

## Souveränität: «Gut sein, wenn es darauf ankommt.»

*Seit 2014 bieten Female Business Seminars spezifisch auf Geschäftsfrauen ausgerichtete Bildungsangebote. Auch dieses Jahr steht wieder eine reichhaltige Palette an praxisbezogenen Seminaren auf dem Programm. Ein Highlight ist wiederum der Female Business Erlebnistag, dieses Jahr am 25. Mai in Luzern.*

VON THOMAS BERNER

Der diesjährige Erlebnistag steht unter dem Motto «Souverän und authentisch zum persönlichen Erfolg». Der ganztägige Workshop widmet sich der Frage, wie man durch bewusste Selbstwahrnehmung im Leben mehr erreichen kann. Dabei soll es nicht nur um das «In-sich-Gehen» im Anhören von Referaten gehen. Vielmehr soll das Gehörte gleich auch anhand von Übungen in die Praxis umgesetzt werden. Und da wird es durchaus auch sportlich zugehen, Kopf und Körper sollen gleichermaßen «gefordert» werden. Zu diesem Zweck hat Karin Jeker Weber, Initiatorin von Female Business Seminars, einerseits den ehemaligen Hochleistungssportler Stefan Labas – seines Zeichens zweifacher Vize-Europameister im Karate – als Referenten gewinnen können, andererseits Ilka Piechowiak, ehemalige Spitzen-Handballerin aus Deutschland. Und auch Karin Jeker Weber selbst kann auf eine Karriere als Sportlerin zurückblicken: Sie betrieb 20 Jahre Reitsport.

### FEMALE BUSINESS ERLEBNISTAG

**Dr. Karin Jeker Weber** ist Initiatorin und Gründerin von Female Business Seminars und veranstaltet rund zwölf Seminare pro Jahr zu unterschiedlichen Themen, die Business-Frauen weiterbringen. Speziell ist jeweils der Weiterbildungs-Erlebnistag, der eine Verbindung von Weiterbildung und sportlichen Erlebnissen ist. In ihrer aktiven Zeit als Reitsportlerin hat Karin Jeker selbst fünf Mal pro Woche trainiert. Diese Disziplin half ihr auch im Geschäftsleben. Daraus erwuchs schliesslich die Idee der Erlebnistage, um Elemente aus Sport und Business zusammenzubringen – eine im Seminarbereich noch wenig gesehene Kombination.

Durch bewusste Selbstwahrnehmung mehr erreichen im Leben – so lautet das Motto des dritten Female Business Erlebnistages vom 25. Mai in Luzern. Geboten werden zwei unterschiedliche Workshops, die Body und Mind in Bewegung bringen. Neben dem ehemaligen Kampfsportler Stefan Labas, heute Executive Health Coach und Mentaltrainer, tritt die ehemalige deutsche Handball-Nationalspielerin Ilka Piechowiak (siehe S. 50) als Keynote-Speakerin und Workshop-Leiterin auf.

**Profitieren Sie als ORGANISATOR-Leserin/Abonnentin** von unserer Medienpartnerschaft mit den Female Business Seminars. Sichern Sie sich eines von fünf Tickets für den Female Business Erlebnistag zum **Vorzugspreis von CHF 400 (statt 450)**. Es gilt «first come/first served». Anmeldung bitte mit dem Vermerk «Leseraktion Organisator» im Feld Mitteilungen unter [www.femalebusinessseminars.ch/veranstaltungen/fb-erlebnistag](http://www.femalebusinessseminars.ch/veranstaltungen/fb-erlebnistag).

### Frau Jeker, Herr Labas: Was bedeutet für Sie «Souveränität»?

**Stefan Labas:** Souveränität heisst für mich – aus Sicht des Leistungssports –, ein starkes Selbstvertrauen zu haben. Dieses muss man pflegen und trainieren, denn man hat dies nicht einmalig erarbeitet. Souveränität, d.h. Selbstvertrauen, im Leistungssport bedeutet, dass man mit Niederlagen umgehen kann. Neben dem «Verlieren-Lernen» ist es zweitens ebenso wichtig, sich klare Ziele zu setzen und konsequent darauf hinzuarbeiten. Es geht dabei aber nicht nur um das Ziel selbst, sondern auch um die Frage, warum man dieses Ziel hat und wie es sich anfühlt, wenn man dieses Ziel erreicht hat. Diese Koppelung ist im Spitzensport sehr wichtig, um Niederlagen überhaupt wegstecken zu können.

**Karin Jeker:** Ich bin seit 20 Jahren Hochschuldozentin und unterrichte auf allen Stufen, also für Bachelor, Master, MBA usw. Da habe ich gelernt, meiner Sache sicher zu sein und eine Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln, um als Dozierende vor einer Klasse zu stehen. Dazu gehört auch eine gewisse Liebe zur Materie; wenn man gerne unterrichtet, hilft das sehr, souverän zu sein. Das machte vieles leichter, als ich auf Bachelor-Stufe Fächer wie «Wissenschaftliches Arbeiten» unterrichtete, die bei Studierenden nicht gerade auf Enthusiasmus stiessen, oder auch in Prüfungssituationen. Da erinnere ich mich an eine Situation, als mir ein Student einmal vorgeworfen hat, die Prüfung sei unfair und zu schwierig. Damals liess ich mich provozieren. Besser wäre gewesen, ruhig zu bleiben und zu sagen: O.k., das ist Ihre Meinung, diese können wir gerne mit der Prüfungskommission besprechen. Souveräner reagierte ich in einer anderen Situation, in der ich den Ball an die Studierenden zurückspielen konnte und so erreichte, dass sich die Klasse selbst regulierte und die «Störenfriede» in die Schranken wies.

