



MENSCHEN, MEDIEN, MEINUNGEN EXPERTEN IM INTERVIEW

Interviews



Haben Sie auch ein Herz für sich selbst? – Beate Pracht



Beate Pracht

Beate Pracht

Wunderwerk Herz & Prachtlamas

Inhaberin

Wohin du auch gehst – geh mit deinem ganzen
Herzen

— Konfuzius

Sie haben es, ich habe es. Es schlägt in unserer Brust, wiegt nicht mehr als etwa 500 Gramm und wird auch als Hohlmuskel bezeichnet. Das menschliche Herz. Und nun gibt es ein weiteres Buch über dieses so oft besungene und in der Literatur beschriebene Organ. Geschrieben hat es Beate Pracht. Der Titel: „Das Herz unser Glücksmuskel“. Sie denken spontan an einen esoterischen Hintergrund? Das liegt nahe, ist aber falsch. Denkt der aufmerksam gewordene Leser dabei aber an Lamas? Ganz sicher nicht. Und doch wäre er dabei auf der richtigen Fährte. Was hat aber nun unser Herz und unser Glück mit Lamas tatsächlich zu tun? Die Autorin aus dem Ruhrgebiet klärt auf. Hier in diesem Interview aber auch auf Ihren Autorenveranstaltungen – mit und ohne Lamas.

Frau Pracht, als Sportwissenschaftlerin und diplomierte Sportlehrerin, haben Sie 2007 eine sichere Position in einer Klinik aufgegeben. Warum?

Beate Pracht:

In den gut fünfzehn Jahren in der Klinik habe ich viele Menschen begleitet, die durch jahrelange Über- und Stressbelastungen psychosomatische Krankheiten entwickelt haben. Ich dachte, das muss nicht sein. Es muss doch eine Möglichkeit geben, diese Menschen zu erreichen, bevor sie krank werden. Ich hatte bereits als Trainerin und Coach gearbeitet und sah darin ein großes Potential, Menschen zu unterstützen.

Gleichzeitig spürte ich, dass noch andere Talente in mir schlummerten. Fähigkeiten, die ich entdecken und ausbauen wollte. Und ich habe gespürt, dass in mir ein Unternehmer-Geist steckt.

Ebenfalls 2007, haben Sie dann Ihr Unternehmen „Prachtlamas“ gegründet. Was wollten Sie damals, als Jungunternehmerin, erreichen?

Beate Pracht:

Der Präventionsgedanke hat mich angetrieben. Und ich wollte auch Natur und Tiere, deren gesundheitsfördernde Wirkung in einigen Studien inzwischen nachgewiesen wurde, in meine Arbeit einbeziehen. Ich hatte bereits mehrfach die Erfahrung gemacht und beobachten können, wie die Sport- und Bewegungstherapie die Klienten besser erreichte, wenn wir draußen, in der Natur waren.

Was ich mir vorstellte, war in der Klinik nicht umsetzbar. Als meine Ideen mehr und mehr Form annahmen, habe ich schließlich meinen sicheren Job aufgegeben. Ich nahm meinen ganzen Mut zusammen und Selbstvertrauen, um diesen Sprung zu wagen. Das braucht schon: Begeisterung, Mut und natürlich ein durchdachtes Konzept. Man muss die Komfortzone verlassen, um ein neues Lebensabenteuer zu beginnen. Und das habe ich getan. Schon zum zweiten Mal in meinem Leben.

Ich habe mich neuen Herausforderungen gestellt und bin meinem Herzen gefolgt. Heute unterstütze ich andere Menschen, selbst den Mut und die Kraft aufzubringen, etwas zu bewegen und das Beste aus Ihrem Leben zu machen. Und als Unternehmerin weiß ich, wie wichtig es ist, eine gute Resilienz aufzubauen und mental stark zu sein.

Sie arbeiten gegenwärtig auch als Coach für „Herzintelligenz“. Was verstehen Sie unter diesem Begriff?

Beate Pracht:

Der Begriff „Herzintelligenz®“ ist die deutsche Bezeichnung der HeartMath®-Methode, die im Institute of HeartMath® in Kalifornien entwickelt wurde. Ich bin ausgebildete HeartMath®-Trainerin und Coach, auch für Firmentrainings.

