



# BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



## Neue Akquise-Coaching-Gruppe

19.01.2015

Dortmund



## Offener Klopfabend

20.01.2015

Dortmund

# NEWSLETTER

## NEWSLETTER Nr. 11 | DEZEMBER 2014

### 20 Jahre und ein bisschen weise!

#### Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

20 Jahre selbstständig! Ich bin im Nachhinein erstaunt, wie schnell die Zeit vergangen ist. Und doch ist sehr viel in dieser Zeit passiert. Weil ich in dieser Zeit viele interessante Erfahrungen gemacht habe, schreibe ich Ihnen heute einen besonderen, sehr persönlichen Newsletter und schaue mit Ihnen auf die 20 Jahre zurück. Aus meinen Erfahrungen habe ich viel gelernt, vor allem auch, wo man etwas besser machen kann. Von diesen ganz praktischen Tipps könnten auch Sie vielleicht profitieren. Wenn Sie mehr wissen möchten, lesen Sie weiter.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Adventszeit und einen leuchtenden Start ins neue Jahr!

Herzliche Grüße  
Barbara Frie



**Neue Akquise-Coaching-Gruppe**

19.01.2015

Dortmund



**Offener Klopfabend**

20.01.2015

Dortmund

**Ein guter Zeitpunkt für eine Bilanz**

**20 Jahre und ein bisschen weise!**

Normalerweise ist die Jahreswende immer ein Zeitpunkt, wo wir mehr nach vorn schauen als zurück. Wir stecken uns die Ziele für die Zukunft, was ja auch nicht falsch ist, und wollen alles noch viel besser machen als bisher. Aber wir sollten uns vielleicht auch einmal hinsetzen, und Bilanz ziehen. Nicht so sehr darauf schauen, was nicht richtig gelaufen ist, sondern darauf, was wir gelernt haben und was uns gut gelungen ist.

**Was habe ich in den letzten 20 Jahren alles gemacht?**

Zu Beginn habe ich Trainings durchgeführt, in denen es häufig um das Antrainieren von Kommunikationsstrategien ging. Das hat Wirkung gezeigt. Meine Teilnehmer erfuhren, wie Sie ein Gespräch anders führen können und haben das geübt. Ich fand dabei schwierig, dass die Menschen glaubten, sie könnten vieles nicht, weil sie ihre Fähigkeiten selbst nicht sehen konnten. Anfangs fehlten noch unterstützende Instrumente, um ihnen ihre Begabungen und Kenntnisse vor Augen zu führen. Was ich an die Hand geben konnte und auch noch gebe, waren Hilfestellungen u. a. für Konfliktgespräche, Moderationen, Präsentationen, Besprechungen und Beratungsgespräche.

Wichtig war jedoch, die festgefahrenen Sichtweisen in den Köpfen der Menschen abzuschwächen und zu ändern. Hierzu binde ich seit vielen Jahren Methoden in Trainings ein, die es ermöglichen, diese festen Ansichten im wahrsten Sinne des Wortes aufzudecken und neue Wege aufzuzeigen. Als Psychologin habe ich darauf einen besonderen Blick und nutze daher immer mehr dieser Methoden, wie z. B. Klopfakupressur und Arbeit mit dem inneren Team, in Coachings, da in diesem Rahmen innere Haltungen nachhaltiger geändert werden. Es ist eine wundervolle Arbeit, Menschen zu entspannteren Haltungen zu verhelfen.



# BARBARA FRIEN

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



## NEWSLETTER

### Neue Akquise-Coaching-Gruppe

19.01.2015

Dortmund



### Offener Klopfabend

20.01.2015

Dortmund

### Mit wem habe ich gearbeitet?

Wenn ich zurückschaue, dann sehe ich ganz viele unterschiedliche Menschen. Menschen, die in der Flugbranche arbeiten, solche die in Verwaltungen und in der Automobilbranche arbeiten. Es gibt Norddeutsche, Süddeutsche und solche, die einen ganz anderen kulturellen Hintergrund als den deutschen mitbringen. Es waren Geschäftsführer dabei, Fachleute mit hohem Spezialwissen und auch Assistentinnen und Servicemitarbeiter. Jede und jeder hat seine oder ihre Sicht auf die Welt, wie Menschen miteinander umgehen sollen, was gut und richtig ist ... Mir haben diese Begegnungen verdeutlicht, wie relativ meine eigenen Werte und wie unterschiedlich die Lebenskonzepte von Menschen sind. Unterstützen kann ich nur, wenn ich diese Lebenskonzepte in meine Arbeit einbinde.