### Daraus folgend meine These: Ob und wie jemand souverän und authentisch agiert, zeigt sich besonders in schwierigen Situationen?

**Stefan Labas:** Im Sport heisst es «gut sein, wenn es darauf ankommt». Denn es ist bei Herausforderungen nicht einfach, Theorie und Praxis zu synchronisieren. Im Hochleistungssport heisst dies, emotional eiskalt zu sein. Emotionen während des Wettkampfs bedeuten Stress, der einen im Er-



**Stefan Labas, zweifacher Vize-Europameister in Karate und heute Executive Health Coach und Mentaltrainer.**



**Karin Jeker Weber, Founder & CEO Female Business Seminars.**

reichen eines Ziels behindern kann. Deshalb zeichnen sich erfolgreiche Leistungssportler dadurch aus, im Wettkampf «eiskalt» zu sein.

**Karin Jeker:** Man muss sich ein Stück weit von Gefühlen entkoppeln können. Das ist insofern schwierig, als dabei vieles mit Authentizität zusammenhängt. Souveränität bedeutet deshalb auch, in einer Rolle das abrufen und darbringen zu können, was von einem in dieser Situation erwartet wird. Das heisst, ich muss die Erwartung meines Gegenübers kennen. Einfach die Augen zu verdrehen, wenn mir da etwas nicht passt, kann ich zwar tun, aber dann bitte so, dass es niemand sieht ...

**Da geht es um viele Situationen, die besonders Führungskräfte immer wieder erleben.**

**Wie lässt sich die dort geforderte Souveränität trainieren bzw. erlernen?**

**Karin Jeker:** Trainieren lässt sich Souveränität über Situationen, die nicht besonders angenehm sind. Nehmen wir das Beispiel Reden vor Publikum: Viele finden das Sprechen vor anderen Leuten nicht so toll. Dennoch bringt es viel, dies zu trainieren, dann fällt es einem leichter, reagieren zu können, wenn man sich urplötzlich in einer solchen Situation findet.

**Stefan Labas:** Im Leistungssport oder auch in Spezialeinheiten des Militärs werden immer wieder «einfache Grundlagen» trainiert. Denn es gibt keine Abkürzung auf dem Weg zum Erfolg. Man muss täglich auch an diesen einfachen Grundlagen arbeiten. Nur wenn man die Grundlagen wirklich beherrscht, kann man souverän agieren, wenn es wirklich darauf ankommt. Und wenn man sich sein Ziel klar definiert hat und alle negativen Glaubenssätze auf dem Weg dahin ablegt, stellt sich der Erfolg automatisch auch ein.

**Was werden Sie am Erlebnistag nun zeigen?**

**Stefan Labas:** Konkret wird es mir um das Fokussieren und Konzentrieren sowie um das Loslassen von Ballast gehen. Ich werde körperliche Übungen zeigen, mit denen man das Mentale beeinflussen kann. Wenn man nicht lernt, optimal zu entspannen, kann man keine Energie für höchste Intensität aufbauen. Aktives Entspannen – Loslassen-Können sowie Fokussieren und Konzentrieren auf eine Sache, indem man alle Störfaktoren ausblendet, das sind meine Themen.

**Das klingt alles schön und gut. Sich auf eine einzige Sache zu konzentrieren: Geht das im Tagesgeschäft überhaupt? Da sieht die Realität doch oft ganz anders aus. Gibt es Rezepte für den «täglichen Gebrauch»?**

**Stefan Labas:** Ja, das stimmt, es ist tatsächlich nicht leicht, bei der Sache zu bleiben, wenn es einmal drunter und drüber geht. Aber es ist einfach, wenn man seine Grundlagen beherrscht. Ich ziehe dafür den Vergleich mit dem Autofahren. Es lernt niemand Auto fahren in der Stadt Zürich. Auto fahren lernt man auf einem Parkplatz, wo es keinen Verkehr hat. Man fährt erst vorwärts und rückwärts, dann macht man erste Kurven – man beginnt bei null. Man übt und übt und übt «die Grundlagen», bis man dann endlich mal in der Stadt mit allen komplexen Verkehrssituationen fahren kann. Wenn man die Grundlagen von Grund auf gelernt und trainiert hat, dann beherrscht man sie auch, wenn einmal alles drunter und drüber geht. Einfach, aber nicht leicht!

**Karin Jeker:** Es gibt Tricks für den Alltag. Ich selbst kann mich gut auf eine Sache konzentrieren, aber dazu benötige ich immer auch einen Plan. Andernfalls würde auch ich immer 20, 30 Dinge gleichzeitig machen wollen. Das Resultat: Am Abend bin ich unzufrieden, weil ich nichts richtig erledigt habe. Dieses Gefühl kennen wahrscheinlich viele von uns. Das heisst: Ich muss für mich festlegen, was ich in einer Woche vom Tisch haben will.

**Abschlussfrage: Wann ist Souveränität authentisch, wann nicht?**

**Karin Jeker:** Die Kombination von beidem ist sehr wichtig. Wir Menschen haben eine gute Wahrnehmung. Ob jemand etwas spielt, ob als Speaker, Trainer oder Führungsperson, das merken wir sehr schnell. Souveränität wirkt glaubwürdiger, wenn man merkt, dass eine Person voll hinter der Sache steht.

**Stefan Labas:** Authentisch bedeutet für mich «echt sein». Nur wer echt ist, ist automatisch auch souverän. Echt ist man, wenn man gelernt hat, bei sich zu sein. Die Leute würden bemerken, wenn man etwas vorspielt. Echtheit ist deshalb für mich das Essenzielle. Souveränität ist dann die Folge daraus.

**Karin Jeker:** Man muss sich zudem gut selbst kennen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten haben. Je sinnvoller einem das erscheint, was man gerade macht, desto authentischer agiert man.