Bei der Herzintelligenz®-Methode geht es darum, in die eigene Kraft zu kommen, Resilienz aufzubauen und emotionale Selbststeuerung zu erlernen. Man kann damit lernen, Stress effektiv abzubauen und Resilienz aufzubauen, z.B. mit dem Resilienz-Programm. Das alles erreicht man über den Zustand der sogenannten Herzkohärenz, auch kurz: Kohärenz genannt.

Unter Kohärenz versteht man, vereinfacht ausgedrückt, einen Zustand innerer Harmonie und Ausgeglichenheit bei gleichzeitig größerer Herzratenvariabilität.

Kohärenz beschreibt einen Zustand innerer Balance, die sich u.a. im vegetativen Nervensystem zeigt. Dort gibt es die beiden Gegenspieler Sympathikus (für Aktion) und Parasympathikus (für Entspannung). Unter Stress wird der Sympathikus aktiv, damit wir handlungsfähig werden. Damit der Körper wieder Kraft schöpfen kann, sorgt danach der Parasympathikus für Entspannung. Bei zu hohen oder chronischen Belastungen, kommt entweder der Parasympathikus nicht mehr zum Zuge oder beide sind gleichzeitig aktiv: Sympathikus und Parasympathikus. Das ist, als würde man beim Autofahren gleichzeitig Gas geben und bremsen. Klar, dass das auf Dauer nicht gesund sein kann.

Jetzt kann man aber nicht auf das vegetative Nervensystem direkt einwirken. Und da kommt das Herz ins Spiel: Denn Herz und Gehirn

kommunizieren miteinander. Sie senden gegenseitig Signale aus. Und die Signale, die vom Herzen zum Gehirn gesendet werden, haben eine ordnende Kraft. Deshalb spricht man nicht nur von Kohärenz, sondern oft auch von Herzkohärenz. Und die trainiert man mit der Herzintelligenz®-Methode.

Auch hat das Herz eine enorme Auswirkung auf das Denken und die mentale Kraft. Daher verstehe ich die Herzintelligenz®-Methode auch als eine Weiterentwicklung eines Mentaltrainings.

Schildern Sie doch bitte die Situation bei einigen unserer europäischen Nachbarn. Wie wird dort mit dem Thema „Herzintelligenz“ umgegangen?

Beate Pracht:

Teilweise sind unsere Nachbarländer schon weiter als wir. In den Niederlanden beispielsweise werden alle Polizistinnen und Polizisten in der Herzintelligenz®-Methode geschult. Das Projekt wurde 2012 ins Leben gerufen und inzwischen sind bereits mehr als 20.000 Polizisten trainiert worden.

Wer bei der Polizei arbeitet, ist vielen Stresssituationen ausgesetzt. Gefährliche Situationen und psychisch stark belastende Situationen gehören zum beruflichen Alltag. Deshalb hat man in den Niederlanden ein Projekt ins Leben gerufen, das „Mentale Kracht“ (Mentale Kraft) genannt wird. Und ein wichtiges Element dieses Programms ist „Herzkohärenz“, also die wichtigsten Übungen der Herzintelligenz®-Methode.

Zur Evaluation wurden die Polizistinnen und Polizisten, die an dem Programm teilgenommen hatten, zu ihren Erfahrungen befragt. Dabei gaben Sie an, dass ihnen gerade das HeartMath®-Training zur Herzkohärenz geholfen hat, um sich auf Situationen innerlich vorzubereiten. Auch in der jeweiligen Belastungssituation konnten sie mehr Kompetenzen bezüglich ihrer emotionalen Selbstregulation entwickeln und sich anschließend schneller regenerieren.

Insgesamt wurden die Ergebnisse des Programms als großer Gewinn für den gesamten Polizeiapparat eingestuft. Seitdem ist „HeartMathBenelux“ ein fester Partner im Training der Polizisten.

Diese Erfahrungen in den Niederlanden zeigen, dass auch Menschen mit ähnlich belastenden Berufen aus diesen Erfahrungen lernen und von der Herzintelligenz® sehr profitieren können.

Ihnen ist die klare Abgrenzung zur Esoterik wichtig. Es handelt sich also um eine wissenschaftlich belegte Methode?

Beate Pracht:

Ja, ganz genau. Es gibt inzwischen mehrere internationale Studien, in denen unter dem einen oder anderen Schwerpunkt die HeartMath®-Methode untersucht wurde. Aber es gibt sogar noch etwas Besseres: Ein Biofeedbacksystem, mit dem jeder die eigenen Herzratenvariabilität sehen kann. Mit einem Ohrclip wird der Puls in Echtzeit gemessen und als Kurve dargestellt. Man kann also genau sehen, wie das Herz auf die Übungen reagiert und die Kurve sich verändert.