### Was hat mich geleitet?

Geleitet hat mich immer ein Bedürfnis zu helfen, Menschen darin zu unterstützen, einen guten Weg für sich zu gehen. Dazu gekommen ist die Erfahrung, dass Menschen lernen müssen, sich selbst zu helfen, und wie ich dazu beitragen kann, dass Menschen sich selbst helfen. Nicht, dass mein Kopf das nicht schon zu Beginn meiner Arbeit gewusst hätte. Aber über die jahrzehntelange praktische Arbeit ist die Erfahrung beinahe körperlich spürbar geworden, dass ich den Impulsen meiner Klienten förmlich Geburtshilfe leiste. Zwei Ebenen haben mich immer fasziniert. Zum einen wollte ich immer genau wissen, was ich (und damit auch ein anderer) konkret tun kann, damit sich etwas ändert. Das ist die pragmatische Seite. Gleichzeitig ist es für mich wichtig, die tieferen Ursachen für ein Problem zu finden. Wie sage ich es meinem Chef, dass ich mehr Geld möchte? Was in meiner Person macht es mir so schwer, das zu tun? Für beide Ebenen braucht es immer wieder Klärung.



# BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



## NEWSLETTER

### Neue Akquise-Coaching-Gruppe

19.01.2015

Dortmund



### Offener Klopfabend

20.01.2015

Dortmund

### Was hat mich 20 Jahre erfolgreich sein lassen?

Zum einen liebe ich das, was ich tue. Es macht mir Spaß und meine Arbeit macht für mich Sinn. Ich suche nach Neuem und will noch mehr davon. Das erweitert meine Kompetenzen.

Zum anderen reflektiere ich immer wieder, was ich tue, was es bewirkt und wohin ich will. Diese Zielentwicklung und Reflexion lassen mich bewusster werden, was ich wirklich möchte und wie ich das erreichen kann. Besonders wichtig war für mich, aus Fehlern und Niederlagen zu lernen. Das war nicht immer witzig. Auf die Nase fallen, Misserfolg erleben, den Schmerz verspüren und dann den Kopf einschalten und genauer schauen: Was ist passiert? Wodurch entstand der Misserfolg? Was war mein Anteil und was der Anteil anderer? An welcher Stelle hätte ich was anders machen sollen? Das hat mir geholfen und sicherlich zu meinem Erfolg beigetragen.

### Wie können Sie von meinen Erfahrungen profitieren?

Reflektieren Sie, wie das Leben für Sie ist und beantworten Sie sich die folgenden Fragen: Wie waren für Sie die letzten 20 Jahre? Was sind die Dinge, die Sie in Ihrem Leben gern machen? Machen Sie genug davon? Was sind die Ziele in Ihrem Leben? Wie erreichen Sie die? Mein Newsletter Nr. 2 hat dazu gute Tipps.

Auch eine wichtige Frage: Welche sind die inneren Seiten, die Sie hindern, das zu tun, was Sie tun wollen? Wo stehen Sie jetzt und wo wollen Sie noch hin? Welche Misserfolge hatten Sie in Ihrem Leben? Was können Sie anders machen, damit so etwas (oder etwas ähnliches) nicht mehr passiert.

Es gibt eine Technik, die ich gerade oft für mich und andere nutze, um neue Haltungen einer festgefahrenen Überzeugung gegenüber zu gewinnen. Das Besondere ist, früher hätte ich selbst nicht geglaubt, dass diese Technik funktioniert, weil sie so einfach ist. Aber sie tut es tatsächlich: Entwickeln Sie einen hilfreichen Satz, von dem Ihr Kopf weiß, dass er stimmt, auch wenn eine Seite in Ihnen noch zweifelt. Zum Beispiel „Ich kann die Aufgabe XY gut.“ Schreiben Sie ihn auf einen Zettel und lesen Sie ihn jeden Tag zweimal und das mindestens acht Wochen lang.



# BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



## NEWSLETTER

### **Neue Akquise-Coaching-Gruppe**

19.01.2015

Dortmund



### **Offener Klopfabend**

20.01.2015

Dortmund

Dieses neue Bewusstsein, etwas gut zu können, strahlt aus. Sie glauben es immer mehr. Ich habe es getestet. Es hat funktioniert. Sie können in hartnäckigen Fällen die Sätze auch länger lesen.

So haben sich in 20 Jahren viele Sichtweisen von mir geändert, meine Methoden sind vielfältiger geworden und Lebenserfahrung hat mich gelassener gemacht.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen achtsamen Umgang mit Ihren Erfahrungen und viel Raum für die Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten.

Herzliche Grüße  
Barbara Frie