

Wenn der Newsletter nicht richtig angezeigt wird, klicken Sie bitte [hier](#):

**LUTZ HERKENRATH**  
*Wirken kommt vom Selbst*

Newsletter  
Oktober 2016



Sehr geehrte Damen und Herren,

Selbstbewusstsein – was ist das eigentlich? Was ich darunter verstehe, meine drei Meilensteine dazu und ein ausführliches Interview darüber finden Sie weiter unten. Der Buchtipps beschäftigt sich heute mit Powerfrauen. Und es gibt ein paar gute Nachrichten in eigener Sache. Ich wünsche wie immer viel Spaß beim Lesen.

Mit herzlichem Gruß Lutz Herkenrath



#### **Wie steht es eigentlich um Ihr Selbstbewusstsein?**

Gut? – Nicht so gut?! Wenn Sie sich jetzt innerlich sagen hören: „Och, ich habe keine Lust, einen auf dicke Hose zu machen.“, dann reden Sie (zu sich) über ein anderes Thema als ich. Meine Frage zielte nicht darauf ab, wie stark Sie sich fühlen. Sondern ob Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes Ihres Selbst bewusst sind. Also: Wissen Sie, wer Sie sind? – Keine leichte Frage, oder? Meistens wissen wir ja viel besser, wer wir nicht sind.

#### **Wer bin ich?**

Bei der Beantwortung dieser Frage können uns nur Experten helfen. Experten in Sachen ICH. Wer das sein kann? Ihre Mitmenschen! Die haben eine sehr

genaue Vorstellung davon, was Sie ausmacht, was Ihre Stärken und was Ihre Schwächen sind. - Also, Ihre Schwächen kennen Sie wahrscheinlich selber ganz gut. (Unser innerer Kritiker sorgt schon dafür, dass wir uns daran erinnern.)

Wie steht es aber um das Bewusstsein Ihrer Stärken? Können Sie aus dem Stand drei tolle Eigenschaften nennen, die Sie besonders auszeichnen? Falls nicht: Sie befinden sich in guter Gesellschaft. 90 % aller Zuhörer meiner Vorträge, denen ich diese Frage stelle, können sie nicht beantworten.

Falls Ihnen das auch so geht: Fragen Sie Ihre Mitmenschen: „Was kann ich Deiner / Ihrer Meinung nach besonders gut?“ Und fragen Sie nicht nur einen Experten. Fragen Sie viele verschiedene! Sind ja einige um Sie rum: Lebenspartner, Kinder, Chefs, Mitarbeiter, Kollegen, Freunde. Alles Experten in Sachen „wer bin ich?“ Möglicherweise ergeben sich spannende Gespräche und möglicherweise verblüffen Sie manche Antworten. Dann haben Sie wieder ein kleines Stückchen Selbst vom Unbewusstsein ins Bewusstsein geholt. Und das ist gut. Denn ich bin überzeugt: Wirken kommt vom Selbst.



### **Drei Meilensteine auf dem Weg zu mehr Selbstbewusstsein**

- 1) Fertigen Sie eine Liste an mit drei Feldern: „Was sind meine sozialen, meine beruflichen und meine persönlichen Kompetenzen?“ Fragen Sie verschiedene Experten (s.o.). Sorgen Sie dafür, dass Sie bei jedem Feld mindestens 10 (!) Eigenschaften aufschreiben können.
- 2) Achten Sie darauf, mit wem Sie (hauptsächlich) Ihre Zeit verbringen. Ein selbstbewusstes Umfeld bringt Sie weiter als eine ganze Bücherei zum Thema Selbstbewusstsein.
- 3) Reden Sie gut über sich. Betonen Sie die guten Phasen, Erfolgserlebnisse, Glücksmomente in Ihrem Leben. Das hat nichts mit Schönfärberei zu tun. Sondern mit einer Fokussierung auf das, was funktioniert. Sie werden sehen: Es wird mehr.