Um das kurz zu erklären: Unser Herz schlägt nicht gleichmäßig wie ein Uhrwerk oder Metronom, sondern in mal etwas kürzeren, mal etwas längeren Abständen; Unterschiede im Milli-Sekunden-Bereich. Das nennt man Herzratenvariabilität, kurz HRV. Je harmonischer das Herzschlagmuster ist, umso besser ist es. Das zeigt sich dann am Bildschirm des Biofeedbacksystems als glatte, leicht geschwungene Sinuskurve. Unter Stress, Hektik, Ärger ist die Kurve chaotisch und gezackt.

Macht man dann eine der Herzintelligenz®-Übungen, kann man sofort am Bildschirm sehen, wie die Kurve sich verändert, glatter und harmonischer wird. Das ist für viele meiner Klienten ein Aha-Effekt und motiviert sofort, damit weiter zu machen. Und das finde ich sogar noch besser als alle Theorie.



Sie sagen: „Glück lässt sich trainieren“. Also nachvollziehbare Übungen, die jeder Mensch machen kann? Stellen Sie doch bitte einige davon vor.

Beate Pracht:

In den Herzintelligenz®- und auch in meinen Glücksmuskel-Übungen geht es darum, in diesen harmonischen Herzenszustand zu kommen. Das wird auch als Herzkohärenz, oder kurz: Kohärenz, bezeichnet. Um dahin zu kommen braucht es ist eine Kombination aus bewusstem Atmen, Entspannung, innerer Haltung und Fokus auf das eigene Herz. Und das ist schon etwas anderes als Meditation oder Entspannung, denn es geht um mehr als das. Die Konzentration auf das Herz und das bewusste Fokussieren auf positive Gefühle sind ein wichtiger Bestandteil.

In meinem Buch „Das Herz, unser Glücksmuskel“ habe ich die Übungen für indoor und outdoor zusammengestellt – ein systematisches

Trainingsprogramm für die wichtigsten Lebensbereiche: Körper, Emotionen, Geist, Miteinander und ein gelingendes Leben.

Eine Übung, die ich Ihnen hier vorstellen möchte und die ich allen Klienten ans Herz lege, ist die Übung „Herz atmung“. Es ist ein herzfokussiertes Atmen, bei dem wir unseren Fokus auf das Herz richten und uns vorstellen, wie wir „durch unser Herz“ ein- und ausatmen. Ein kohärenterer, balancierterer Zustand stellt sich dann nach und nach durch die Übung ein.

Als Einstieg geht es erst einmal „nur“ um das Atmen und nicht so sehr um ein bestimmtes Ergebnis, ganz absichtslos. Sie können die Herz atmung zu jeder Zeit ausführen.

- Setzen oder legen Sie sich bequem hin.
- Lenken Sie Ihre Wahrnehmung auf die Atmung. Atmen Sie einfach so, wie Sie immer atmen. Versuchen Sie nicht, Ihre Atmung zu verändern.
- Nehmen Sie Ihren Atem nur bewusst wahr und lassen Sie die Luft ganz natürlich strömen. Lassen Sie alle Gedanken, die Ihnen jetzt kommen, einfach auftauchen und wieder gehen. Lassen Sie auch alle Gefühle, die auftauchen vorbeiziehen. Versuchen Sie nicht, Gedanken oder Gefühle zu unterdrücken. Bleiben Sie bei Ihrem Atem und nehmen Sie Ihre Gedanken und Gefühle wahr wie einen Kinofilm. Achten Sie allerdings darauf, nicht von Ihren Gedanken oder Gefühlen ergriffen zu werden. Sie sind jetzt gerade nur Zuschauer.
- Legen Sie als Nächstes beide Hände mittig auf die Brust und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Herz.
- Stellen Sie sich vor, als ob der Atem durch Ihr Herz in den Körper strömt. Mit der Vorstellung, durch Ihr Herz zu atmen, verstärken Sie die natürlichen Prozesse im Körper.
- Lassen Sie Ihren Atem etwas langsamer und tiefer werden. Verbleiben Sie für einige Minuten bei Ihrem Herzen.
- Richten Sie danach Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihre Umgebung.

