

Monica Deters

Der große Coach-Guide

Monica Deters

Der große Coach-Guide

Mit wem deine Träume wirklich wahr werden

Entdecke die Expertinnen und Experten der neuen Zeit

Copyright © 2023 – Auflage 2
Monica Deters, MillionDreams

ISBN Softcover: 978-3-347-61888-6
ISBN Hardcover: 978-3-347-61890-9
ISBN E-Book: 978-3-347-61892-3

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Autorin: Monica Deters,
Herausgeber: MillionDreams, Rommerskirchen
Druck und Verlag: tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg
Umschlag-Fotorechte: Monica Deters, Mandy Marschner, LD-Fotografie
Umschlaggestaltung: Mandy Marschner, Berlin
Das Buch ist als Paperback, Hardcover und E-Book erhältlich.
Innen-Layout, Gestaltung und Satz: MillionDreams, Bettina Pöhler
Lektorat, Korrektorat: Tanja Giese, Berlin
Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dies ist ein Buch für...

- Menschen, die mehr Fragezeichen als Ausrufungszeichen haben
- Menschen, die daran glauben, dass sie glücklicher sein dürfen
- Menschen, die auf der Suche nach mehr Sinn im Leben sind
- Menschen, die ihre Lebenssituation verändern möchten
- Menschen, die sich mehr innere Erfüllung wünschen
- Menschen, die wieder neu durchstarten möchten
- Menschen, die sich neu orientieren möchten
- Menschen, die Coaches suchen

Monica Deters widmet ihr Leben seit 2007 Menschen, deren Träume geplatzt sind und die dennoch wieder durchstarten wollen. Sie will, dass so viele Menschen wie möglich, ihr Leben (wieder) schön machen! Ihr Ziel ist es, dass sich Menschen so viele Träume wie nur möglich zu erfüllen, um ein sinnvolles und erfüllteres Leben zu leben. Das ist ihre Lebensvision!

Monica ist seit vielen Jahren erfolgreiche Motivationsrednerin, Unternehmerin und Bestseller-Autorin. Sie hat sehr nützliche Methoden im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und Business-Strategien entwickelt. Sie verfügt über eine mehr als 20-jährige Berufserfahrung bei verschiedenen Global Playern (Vorstandsassistentin) und war selbst über 4 Jahre Chief Operation Officer (COO) eines der größten Weiterbildungs-Communitys und -Plattformen der neuen Zeit für Frauen in Europa, bevor sie selbst CEO ihres eigenen Unternehmens „MillionDreams“ wurde.

www.million-dreams.de

Inhalt

<i>Vortragsrednerinnen und Vortragsredner bei Million Dreams</i>	14
Claudia Conen	15
Sandra Echemendia	19
Marina Henze	25
Janpeter Kühnel & Christine Harder	29
Prof. Dr. Katrin Marcus	35
Bettina Pöhler	41
Kristina Marita Rumpel	47
Hauke Sandmann-Gintner	53
Katharina Schäfer	59
Annabell Whitney	65
<i>1. Coaches für mehr Stärkung der Persönlichkeit</i>	68
Christine Braunmiller	69
Rosemarie David	71
Eva Falkenstein	73
Irina Giannussi	75
Erika Götz	77
Sabine Goerke	79
Katja Hengstler	81
Silja Höfer	83
Isabel Ihm	85
Claudia Kleinsteuber	87
Andrea Knoll	89
Jacqueline König	91
Kerstin Kuklok	93
Nicole Christine Läbe	95
Véronique Lämmerhirt	97
Birgit Menke	99
Katja Michalek	101
Laura Milde	103
Marcus Nilgus	105
Kerstin Özler-Severing	107
Andrea Sprengart	109
Johanna Maria Petermann	111
Eva-Maria Prell	113
Tatjana Roth	115

Christian Rupp	117
Sama Samel	119
Elke Schroeder.....	121
Dagmar Spantzel	123
Leni Schwarzmann	125
Jacqueline Strecker.....	127
Mario Sudmann.....	129
Sandra Szaldowsky.....	131
Dagmar Thiel	133
Nicole Thieme.....	135
Tanja Tyroller	137
Lydia Weiß	139
Françoise Weyna.....	141

