

Idsteiner Zeitung

Claudia Hupprich spricht im Interview über Selbstsabotagen

02.05.2013 - IDSTEIN

Am heutigen Donnerstag, 2. Mai, lädt Claudia Hupprich zu einem Vortrag im Idsteiner Höerhofs ab 20 Uhr mit dem Titel „Blockaden überwinden, Potenziale nutzen“ ein. Claudia Hupprich ist Managementberaterin, Business Coach und Geschäftsführerin von consulting@work.

Sie unterstützt seit fast zwanzig Jahren Menschen und Organisationen, die sich entweder in Veränderungsprozessen befinden oder sich in solchen befinden wollen. Der Vortrag findet im Rahmen des monatlich stattfindenden „Idsteiner Stammtisch – Frauen in Balance“ statt. Eine Teilnahme kostet zehn Euro, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Basis für den Vortrag ist Hupprichs neu erschienenes Buch „Wuselmanagement“. Die Idsteiner Zeitung sprach mit der Autorin.

Wie ist Ihnen die Idee zum Buch gekommen?

Ich treffe mich regelmäßig mit einer Gruppe von Kolleginnen und Kollegen, um Fragestellungen aus diversen Themengebieten des Coachings zu diskutieren und ein wenig zu fachsimpeln. Während einem dieser Treffen ging es um die Frage, wie und warum wir Menschen uns beruflich selbst ein Bein stellen, welche Auswirkungen dies hat und vor allem wie man damit aufhören kann. Da erzählte ich eine sehr persönliche Geschichte in Bezug auf mentale Selbstsabotage, nämlich die Geschichte meines ersten selbst entdeckten „Wusels“, die übrigens auch im Buch erzählt wird. Eine Kollegin meinte dann: „Interessant, wäre das nicht eine Idee für ein Buch?“ Und so kam der Stein ins Rollen.

Wer sollte Ihr Buch unbedingt lesen?

Alle Menschen, die keine Lust mehr haben, sich beruflich selbst im Wege zu stehen und stattdessen ihre konkreten Ziele erreichen wollen. Ich erkläre im Buch, warum mentale Selbstsabotage menschlich ist, aber das bedeutet nicht, dass man sich von den mentalen Wuseln durchs Leben treiben lassen muss. Die Frage ist vielmehr wann und wie man die eigenen, mentalen Wusel am besten managen kann.

Welchen Nutzen haben Ihre Leser durch die Lektüre Ihres Buches?

Der Begriff des Wusels steht als Metapher für ein mentales Sabotageprogramm, das uns am Erreichen unserer beruflichen Ziele hindert. Durch diese Metapher wird ein gewisser emotionaler Abstand geschaffen, um zu verstehen, warum man sich mithilfe des inneren Kritikers innerlich vor einer wichtigen Präsentation fertigmacht, warum die Kommunikation zu einem wichtigen Geschäftspartner so schwierig ist, warum man sich nicht traut, sich auf eine interessante, aber auch herausfordernde Stellenausschreibung zu bewerben oder warum man den Traum der eigenen Selbstständigkeit zwar träumt, aber nie angeht.

Gibt es nicht schon genug Bücher, die uns erklären, wie wir mit unserem Innenleben umzugehen haben?

Es gibt viele Bücher, die aus einer psychologischen Perspektive das Thema beleuchten. Ich bin keine Psychologin, sondern Business Coach. Mir geht es daher vor allem darum, die Bewältigung mentaler Sabotageprogramme in den konkreten Businesskontext zu übertragen. Deshalb enthält das Buch eine Menge Praxistipps, die gleichermaßen effektiv wie auch effizient umgesetzt werden können.



Claudia Hupprich im IZ-Interview.

Foto: www.tw-klein.com