Achten Sie nach der Übung auf Veränderungen in ihrem Leben. Manchmal sind es nur scheinbar kleine Dinge, die sich ändern. Aber es können Hinweise darauf sein, dass Sie eine Herzkohärenz erreicht haben. Die Herz atmung ist auch geeignet, um sich der Gegenwart stärker bewusst zu werden. Wenn Sie merken, dass Sie von negativen Gedanken oder Gefühlen fortgetragen werden, machen Sie die Herz atmung, um zu den angenehmeren Gefühlen zurückzufinden.

Worin besteht die Innovation Ihres Praxisprogramms „Herzintelligenz“? Gibt es überhaupt Vergleichbares?

Beate Pracht:

HeartMath® ist die erste Methode, die einfache Übungen mit Messbarkeit und Sichtbarkeit der Wirkung verknüpft. Das Innovative und, wie ich finde Besondere, an der Herzintelligenz®-Methode ist das Zusammentreffen gleich mehrerer Gesichtspunkte:

Erstens: Es kombiniert Erkenntnisse aus wissenschaftlichen Studien zur Herz- Hirn-Kommunikation. Das Herz ist von jeher mehr als ein Organ. Mit dem Herz werden Emotionen, vor allem in Bezug auf das Miteinander verbunden. Das zeigt sich beispielsweise in vielen Redensarten: „Er hat sie in sein Herz geschlossen“ oder „Zwei Herzen, die im gleichen Takt schlagen“. Als ich zum ersten Mal von HeartMath® hörte, war es das, was mich am meisten faszinierte: die Nachweise für die Bedeutsamkeit des Herzens für uns Menschen – über die Gesundheit hinaus.

Als Zweites ist es das einzige leicht zu erlernende Programm mit dem man lernen kann, die eigenen Emotionen steuern lernen kann. Ein Programm zur emotionalen Selbststeuerung.

Und drittens wurde dazu ein computergestütztes Biofeedbacksystem entwickelt, das gleichzeitig ein Mess- und Übungsprogramm in sich vereint. Der Computer misst in Echtzeit das Herzschlagmuster. Mit jeder Übung, beispielsweise der „Herz atmung“ sieht man die Veränderung. Und genau das motiviert ungemein.

Ich begleite viele Menschen in meinen Coachings oder Trainings, die vor lauter Anspannung, Sorgen oder Leistungsdruck die feinen Veränderungen während der Übung nicht mehr spüren können. Hier am PC sehen sie, was in ihnen passiert. Das motiviert und hilft, das eigene Körpergefühl wieder zu entdecken und entsprechend zuzuordnen.

Diesen letzten Punkt finde ich besonders spannend. Denn er geht über das Messen weit hinaus und macht die Menschen schnell unabhängig von ihrem Coach, also von mir. In meinen Resilienz-Coachings sieht das dann so aus, dass ich Einzelpersonen und auch Teams in zeitlichen Abständen Stück für Stück in die Thematik und Übungen einführe und sie dann selbstständig und frei üben und das Gelernte in ihren Alltag integrieren können. Mit jedem Schritt sind Veränderungen spürbar – und skalierbar. Und gerade das ist ja auch für Firmen wichtig. Denn hier kann man nachweislich messen und sehen, wie die Übungen sich auswirken. Und das sorgt für die Qualitätssicherung – unabhängig von den persönlichen Erfolgen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Eins vielleicht noch: Das Computerprogramm kann man einsetzen, muss man aber nicht. Wer also alleine mit der Methode oder mit meinem Buch üben möchte, kann das auch ohne PC tun – immer und überall: im Büro oder in der Natur. Auch das ist das Schöne daran.

Angebot

Vorsprung durch Resilienz

Stress reduzieren und Resilienz aufbauen ist ein Ziel, in das es sich zu investieren lohnt. Dieses HeartMath®-Training ist der geeignete Weg für ein wertschätzendes Miteinander.

Buchen Sie jetzt ein Resilienz-Training mit Herzintelligenz®-Coach Beate Pracht

Für wen haben Sie Ihr Buch geschrieben, Frau Pracht?

Beate Pracht:

Mit meinem Buch „Das Herz, unser Glücksmuskel“ wollte ich alle Menschen erreichen: Mitarbeiter, Führungskräfte, Vorstandsvorsitzende, alte und junge Menschen, gesunde, kranke, gehandicapte Menschen. Einfach Menschen, die einen Ausweg suchen, Menschen, die etwas in ihrem Leben verändern, eine Vision verwirklichen, ein glückliches und erfolgreiches Leben führen wollen.

Ich will zeigen, dass neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und „auf das eigene Herz hören“ kein Widerspruch ist, sondern beides zusammengehört.