2. Coaches für mehr berufliche Erfüllung 144

Susanne Büttner.....	145
Christine Carus.....	147
Dr. Eva Feest.....	149
Katja Fuchs.....	151
Johanna Grünhagen	153
Dr. Laura Ellen Grundemann	155
Angela Hausotter	157
Ingrid Heintz	159
Dr. Martina Henn-Sax.....	161
Simone Herzog	163
Nicole Hoffmann.....	165
Carina Jatzwauk	167
Nadine Krachten	169
Dr. Andreas Lenniger.....	171
Melanie Lohmann	173
Antje Nienkemper-Janke	175
Petra Paegelow	177
Janina Pernsot.....	179
Daniela Persike	181
Nicolle Petrasch	183
Katja Raschke	185
Corina Schomaker.....	187
Jenny Thomas.....	189
Monika Wetterauer-Kopka.....	191
Angela Ziller.....	193

3. Coaches für mehr finanzielle Freiheit	196
Bianca Keller	197
Heidrun Klaua	199
Mandy Pohl	201
Jessica Rumpf	203
4. Coaches für mehr spirituelle Entwicklung	206
Jana Arnemann	207
Eva Brockmann	209
Maria Rashiany Dieste	211
Eleni Iatridi	213
Heike Langbein	215
Filomena Lapczynska	217
Pamina C. Lauzi	219
Imke Limarys Simons	221
Edith Steller	223
5. Coaches für mehr emotionale Entlastung	226
Christine Shia'Merina Bieber	227
Anke Elsa Delfs	229
Kristina Ebel	231
Tanja Gruber	233
Jennifer Hartmann	235
Heike Höntzsch	237
Ute Knödler	239
Elinor Maiß	241
Christine Maurer	243
Sabine Peiler	245
Anja Schmitt	247
Kristina Steinhauer	249
Claudia Stenner	251
Melanie Strobl	253
6. Coaches für mehr partnerschaftlichen Halt	256
Jasmin Bühler	257
Helene Frost	259
Manuela Holike	261
Sylvia Schodruch	263

7. Coaches für mehr stabile Gesundheit	266
Natascha Bolten.....	267
Janina Dotzauer	269
Caro Kraft.....	271
Kristina Meyer-Estorf.....	273
Anja Pap.....	275
Sabine Schmidt.....	277
Ute Schmuck	279
Peggy S. Wolf	281
Gabi Sieber	283
Silke Wurbs	285
Epilog	287
Ach ja ... und danke!	289

Prolog von Monica

Es gibt einen Grund, warum ich dieses Buch unbedingt in die Welt bringen wollte. Ich möchte dir kurz erzählen, wie diese Idee entstanden ist: Ich habe mich in meinem Leben immer wieder sehr viel innerlich und auch äußerlich zurückgezogen. Das bedeutet, entweder war ich auf einer Insel in einem selbst auferlegten Retreat für mich ganz allein oder ich bin für ein paar Tage in ein Kloster gegangen. Vor allen Dingen in mein Lieblingskloster in Norddeutschland. Einfach, um ohne Ablenkung bei mir selbst zu sein.

Genau in diesem kleinen, aber wirklich schönen Kloster in Nütschau in Schleswig-Holstein habe ich viel mit den Mönchen gesprochen. Eines Tages hatte ich wieder ein Gespräch mit einem Bruder geführt und ihn gefragt, warum sie eigentlich immer so viel beten. Sie beginnen schon morgens um 4:30 Uhr und sind dann verteilt über den ganzen Tag am Beten. Warum ist das so reglementiert?

Dann antwortet er mir, dass er eine ganz eigene Philosophie zu dem ganzen Beten hätte. Zum Beispiel stelle er sich immer vor, dass jedes Gebet, welches er oder seine Kollegen beten, in ein weltumspannendes Netz gelangt, welches sich dann rund um die Erde bewegt. Immer wenn ein Mensch ein Gebet, Hoffnung oder Zuversicht braucht, kann er sich eines von diesen ganzen Gebeten, die dort eingespeist sind, nehmen. So würde es dem Menschen dann besser gehen. Da so unglaublich viele Gebete gebraucht werden auf dieser Welt, müssen sie halt ständig mit ihren Gebeten nachliefern.

