

Projekt: etextera Blog, 7 Fragen
Interviewpartner: Renate Sterflinger
Publikationsdatum: 2020

Rubrik 7 Fragen

Mit dieser Rubrik möchten wir unsere Leser berühren, inspirieren und zum Nachdenken anregen. Bitte schreiben Sie die Antworten frei von der Leber weg, und lassen Sie uns wissen, was Ihnen wirklich wichtig ist. Bitte beachten Sie, dass Sie **pro Antwort maximal 300 Zeichen (inkl. Leerzeichen)** zur Verfügung haben.

Für das Aufbereiten des Textes sowie das Verbreiten des Interviews über unsere Social-Media-Kanäle verrechnen wir Ihnen einen Unkostenbeitrag von **Euro 250.–** (exkl. MwSt.).

1. Welches Zitat berührt Sie besonders und weshalb?

«Es gibt nur eine falsche Sicht der Dinge: der Glaube, meine Sicht sei die einzig richtige.»
(Nagarjuna) Auf Situationen angemessen reagieren, dabei versuchen, entspannt zu bleiben, und annehmen, was ist. Das ist mein Leitsatz. Wichtig ist, den Perspektivenwechsel zu schulen. Er schärft mir und meinem Umfeld den Blick und macht Zusammenhänge bewusst.

2. Was schätzen Sie an Ihrem Beruf?

Der Kontakt zu Menschen ist mir wichtig. Mit verschiedenen interessanten Personen zusammenzuarbeiten, dabei ihren Wert und ihre Einzigartigkeit zu erleben, gestaltet meinen Alltag äusserst abwechslungsreich. Die damit verbundenen Herausforderungen machen mein Leben spannend und bunt. Die positiven Veränderungen bei meinen Klientinnen und Klienten bestätigen mich in meiner Tätigkeit. Ausserdem geniesse ich die Freiheit und die Flexibilität meiner Selbstständigkeit.

3. Wie gehen Sie vor, damit Sie Ihre beruflichen und privaten Ziele erreichen?

Ziele zu formulieren, an diesen dranzubleiben und sie umzusetzen, ist entscheidend. Ich entwickle mit Freude die Persönlichkeit, sowohl meine als auch jene meiner Klientinnen und Klienten. Dadurch entsteht ein fließender Übergang von privaten und beruflichen Zielen.

4. Welche Tipps geben Sie, um ein erfolgreiches Leben zu führen?

Sich regelmässig auf das wirklich Wichtige zu fokussieren und dabei zeitliche Prioritäten zu setzen, sind für mich elementare Punkte. Beruflich und privat. Mit einem Schuss Gelassenheit und Geduld der Zukunft entgegenzublicken, Vertrauen in sich selbst zu haben und dankbar anzuerkennen, welche Wünsche und Vorhaben sich bereits erfüllt haben. Das sind meine Grundsteine zum Erfolg.

5. Haben Sie ein Rezept, um mit schwierigen Menschen umzugehen?

Meines Erachtens gibt es keine schwierigen Menschen. Es ist nur unsere Wahrnehmung, die uns unser Gegenüber schwierig erscheinen lässt. Ich habe in meinem Beruf regelmässig mit Menschen zu tun, die Schwierigkeiten in ihrem Umfeld haben und häufig auf konfliktreiche Situationen stossen. Gespräche auf Augenhöhe, eine empathische und wertschätzende Haltung können Konfliktsituationen entschärfen.

6. Wie starten Sie in den Tag?

Mit einer Runde Joggen oder Crosstraining. Bei einer anschliessenden Tasse Cappuccino plane ich in meinen Tagesablauf kleinere schöpferische Pausen ein, sofern es mein Terminkalender erlaubt.

7. Können Sie sich immer auf Ihr Bauchgefühl verlassen?

Intuition ist eine meiner grössten Stärken. Gefühlt habe ich immer wieder die richtigen Ideen und Einfälle, was in heiklen Situationen zu tun ist. Mit Leichtigkeit erkenne ich jeweils die sensiblen Stellen und setze intuitiv die richtigen Methoden ein – privat und beruflich. Allerdings erlaube ich mir auch mal eine Bedenkzeit, bevor ich eine Entscheidung treffe.

Zur Person

Renate Sterflinger, selbstständige Trainerin, Beraterin, Business Coach und Mediatorin

Renate Sterflinger ([Link auf www.coach-sterflinger.de](http://www.coach-sterflinger.de)) ist selbstständige Trainerin, Beraterin, Business Coach und Mediatorin. In Unternehmen gibt sie Seminare und Trainings zu Kommunikation, Führung, Konflikt- und Stressmanagement. Ausserdem bietet sie Einzel- und Team-Coachings für Führungskräfte und Mitarbeitende an. Als zertifizierte systemische Business und Team Coach sowie als Mediatorin hat sie neben einem betriebswirtschaftlichen und psychotherapeutischen Hintergrund weitere Qualifikationen erworben. Sie hat eine Ausbildung zur staatlich geprüften Heilpraktikerin für Psychotherapie, ein Hochschulzertifikat zum Thema «Psychologie für den Personalmanager» sowie ein Zertifikat als Stress- und Burnout-Prävention-Beraterin. Dadurch ist sie befähigt, auch an sensiblen Punkten mit ihren Klientinnen und Klienten weiterzuarbeiten. Sie bietet hauptsächlich Führungskräften und Berufstätigen die Möglichkeit, sich persönlich weiterzuentwickeln und dabei ihre Berufs- und Lebensziele zu erreichen.

Zielgruppe und Zielgebiet (zwecks Planung der Facebook-Kampagne):

An Unternehmen, deren Mitarbeiter, Angestellten und Führungskräfte, Manager,

Berufstätige, Angestellte und Führungskräfte, Manager,

Zielgebiete:

Einzelcoaching

Teamcoaching

Mediation bei Konflikten

Führungskräfte-Training für Unternehmen
Teamcoaching in Unternehmen

Konfliktthemen
Karriere
Lebensthema
Work-Life-Balance
Krisensituationen