATIONFORUM.CH

WWW.LEAGUEOFFLEADINGLADIES.COM

**UNSER NEWSLETTER HÄLT EUCH ÜBER EVENTS UND KONFERENZ
AUF DEM LAUFENDEN:**

WWW.LADIESDRIVE.TV



*gemäss Entscheid des Bundesrates vom 27.5.2020 sind ab 6.6.2020 Veranstaltungen bis maximal 300 Personen erlaubt. Wir halten uns strikt an die Anweisungen von Bund und Kantonen bezüglich Eurer Sicherheit. Es gelten die AGBs der Swiss Ladies Drive GmbH.