Das hat mich persönlich sehr berührt, so dass ich das absolut nachvollziehen kann. Ehrlich gesagt ist daraus auch meine Idee mit „Million Dreams“ entstanden, denn Millionen Menschen haben Träume. Und manchmal sogar geplatzte Träume. Und diese wünschen sich mehr Mut, Zuversicht und Umsetzung. Und mittlerweile gibt es so viele wunderbare qualifizierte Coaches, die genau das bieten können und auch wollen. Somit können alle Speaker und Coaches und auch alle anderen Menschen, die etwas Gutes für die Welt und für die Menschen tun, können etwas

Gutes in dieses weltumspannende Netz hineingeben. Jeder Mensch, der etwas braucht, kann sich dort etwas nehmen. Somit ist MillionDreams eine echte Stärkungsgemeinschaft geworden.

Über die ganzen Jahre haben sich so unfassbar viele Menschen zu wirklich guten Coaches ausbilden lassen. Ich bin sehr froh und dankbar darüber. Ich persönlich verstehe meine Aufgabe darin, dass ich diese Menschen hier zeige, natürlich auch bei meinem Stärkungsunternehmen Million Dreams. Ja, wir möchten die Menschen die Welt ein bisschen besser machen. Ja, wir möchten mehr Zuversicht in die Welt bringen. Ja, wir möchten den Weltfrieden. Dieser fängt immer in uns selbst an. Dafür stellen wir uns alle gern in den Dienst der Menschheit.

In diesem Buch findest du eine Vielzahl an Kolleginnen und Kollegen, die sich diesen guten Gedanken ebenfalls verschrieben haben. Egal, was du für ein Thema oder für ein Problem hast, welches dich drückt, du findest in diesem Buch, aber auch überall auf der Welt, wunderbare Menschen, die dich immer einen Schritt weiterbringen können. Genau darum geht es: Wir müssen nicht immer das große Ganze lösen, sondern es geht darum, gute Impulse zu bekommen.

Man sagt: Der Mensch brauche bis zu 50 Impulse, bevor er wirklich in eine Veränderung gehen kann. Es ist also ein Reifeprozess. Wenn du über einen dieser wunderbaren Expertinnen und Experten deinen nächsten Impuls bekommen kannst und dann irgendwann auch bei deiner persönlichen, energetischen oder beruflichen 50 angekommen bist, damit du wirklich etwas für dich ändern kannst, dann bin ich sehr glücklich und froh.

So verstehe ich meine Aufgabe: Menschen zu stärken, in welcher Form auch immer. In diesem Fall in diesem Buch, in dem du Menschen entdecken kannst, die dir deinen persönlichen nächsten Impuls bringen. Jetzt wünsche ich dir viel Freude beim Kennenlernen dieser wunderbaren Menschen. Wie schön, wenn du jetzt für dich persönlich einen Schritt weiterkommst.

Deine Monica

Vortragsrednerinnen und
Vortragsredner
bei Million Dreams

Claudia Conen

Unternehmen: Conen UG

PLZ, Ort: 50935 Köln

Website: <https://claudiaconen.de>



So kannst du die Kundinnen und Kunden mitten ins Herz treffen und begeistern

Stelle dir vor, deine Marke trifft in jedem Bereich den richtigen Ton. Du hebst dich von der Masse deiner Konkurrentinnen und Konkurrenten ab. Da niemand wie du klingt, ist deine Stimme automatisch dein Markenzeichen. Aber nur, wenn du damit richtig umgehst, hast du die richtige Wirkungskraft. Die Sprache ist eines der mächtigsten Erfolgsinstrumente, weil sie in 380 Millisekunden in der ZuhörerIn und im Zuhörer Emotionen weckt. Die Ohren können wir Menschen nicht verschließen. Deshalb ist die akustische Visitenkarte eines Unternehmens ein verblüffendes Machtinstrument.

Das Gefühl schlägt den Verstand

Menschen kaufen, wenn sie ein gutes Gefühl haben. Nur Unternehmerinnen und Unternehmer, die hinter ihrem Produkt stehen und das authentisch hörbar nach außen tragen, erwecken Vertrauen und ein gutes Bauchgefühl in der potenziellen Kundin und im potenziellen Kunden. Mit Selbstsicherheit und den richtigen Worten weckst du Neugier, Vertrauen und Begeisterung.

Was für einen Nutzen hast du? Der erste Eindruck zählt, ob im Business oder im Privatleben. Deine Stimme kann Gewinnbringer oder Gewinnkiller sein. Du hast die Chance, jede Begegnung mit dir zu einem Erlebnis

zu gestalten, wenn du eine wertvolle Gesprächspartnerin oder Gesprächspartner bist. Kurioserweise konzentrieren sich viele Menschen eher darauf, was sie sagen, denn wie sie etwas sagen. Dabei verrät das, wie du etwas sagst, so viel mehr über dich als das, was du sagst.