Für all diese Menschen habe ich das Buch geschrieben. Ich möchte Menschen Mut machen, ihrem Herzen, ihrer Begeisterung zu folgen. Und ich möchte ihnen die nötigen Werkzeuge dafür in die Hand geben. Wenn man keine Energie hat, keinen Mut, keine Weitsicht, nicht gesund ist und keine guten Beziehungen, im Sinne von einem guten Miteinander, hat, dann ist es schwer, eine eigene Vision zu entwickeln, geschweige denn, ihr zu der eigenen Vision zu folgen und sie in die Tat umzusetzen.

Auch beruflicher und wirtschaftlicher Erfolg ist dann schwer oder gar unmöglich. Das gilt für die Menschen, also die Mitarbeiter, aber auch für Unternehmen. Wenn der Vorstand, Führungskräfte und Mitarbeiter aus Stress und Druck heraus falsche oder auch nur ungünstige Entscheidungen fällen, wird das früher oder später zu einem Problem für das Unternehmen. Es klingt vielleicht paradox, aber gerade der Zwang, sich immer weiter zu entwickeln und kreative Lösungen zu finden, führt zum Gegenteil: zu einem eingegengten Blickfeld und man greift auf Altbewährtes zurück. In einer sich schnell verändernden Welt und Wirtschaft ein schlechter Weg.

Stellen Sie sich vor, wie ein Unternehmen aufblühen kann, wenn die Mitarbeiter und Führungskräfte auf ihr volles Potential zugreifen können. Wenn das Unternehmen durch ein positives Klima getragen wird und alle gelernt haben herzkohärente Entscheidungen zu treffen. Entscheidungen, die immer ein Stück über das eigentliche Problem hinausgehen und mehr Aspekte einbeziehen, an die man heute vielleicht bewusst noch gar nicht denken kann.

Das wäre für uns alle gut: für die Unternehmen, für die Menschen die in ihnen arbeiten und für die sie arbeiten, für die Angehörigen und auch für die Natur- und Tierwelt. Denn ein erweiterter Blick wird automatisch auch unsere Umwelt und das soziale Miteinander mit einbeziehen.

Lebendigkeit, Freude und Leichtigkeit. Kaum jemand wird dies nicht wollen. Warum tun wir uns trotzdem oft so schwer damit?

Beate Pracht:

Wir unterschätzen in unserer Gesellschaft immer noch die verheerenden Auswirkungen, die Ängste, Sorgen, Stress auf uns Menschen haben: es engt unser Gesichtsfeld ein, unser Denken, unsere Handlungsfähigkeit. Das fatale ist, dass viele Entscheidungen, die unter Stress gefällt werden, oft nur sehr kurzfristige Lösungen beinhalten und so weitere Probleme nach sich ziehen.

Um diesem Kreislauf zu entkommen, bräuchte man Weitblick, Kreativität, einen klaren Kopf und Zugang zur eigenen Intuition. Aber unter Stress verhindert das und begrenzt unser Blickfeld. Auf wirkliche Lösungen kann man dann gar nicht kommen, was mit den Vorgängen in unserem Körper zusammenhängt. Ich will hier nicht zu sehr in die Tiefe gehen, vielleicht zum Verständnis nur kurz so viel dazu: Macht uns etwas Angst, schaltet der Körper und auch das Gehirn um auf „Alarmbereitschaft“.

Das bedeutet, dass kompliziertere Denkprozesse umgangen werden, um eine schnelle Handlung zu ermöglichen, die aus der Gefahr herausführt. Es wird also der Teil des Gehirns ganz oder teilweise umgangen, in dem kreative Denkprozesse ablaufen und auf den Teil des Gehirns zurückgegriffen, in dem alte Verhaltensmuster gespeichert sind. Das bedeutet, dass man nur so handeln kann, wie man es immer schon getan hat und man ist im Hamsterrad gefangen. Um aber hier wirklich herauszukommen, braucht man ein erweitertes Blickfeld und Zugriff auf neue Handlungsfähigkeiten, die man nur in einem stressfreien Zustand haben kann.

Das ist der Knackpunkt an der ganzen Sache. Darum hat man das Gefühl, alles wird schlimmer. Weil es ja auch so ist. Man muss also umschalten können von Stress auf Kohärenz. Das lernt man mit der Herzintelligenz®-Methode – und mit meinem „Glücksmuskeltraining“. In meinem Buch habe ich das genauer erklärt.