### **Die Buchempfehlung:**

#### **Powerfrauen**

von Claudia Ludwig und Franziska von Aspern

Die Autorinnen haben etwas sehr Naheliegendes gemacht: Sie haben viele erfolgreiche Frauen befragt, was bei ihnen funktioniert hat. Daraus sind 25 inspirierende Kurzportraits entstanden. Im Überblick wird klar: Es gibt nicht DAS eine Rezept, es sind die vielen kleinen Schritte, die lebensentscheidend sind. Dazu gehört auch der Mut, zu sich und seinen Eigenarten, Wünschen und Zielen zu stehen. Womit wir wieder beim Selbstbewusstsein wären.

Dieses Best Practice Buch kostet € 6,95 und ist im Classicus-Verlag Hamburg erschienen.

Nähere Infos finden Sie [hier](#).

---

## Lutz Herkenrath on tour

07.11.2016 Vortrag **Böse Mädchen kommen in die Chefetage-**  
ExpertenZeit in Düsseldorf Weitere Infos finden Sie [hier](#).

18.11.2016 Seminar **Ich bin. Also wirke ich.** - DHBW in Lörrach  
Weitere Infos finden Sie im [hier](#).

22. + 23.11.2016 Seminar **Die Peperoni Strategie** - FORUM Institut in  
München  
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

08. + 09.12.2016 Seminar **Die Peperoni Strategie** - TAW in Wuppertal  
Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

12. + 13.01.2017 Seminar **Die Peperoni Strategie Teil II** - in Hamburg  
Die Teilnahme am Seminar `Peperoni-Strategie I` ist Voraussetzung.  
Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

07. + 08.03.2017 Seminar **Die Peperoni Strategie** - TAE in Esslingen  
Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

28. + 29.03.2017 Seminar **Die Peperoni Strategie** - FORUM Institut in  
Hamburg  
Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

---

Der **Online-Kongress Selbstbewusstsein**  
initiiert von Adrian Kubitsch ist am 17. Juli  
mit großem Erfolg zu Ende gegangen. Die  
Resonanz auf mein Skype-Interview dort hat  
mich mehr als überrascht.



Das ganze Interview sehen Sie [hier](#).

## In eigener Sache

Wir haben den Sommer genutzt, um meine Website komplett zu renovieren.  
Wenn Sie mögen, schauen Sie mal: [www.lutzherkenrath.de](http://www.lutzherkenrath.de)  
Die **Feedbackseite** bietet mehr Platz für die vielen wunderbaren  
Kundenstimmen. Sie finden Sie [hier](#).

Besonderen Anklang fand auch die neue **Geschenkeseite**. Alle, die meine  
Gedichte zum Abschluss meiner Vorträge noch einmal nachhören, nachlesen,  
nachsehen wollen, finden [hier](#) die PDFs, Audio- und Videodateien zum  
Download.

Auf der **Ich über mich**Seite gibt es einen neuen Zusammenschnitt meiner  
Film- und Fernsehrollen. Zum Best Of geht es [hier](#).

Die Herkenrath LIVE GmbH wächst und gedeiht. Als Verstärkung im Team  
begrüße ich **Marion Finck**. Sie ist seit Anfang September mit im Boot, um uns  
in allen organisa-torischen Belangen zu unterstützen - wie Frau Hofmann hält  
sie mir den Rücken frei. Herzlich willkommen!

---

## Spruch des Tages:

Wenn alle auf die Knie gehen, kann ich niemandem die Hand geben. (Denise  
Maurer)

---

Christina Hofmann und Marion Finck erreichen Sie unter  
040 / 24 88 81 98 | Zassenhausweg 122 | 22589 Hamburg  
[www.lutzherkenrath.de](http://www.lutzherkenrath.de) | [kontakt@lutzherkenrath.de](mailto:kontakt@lutzherkenrath.de)

[Newsletter abbestellen](#)