Wie du angstfrei und gewinnbringend redest, ohne deine Persönlichkeit zu verbiegen

Im falschen Moment ist Angst ein Karriere- und Umsatzkiller. Sie lähmt uns und kann verhindern, dass wir die richtigen Worte finden. Sie kann dafür sorgen, dass wir versagen und uns blamieren. Der entscheidende Punkt ist, dass unser Gegenüber spürt, dass etwas nicht stimmt. Er weiß zwar nicht, woran es liegt, aber es erzeugt eine unstimmige Wirkung in ihm. Er merkt, dass das Gesagte nicht im Einklang mit der Sprecherin oder dem Sprecher steht, also nicht authentisch ist.

Ob auf der Bühne, bei einer Hochzeit oder Firmenveranstaltung spielt dabei nur eine geringe Rolle. Allein bei dem Gedanken daran bekommen sie Schweißausbrüche oder feuchte Hände. Die Situation, in der Schule ein Referat halten zu müssen, kennen wir doch alle. Da hätten sich so einige am liebsten in Luft aufgelöst. Sogar ein Telefonat kann einem ein extremes Unwohlgefühl durch den Körper jagen, obwohl da niemand durch die Leitung kommt oder uns tatsächlich bedroht. Ängste gehören zu unserem Leben, weil sie uns im richtigen Moment vor Gefahren schützen. Es ist extrem befreiend, das eigene Selbstbewusstsein aufzubauen. Es verjagt Selbstzweifel und Ängste.

Wie du mit Selbstbewusstsein das Fundament für Charisma entwickelst

Verstecke dich nicht, wenn du Fehler machst, sondern stehe dazu. Perfekte Menschen gibt es nicht. Nimm dich selbst nicht zu ernst. Lache ruhig über dich, das schadet nicht – im Gegenteil. Sei stolz auf dich. Eigene Komplimente sind wertvoller als die von Fremden.

Liebe dich, wie du bist. Fühle dich wohl, denn du bist ein Unikat. Versuche nie, es allen recht zu machen. Stehe zu deinen Zielen und Erwartungen. Lerne dich, deine Art zu reden und deine Körpersprache kennen und respektieren. Stehe zu deinen Ängsten und treffe klare Entscheidungen. Betrachte genau, mit welchen Menschen du dich umgibst. Sind deine Unterhaltungen sinnvoll? Bringen sie dich weiter? Hast du Spaß daran? Nur du allein hast die Macht, dich glücklich und selbstbewusst zu machen. Fang an!

Wie redet der Mensch, dem du gern zuhörst?

Du kannst erstaunlich einfach an deiner Stimme arbeiten, wenn du in die Umsetzung kommst. Entdecke, wie du klingst. Mit einer eigenen Stimmanalyse findest du schnell deine Stärken heraus.

Hierzu gibt es eine effektive Übung. Höre dir die Tonaufnahme eines charismatischen Menschen an. Schreibe präzise auf, warum du diesem Menschen gern zuhörst. Klingt der Mensch für dich sofort sympathisch? Was genau gefällt dir – was nicht? Wie viele Formulierungsbrücken wie „Äh“ hast du gezählt? Geht die Sprecherin oder der Sprecher am Ende eines Satzes mit der Stimme hoch oder runter? Hast du Betonungen wahrgenommen oder klang das Gesprochene monoton? Wie hast du das Redetempo empfunden? Hast du viele Atemgeräusche gehört? Waren die Worte deutlich zu verstehen? Wie war die Lautstärke? Gab es Wirkungspausen? Würdest du von diesem Menschen etwas kaufen? Klang er für dich überzeugend?

Hierzu möchte ich dir ein wertvolles Workbook mit allen Übungen, die du brauchst, um deine Stimmwirkung kennenzulernen, **schenken**. Schreibe mich sehr gerne an.

Wie du mit Selbstbewusstsein das Fundament für Charisma entwickelst, zeige ich dir, denn mein Coaching wird auf deine Persönlichkeit zugeschnitten, weil es dein Leben verändert.

