

Stellen Sie Ihre Fragen an den

# BUSINESS COACH



Das Thema Corona beschäftigt uns nach wie vor. Das zeigt sich auch bei den aktuellen Fragen an unseren Business Coach. Sie suchen nach einer Antwort? Senden Sie Ihre Frage einfach an [info@train-effect.de](mailto:info@train-effect.de)

## WIE KANN ICH DIE MOTIVATION OBEN HALTEN?

**FRAGE** Die seit Monaten anhaltende Stress-Situation belastet mich sehr. Wie soll ich mein Team noch motivieren, wenn ich selbst in Sorge bin, wie alles weitergeht oder wenn ich mich ebenfalls nicht gut fühle?

**ANTWORT** Die momentane Situation fordert vielen so einiges ab. Und zu den eigenen Sorgen und Nöten gesellen sich dank unserer Spiegelneuronen auch noch die Ängste und Stressgefühle aus unserem Umfeld und den Medien. Da hilft es nur, sich selbst immer wieder in die eigene Mitte zu bringen.

### Drei Tipps, wie dies gelingt:

**1.** Wenn sich Angst- und Stressgefühle breit machen, helfen uns Tätigkeiten, die uns Ordnung, Stabilität, Sicherheit und Entspannung verschaffen. Vielen hilft es zum Beispiel aufzuräumen oder auszumisten oder bewusst Entspannungstechniken anzuwenden, wie Meditationen, Atemübungen oder kurze Yoga-Einheiten. Überlegen Sie sich, wie Sie am besten entspannen können und bauen Sie diese Tätigkeiten mehrmals täglich in Ihren Alltag ein. Vielleicht gibt es auch irgendwo einen Ort in Ihrem Zuhause, an dem Sie besonders gut entspannen können? Dann suchen Sie den bewusst auf und lassen Sie alle Stressgefühle außen vor, solange Sie an diesem Ort sitzen.

**2.** Aktivieren Sie Ihren Humor und den Humor im Team. Sorgen Sie dafür, dass Sie mindestens einmal täglich lachen. Wie Sie das tun, bleibt Ihnen überlassen. Manche Teams starten morgens mit einer kleinen Witze-Challenge oder erzählen sich

lustige Erlebnisse vom Vortag. Seien Sie kreativ, denn Lachen killt Stress.

**3.** Bleiben Sie mit Ihrem Fokus in Ihrem Einflussbereich. Können Sie aktiv das Pandemie-Geschehen oder die damit verbundenen Vorschriften ändern? Dann tun Sie es gerne! Wenn Sie es nicht können (was wohl die wahrscheinlichere Variante ist), fokussieren Sie sich und Ihr Team immer wieder zurück auf die Dinge, die Sie momentan ändern können. Achten Sie dabei unbedingt darauf, aus dem Opfer-Modus in den Gestalter-Modus zu kommen! Statt sich zu sagen, dass die Kunden aktuell alle kein Geld haben, könnten Sie sich ja bewusst vorstellen, dass die Kunden das gesparte Urlaubsgeld gerne in Beauty investieren. Ob es am Ende so sein wird, liegt zwar nur begrenzt in Ihrer Hand, aber es gibt sich selbst erfüllende Prophezeiungen. Und wenn ich Sorge habe, dass etwas eintritt, tritt es meist auch ein.

### IN DIESEM SINNE: HALTEN SIE DURCH!

UND WENN SIE FÜR IHR TEAM  
EINEN KURZEN ONLINE-IMPULS  
VON AUSSEN BRAUCHEN,  
WISSEN SIE JA, WO SIE MICH  
FINDEN: [INFO@TRAIN-EFFECT.DE](mailto:INFO@TRAIN-EFFECT.DE)

Gerade im Home-Office sparen wir uns und anderen viel Zeit und Nerven, wenn wir unsere schriftliche Kommunikation (zum Beispiel Mails) effektiv und effizient formulieren. Katrin Seifarth bietet einen sechs-wöchigen Online-Kurs – mit individuellem Feedback.



**Katrin Seifarth** ist als Business & Life Coach tätig. Sie beantwortet Ihre Fragen und bietet Lösungsmöglichkeiten. Ihre Tipps lassen sich sofort umsetzen.



Special für  
INSIDE-beauty-Leser:  
**20 % Rabatt**

bei Buchung des Online-Kurses  
„Effektiv & effizient kommunizieren“.  
Bei Interesse einfach eine Mail an:  
[info@train-effect.de](mailto:info@train-effect.de)