Der kleine kik für Ihren Alltag –
Ihr monatlicher Newsletter der kik Akademie
Januar 2011

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein bewegtes Jahr, mit einigen Veränderungen, liegt hinter uns und ein neues, interessantes Jahr liegt vor uns. Die kik Akademie freut sich auf neue Herausforderungen und spannende Seminare und hat sich für die Zukunft so einiges vorgenommen – Sie dürfen gespannt sein.
Wir alle wünschen Ihnen von Herzen viele wunderbare Momente, glückliche Stunden, Erfolg und vor allem Gesundheit für 2011.

„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist unbedeutend, verglichen mit dem, was in uns steckt. (R.W. Emerson).“
In diesem Sinne – auf ein Neues!

Ihre Ann-Kathrin Kühr

Vorsprung mit Herz und Kopf: Gekonnt gekontert

Heidi Prochaska -Ob privat oder im Büro - jeder von uns kennt dieses Szenario: Mitten in der Diskussion wird einer laut und aggressiv. Vielleicht schlägt er mit der Faust auch auf den Tisch oder setzt zur Demonstration seiner Durchsetzungskraft weitere Drohgebärden ein. Worte können messerscharf sein und Blicke Furcht einflössen. Die Person versucht sich mit aller Macht durchzusetzen und Recht zu bekommen.
Die anderen Anwesenden dagegen fühlen sich unsicher und klein. Wie können Sie diese Situation entschärfen und sich selber besser fühlen?

1) Achten Sie besonders auf Ihre Kopfhaltung.

Die Position Ihres Kopfes signalisiert auch Ihre Position in der Diskussion. Wenn Ihr Blick nach unten wandert und der Kopf nach vorne kippt, geben Sie klein bei, fühlen sich überfordert oder gar schuldig. Ihr Gegenüber nimmt sofort bewusst oder intuitiv wahr, dass er in der stärkeren Position ist – und baut diese aus. Sie geben ihm Macht und er nimmt die Macht.

Besser: Bewahren Sie Haltung und Ihren Standpunkt; bleiben Sie auf „Augenhöhe“. Halten Sie dem Blick stand und recken Sie ihr Kinn um noch einen weiteren Zentimeter nach vorne. Ihre Kopfhaltung und ihre Blickrichtung haben einen direkten Draht zu ihren Gedanken. Wenn Sie wie ein Fels in der Brandung stehen, können Sie nicht bezwungen werden – selbst wenn die Situation nicht zu Ihren Gunsten ausgehen mag.

Tipp: Üben Sie diese Haltung auch in ihrer Freizeit. Stellen sie sich einen kleinen Spiegel auf ihren Schreibtisch. Hier können sie regelmäßig Ihre Kopfhaltung kontrollieren.

2) Antworten Sie ohne Rechtfertigung

Viele Menschen geraten durch provokante oder aggressive Äußerungen und Fragen ihres Gegenübers erst einmal in die Defensive. Sie antworten mit Rechtfertigungen, die wiederum vermehrt Wind in die Segel des anderen blasen.

Besser: Lassen sie all Ihre guten Gründe, warum Sie etwas getan haben oder tun werden, einfach weg. Bleiben Sie sachlich und antworten Sie beispielsweise mit diesen Worten:

- Aha, interessant
- Schauen wir mal
- Gute Idee, ich denke darüber nach
- Interessante Sichtweise
- Gut, ich nehme es auf

3) Stellen Sie offene Fragen
Um Ihr Gegenüber wieder auf die Sachebene zurück zu holen, eigenen sich auch simple, offene Fragestellungen wie z.B. „Was verstehe Sie unter…?“, „Worauf wollen Sie konkret hinaus…?“. Und immer daran denken: Kopf hoch!

Für Sie nachgefragt: Ingrid Kohn

Ingrid Kohn ist geprüfte Chefassistentin und war viele Jahre als Sekretärin und Assistentin für die Industrie und den Handel tätig. Danach bildete sie sich zur Fachpädagogin, Erwachsenenbildnerin und zum Coach weiter. Ihre Schwerpunktthemen für die kik Akademie sind Büroorganisation, Arbeitsplatzcoaching, E-Mail-Organisation, Korrespondenz und neue Rechtschreibung.

Was schätzen Ihre Freunde an Ihnen?
Ich bin zuverlässig, loyal und unkompliziert.

Wie lautet Ihr Arbeitsmotto?
Von der Praxis für die Praxis.

Was war Ihr tollstes Ergebnis/Erlebnis eines Seminars?
Vor vielen Jahren ein train-the-trainer-Seminar bei einer Krankenkasse. Ich hatte Bauchweh vor diesem Seminar und bereitete mich sehr gut vor, erklärte während des Seminars auch immer meine Methoden und es lief alles hervorragend. Nach dem Seminar und dem durchweg positiven Feedback fiel mir ein großer Stein vom Herzen und ein unwahrscheinliches Glücksgefühl kam in mir auf, das heute noch wirkt, wenn ich daran denke. Übrigens: Mit dem damals zuständigen Sachbearbeiter habe ich noch heute Kontakt.

Was ist für Sie Glück?
Innere Zufriedenheit

Verraten Sie uns Ihren besten Praxistipp?
Das Sofort-Prinzip. Was bedeutet das? Nehmen wir den Ablageberg. Wie oft nehmen Sie ein Blatt Papier in die Hand und legen es wieder zur Seite? Morgen, jetzt nicht, später, vielleicht brauche ich es noch … Sie fassen dieses Papier sehr oft an – hinterlassen also viele Fingerabdrücke darauf – ohne eine Entscheidung getroffen zu haben. Das Gleiche passiert mit den E-Mails. Viele Menschen setzen eine E-Mail wieder auf „ungelesen“, damit sie diese nicht vergessen – und schon wieder sind die Fingerabdrücke gesetzt. Genau hier setzt das Sofort-Prinzip an. Entscheiden Sie beim ersten Mal, was Sie tun: E-Mail weiterleiten, im richtigen Ordner ablegen, eine Aufgabe oder einen Termin daraus erstellen, delegieren, löschen oder gleich antworten. Sollte das Erledigen der Aufgabe weniger als 3 Minuten dauern, führen Sie diese Aufgabe sofort aus. Doch Vorsicht, wir können den ganzen Tag mit 3-Minuten-Aufgaben verbringen!