Eine Frage, die nicht fehlen darf: Welche Rolle spielen Ihre Lamas in Ihren Trainingsprogrammen aber auch in Ihrem persönlichen Lebensmodell?

Beate Pracht:

Meine Prachtlamas sind natürlich ein wichtiger Bestandteil in meinem Leben – und auch in meiner Arbeit – geworden. Ich habe einige wirksame und bewährte Methode in meinen Trainingsprogrammen. Die HeartMath®- / Herzintelligenz®-Methode und die tiergestützte Arbeit mit meinen Lamas sind zwei unterschiedliche Trainings-Tools. Diese beiden möchte ich hervorheben, da sie sich als besonders effektiv und wirkungsvoll herauskristallisiert haben. Als die Methoden, die den größten Hebel für positive Veränderungen im Leben meiner Klienten haben.

Wie gesagt, liegt ein großes Problem für viele Menschen darin, dass sie vor lauter Stress die richtigen Lösungen nicht mehr sehen können. Es geht also erst einmal darum, einen inneren Abstand oder einfach nur Entspannung zu schaffen. Um Herzkohärenz zu erreichen braucht es ein gewisses Maß an Entspannung und nicht alle können sofort „umschalten“: Gerade noch Höchstleistungen im Job bringen, dann durchatmen und gelassen kreative Lösungen für wichtige Probleme finden. Und hier kommen die Lamas ins Spiel. Sie sind wahre Experten in Sachen Gelassenheit, Ruhe und Selbstbewusstsein.

Ich habe in den letzten Jahren viele Menschen erlebt, bei denen sich in einer Begegnung mit meinen Prachtlamas in ein, zwei Stunden Anspannungen gelöst haben, die sie seit Monaten, Jahren nicht los wurden. So, dass man es förmlich sehen konnte: weichere Gesichtszüge, ruhigere Bewegungen, lockerere Schultern, leuchtende Augen, Lächeln. Die Lamas sind aber noch mehr als Entschleuniger: Sie sind

Herzensöffner. Sie bringen die Menschen in Kontakt mit dem eigenen Herzen. Und, wenn man die Herzintelligenz®-Methode kennt, weiß man, wie wichtig das ist. Nicht der Kopf bringt die wahre Intelligenz, sondern das Herz.

ÜBER BEATE PRACHT: Bankkauffrau, Sportwissenschaftlerin, Unternehmerin: Als anerkannte Fachberaterin für betriebliche Gesundheitsförderung (DVGS) und Expertin für Resilienz und Stressreduktion bietet sie individuelle Einzelcoachings und Gruppentrainings für Firmen an. Beate Pracht ist u.a. Preisträgerin des Internationalen Trainingspreises des BDVT in Silber und wurde vom NRW-Wirtschaftsminister Duin 2014 mit dem Innovationspreis „Dein NRW Gesund“ ausgezeichnet.

Wo finden wir Sie im Internet?

 <http://www.beate-pracht.de>

 <https://www.facebook.com/beate.pracht?fref=ts>

 https://www.xing.com/profile/Beate_Pracht2

 <http://www.prachtlamas.de>

Veröffentlicht unter: [Allgemein](#), [Interviews](#), [Consulting](#).

Schlagworte: [Coaching](#), [Gesundheit](#)

☆☆☆☆☆ (Bisher keine Bewertungen)

2 Klicks für mehr Datenschutz. Bitte den jeweiligen Button zuerst durch einen Klick aktivieren.



Keine ähnlichen Artikel zu diesem Thema vorhanden

Der Klügere hat Zeit – Dr. Maren Kaiser

Verbinden Sie sich hier
mit Klaus Wenderoth



Kostenloses eBook: Selbstvermarktung als Expertin und Experte

Laden Sie hier das kostenlose eBook zum Thema "Marketing für Expertinnen und Experten" herunter und erfahren Sie, wie Sie ihre **Sichtbarkeit und Reputation** im Internet steigern können. [PDF 1,1 MB]



Download kostenloses eBook

Neue Interviews als Newsletter

Sie möchten keine Experten-Tipps verpassen?
Dann melden Sie sich jetzt für meinen Newsletter an.

Ihre E-Mail-Adresse

Ich gebe Ihre E-Mail-Adresse niemals an Dritte weiter. Sie können sich jederzeit aus dem Newsletter austragen.

Anmelden!

Beliebte Artikel

[Heiko Walkenhorst: Um starke Worte nie verlegen](#)