Die Umsatzstimme **Claudia Conen** liebt es, für und mit Menschen zu sprechen. Ihre Leidenschaft hat sie zum Beruf gemacht. Beim Hörer sorgt sie mit ihrer individuellen, markanten Stimme für einen „Aha!“-Effekt und zaubert Bilder in den Kopf. Sie schärft das Bewusstsein für eines der mächtigsten Marketinginstrumente der Welt – die Stimme. Besonders wichtig ist es ihr, dass Menschen sich der eigenen Stimmkraft bewusst werden und Verantwortung für ihre Worte übernehmen. Emotionen sind heiß begehrt! Wir wollen sie wecken, transportieren und fühlen. Die Stimme kann ein brillanter Gewinnbringer oder auch Gewinnkiller sein. Diese Erkenntnis über die hörbaren Emotionen in der Stimme ist Gold wert. Claudia Conen enttarnt die heimtückischen Umsatzbremsen, die böses Blut in Unternehmen bringen. Kundenverluste und Gewinnminimierung werden von ihr eingedämmt.

Als Speakerin, Coach, Trainerin sowie Voice-over-Sprecherin ist ihre Kompetenz hörbar. Sie zaubert bewegende Momente als freie Trauer- und Traurednerin.

Sandra Echemendia

Unternehmen: Success & Sales Academy &
Consulting und Sandra Echemendia Mentoring
PLZ, Stadt: 18311 Ribnitz-Damgarten
Website: www.sandra-echemendia.com



Mein Herzensschwerpunktthema beim Coaching

„Jeder sollte seiner Bestimmung folgen. Egal, was die anderen sagen.“



Ein Zitat von Heinz Greiffenberger, Gründer des Technologiekonzerns Greiffenberger. Sein größter Fehler war die Versäumnis, nicht früher seiner inneren Stimme gefolgt zu sein und 10 Jahre als CEO einer anderen Firma gearbeitet zu haben, bevor er seine Träume verwirklichte – und zwar sehr erfolgreich. 10 Jahre hat er seinen eigenen Traum nicht verwirklicht, da er nicht seiner inneren Stimme, seiner Beziehung zu sich selbst, vertraut hat.

Aber wie finden wir heraus, was wir wirklich wollen? Wie finden wir heraus, wer wir wirklich sind? So ganz ohne Erwartungen, Konditionierungen und Druck von außen?

Selbstständigen, Unternehmerinnen und Unternehmern geht es nicht anders als allen anderen Menschen. Gerade in der Hektik und im Stress bleibt die innere Stimme oft ungehört. Erwartungen übertönen das Bauchgefühl, der Kopf leitet und das Herz schweigt.

Hin und wieder meldet sich die innere Stimme leise zu Wort, wenn man beispielsweise bei Entscheidungen ein ungutes Gefühl hat. Wenn dieses Signal jedoch nicht wahrgenommen werden kann, kann das durchaus fatale Folgen haben.

Bevor ich ein paar Beispiele mitgebe, wie ich meine Kundinnen und Kunden dabei unterstütze, heraus aus dem Außen und der Emotion und hinein in die innere Beziehung und Klarheit zu gehen, möchte ich auf ein paar Dinge aufmerksam machen. Ich möchte näher erklären, warum es so schwer für uns ist, unsere Identität zu finden und zu leben. Warum Authentischsein die Königsdisziplin ist und gar nicht so einfach geht.

So werden deine Träume wahr

Alles, was du bisher erlebt hast, ist im Körper abgespeichert. Zwischen Körper und Kopf gibt es jedoch einen starken Filter, den Filter der Konditionierung. Das sind all die Dinge, die du bis zum heutigen Tag gesehen, erlebt, gefühlt und gelernt hast. Dein Machtzentrum ist in deinem Bauch – das sogenannte Bauchgefühl oder auch die Intuition.

Ja, ich weiß, anatomisch ist das mehr als gewagt, aber zur Veranschaulichung dessen, was ich dir mitgeben möchte, reicht es allemal und ist bitte immer mit einem kleinen Augenzwinkern zu sehen.

Stelle dir vor, neben dem Bauchgefühl sitzt ein kleines Wesen. Ich nenne es oft ganz liebevoll meine innere Kopfgrützencinderella. Dieses Wesen, der innere Saboteur, hat es sich sehr bequem gemacht. Deine Intuition sitzt quasi kuschelig daneben. Immer wenn die Intuition einen neuen Impuls bekommt und vielleicht sogar Glitzer in dein Leben sprühen möchte, dann springt das kleine Wesen auf und fragt:

„Was passiert, wenn wir das jetzt nicht machen?“

Meistens ist die Antwort: „Nichts“.