

Dr. Petra Gamper

Seminare - Coaching für

Gesundheit - mentale Kraft - Bewusstsein

mehr Infos: www.petra-gamper.com

Sollte diese E-Mail nicht richtig dargestellt werden, besuchen Sie hier die Webversion.

Machen Sie mit Ihrem Kopf, was Sie wollen!"

Newsletter Nr. 20, Februar 2017

Klarheit bringt Erfolg

Liebe Freunde, Bekannte und KursteilnehmerInnen,

Helfen? Ja, logisch.

Oder doch nicht?

Zu welchem Typ gehörst Du? Grundsätzlich unterscheidet man 3 Typen: die **Geber**-Typen, die **Nehmer**-Typen und die **Ausgleichenden**. Der Geber fragt: Was kann ich für dich tun? Der Nehmer fragt: Was kannst du für mich tun? Der Ausgleichende denkt: Wenn du mir hilfst, helfe ich dir.

Wenn du zu Typ 3, den Ausgleichenden, gehörst, mach weiter so. Wenn du dich öfters ausgenutzt fühlst, gebe ich dir hier einige Tipps, wie du dennoch Geber bleiben kannst und auch sollst, denn die Geber-Typen machen die Welt **menschlicher**. Und das haben wir dringend nötig!

Wenn wir nicht ganz bald unsere Leistungsmaxime relativieren und andere Werte wie Hilfsbereitschaft, Empathie und Herzlichkeit in unseren Alltag bringen - auch in den wirtschaftlichen Arbeitsalltag - werden noch mehrere von uns ausgebrannt (Burnout), sinn-, werte- und orientierungslos (depressiv), oder herzkrank werden. Das sind derzeit die 3 häufigsten Krankheiten in unserer leistungsorientierten Welt.

"Sei du selbst die Veränderung, die du dir von der Welt wünschst." (Mahatma Ghandi)

Petra Gamper

PS: alle vorigen Newslettern findet ihr auf meiner Homepage www.petra-gamper.com unter der Rubrik Newsletter.

Dort findet ihr auch die Geschichte "Das perfekte Herz"

Forschungsergebnis

Der Organisationspsychologe Adam Grant hat 30.000 Menschen im beruflichen Umfeld, also in Unternehmen, Organisationen und Ausbildungsinstituten befragt, um die Leistung von Geber- und Nehmer-Typen zu vergleichen. Natürlich würden wir annehmen, dass die Nehmer-Typen besser abschneiden, denn die Geber-Typen helfen immer den anderen, bevor sie ihre eigenen Dinge tun, sie verkaufen dem Kunden keine wertlosen Ladenhocker, kurzum: sie sind immer für andere da. Es stimmt, dass die Geber-Typen in der Berufswelt am wenigsten produktiv sind, jedoch stimmt es genauso, dass die Geber-Typen am meisten produktiv sind. **Es gibt nämlich 2 Arten von Geber-Typen:** die uferlosen (ausnutzbaren) und die bewussten Geber-Typen. Was unterscheidet nun die einen von den anderen?

Die größte Gefahr für Geber ist, dass sie ausbrennen!

Und das zweitgrößte Hindernis der Geber ist, dass sie alles selbst machen wollen, sich also nicht helfen lassen, weil sie anderen ja nicht zur Last fallen oder um Hilfe bitten wollen. Daher hier die 2 wichtigsten Tipps, um von einem uferlosen Geber zu einem bewussten Geber zu werden:

***Lerne, deine Hilfe zu begrenzen.**

Zum Beispiel: "Ja, ich helfe dir gerne beim Umzug und habe am Samstag 3 Stunden Zeit." (Zeit begrenzen) oder du bietest sogar konkret an, von wann bis wann oder wobei du helfen möchtest, wie zB. beim Einräumen oder Auspacken oder Kisten schleppen oder was auch immer (Art begrenzen). Jeder ist froh, wenn ihm überhaupt geholfen wird. Und du selbst schützt dich vor dem uferlosen Geben, wo du selbst nicht mehr weißt, wann genug ist und mit deinen eigenen Vorhaben daher in Zeit- oder Energienot gerätst.

***Lerne, NEIN zu sagen.**

Nehmer-Typen wissen, wo sie am schnellsten Hilfe bekommen - bei den Gebern, logisch! Sie sind für die Geber also pures Gift. Du musst herausfinden, ob du einen Nehmer-Typ vor dir hast. Wie? Indem du ihn um einen Gefallen bittest. Verweigert dir diese Person ihre Hilfe, dann mag sie dich nicht, führt etwas anderes im Schilde oder ist ein Nehmer-Typ. Die Geber und die Ausgleicher helfen nämlich gerne. Nehmer-Typen sind ein super Übungsfeld, um ruhigen Gewissens Nein zu sagen.

Nun, jemanden um einen Gefallen zu bitten, ist für Geber-Typen eher eine Überwindung als eine natürliche Haltung. Doch stell dir einmal vor, auch du könntest niemandem mehr helfen. weil jeder alles selber macht!! Lass dir manchmal von anderen helfen; sie tun es gerne und sind froh, wenn sie dir einmal ein bisschen von all dem zurückgeben können, was du gegeben hast! Beginne mit kleinen Anfragen und steigere dich dann. Und solltest du einmal ein NEIN zur Antwort bekommen, nimm dir ein Beispiel:)

Warte nie, bis du Zeit hast.
Warte nie, bis es perfekt ist.

Mach das, was JETZT für dich wichtig ist. So gut es
eben geht.
Das Leben ist nur JETZT.



Erfolgreiche Menschen haben nicht auf alles eine Antwort. Erfolgreiche Menschen sind keine Perfektionisten. Wenn dir etwas nicht gefällt, ändere es. Wenn du es nicht ändern kannst, ändere zumindest deine Einstellung!

Auf dass dir dies immer wieder gelingen möge!

Petra

[Newsletter abbestellen](#)