Viel Spaß dabei wünscht Ihnen Ingrid Kohn

kik aktuell

1) Kundenbefragung mit Gewinnchancen

Auch die kik Akademie hat gute Vorsätze für das neue Jahr. Wir möchten Ihnen in Zukunft noch näher und aktueller zur Seite stehen und Sie in Ihrem Alltag unterstützen. Sie stehen im Mittelpunkt und deshalb freuen wir uns besonders über Ihre Teilnahme bei unserer Kundenumfrage. Hier finden Sie acht kurze Fragen, damit wir Ihren Wünschen und Bedürfnissen ein weiteres Stück näher kommen. **Machen Sie mit! Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit und gewinnen Sie.**

Als Dankeschön verlosen wir unter allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen

Südtirol Schlemmerpaket mit vielen persönlichen „Lieblings-Leckereien“ aus Südtirol. Persönliche Wünsche können bei der Zusammenstellung berücksichtigt werden.

3-Monatsabo bei Audible
Audible, das Hörbuch-Download-Portal mit über 40.000 Titeln. Hier finden Sie Hörbücher, Hörspiele, Audiomagazine und andere gesprochene Inhalte als praktische Downloads.

Das Buch: **Der Weg zum Erfolg – Ändere dich! M**it persönlicher Widmung der Autorin.
Inspiriert durch eigene Erfahrungen schreibt Heidi Prochaska dieses teilweise autobiografische Buch über den Weg der persönlichen Änderung.

Ihr **Glückstagebuch** von Eckart von Hirschhausen
Vor Ihnen liegt ein Glückstagebuch, das Ihr Leben verändern kann. Etwas bescheidener: Vor Ihnen liegt ein Glückstagebuch, das Sie verändern können. Es ist eine Einladung, Ihrem Glück auf die Schliche zu kommen - mit Hilfe von Übungen, Zitaten, Witzen und Anregungen für jeden Tag. Glück ist kein Schicksal, sondern die Summe unserer täglichen Gedanken und Handlungen, halten Sie also Ihre kleinen Glücksmomente fest. Denn Glück ist eine Frage der Übung, nur meistens üben wir das Falsche.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, die Gewinner werden von uns benachrichtigt. Eine Barauszahlung der Preise ist nicht möglich.

2) Offene Seminare 1. Halbjahr

BWL für Nicht-Kaufleute
31.03.2011 - 01.04.2011 - Raum München

Im modernen Management ist heutzutage der „Allrounder“ gefragt, der zu seinem fachlichen Know-how ein solides betriebswirtschaftliches Verständnis mitbringt. Das Seminar ist so aufgebaut, dass Nicht-Kaufleute die Betriebswirtschaft/das Finanz- u. Rechnungswesen als eine interessante und begeisterungsfähige Materie erleben, für die es sich lohnt, Energie zu „investieren“.

Ihr Nutzen: Sie kennen Zweck und Ziel betriebswirtschaftlicher Bausteine, wichtige Instrumente der Betriebswirtschaftslehre und verstehen die Zusammenhänge.

Zielgruppe: alle Nichtkaufleute, Techniker, Ingenieure, Meister

---

Projektmanagement – Grundlagen und Methoden
29.+30.03.2011 in Ulm

Die meisten Mitarbeiter haben schon mal ein Projekt gemanagt. Ohne, dass es ihnen jedoch bewusst war. Denn oft werden in der Praxis nur größere Aktionen als Projekt definiert. Dabei setzt jegliche unternehmerische Handlung eine Planung, eine Durchführung sowie eine Erfolgskontrolle voraus. Und somit ist auch jede unternehmerische Handlung ihrem Wesen nach ein Projekt. Unabhängig von Größe und Wirkung! - Ob die kleinen oder die ganz großen Projekte am Ende auch erfolgreich

abgeschlossen werden, hängt zum großen Teil von einem professionellen Management ab. Und das kann man lernen.

Ihr Nutzen: Sie lernen, Projekte zu planen und zu steuern. Sie können Risiken und Engpässe erkennen und geeignete Strategien entwickeln, um diesen entgegenzuwirken. Sie sind jederzeit in der Lage, einen fundierten und tiefgehenden Einblick in den Status des Projektes zu gewähren und beherrschen souverän den Umgang mit Kosten und Zeiten im Projekt.

Zielgruppe: Alle Projekt-Mitarbeiter und der Projektleiter-Nachwuchs zur Grundlagenausbildung.

Mehr Informationen und Anmeldemöglichkeiten finden Sie unter:
www.kik-akademie.de

Kontakt und Impressum

Falls Sie unseren Newsletter ungewollt empfangen oder sich aus dem Newsletter austragen möchten, senden Sie bitte einfach diese E-Mail einfach per "weiterleiten" an uns zurück. Wir löschen Ihr Profil dann umgehend aus unserem Verteiler.

Verantwortlich für den Newsletter:
kik Akademie
Ann-Kathrin Kühr
Augsburger Straße 48 1/2
89231 Neu-Ulm
Tel. 0731-725 44 67
mobil 0163-318 91 13
E-Mail info@kik-akademie.de

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27 a Umsatzsteuergesetz
DE 151/241/70181