

## PePPER Coaching

Erfolgsrezepte einfach und raffiniert „aufPePPern“

Mag. Barbara Graber

Ich arbeite mit Menschen, die auf ihre individuelle Art scharf auf Erfolg sind. D.h. ich mache Mut zur Schärfe: Scharfe Grenzen ziehen, scharfe Profile entwickeln, ein scharfes Image kreieren...

Uteweg 19, 9020 Klagenfurt  
am Wörthersee - Austria  
Tel.: +43 - 664 - 91 55 994  
Fax: +43 - 463 - 91 70 50

So gesehen bin ich Geschmacks- und Genusscoach für Menschen, denen in ihrem Erfolgsrezept die richtige Würze fehlt.

office@erfolgserlebnis.at  
www.erfolgserlebnis.at

Warum arbeite ich stark mit den Metaphern „Gewürz“, „Rezept“, und „Kochen“?

Weil die Art, wie jemand kocht, mit Nahrung umgeht, welchen Stellenwert das Genießen im Leben hat, auch viel über die eigene Lebensphilosophie verrät.

Die besten Rezepte sind aus meiner Sicht oft einfach, und doch reich an Geschmack. Zugleich ist jede Speise viel mehr, als nur die Summe der verwendeten Zutaten. Die achtsame und sorgsame Zubereitung ergibt gemeinsam mit den ausgesuchten Ingredienzien erst die Geschmackssinfonie und den besonderen Nährwert für Körper, Geist und Seele.

Ebenso verhält es sich doch auch in der Wirtschaft: Viele Anbieter haben die selben Produkte im Sortiment, gekauft wird, wo auch das Drumherum, das Service, die Atmosphäre stimmt, wo der Kunde das Gefühl hat wahrgenommen zu werden, achtsam behandelt und ehrlich respektiert zu werden. Dort, wo er auf Menschen trifft, die positiv gestimmt auf ihn zugehen.

### Wie sieht es bei Ihnen aus – welche Antworten fallen Ihnen auf folgende Fragen spontan ein?

- Was bedeutet Essen für mich?
- Wenn ich eine Speise wäre...
- Was ist der beste Geschmack, den ich mir vorstellen kann?
- Was würde ich in der Küche gern ausprobieren?
- Welchen Stil pflege ich beim Kochen?
- Welche Art von Zutaten oder Gewürzen verwende ich?
- Was ist das wohl ungewöhnlichste Gericht das ich je gegessen habe (hat es mir geschmeckt?)

### Und haben Sie auch diese Geheimnisse der großen Köche in ihrem Handlungsrepertoire?

- Die Kraft des Moments nutzen → A'la minute kochen verlangt höchste Konzentration und Aufmerksamkeit für den Augenblick!
- Einfachheit als Erfolgsquelle (Reduktion, Fasten) →weniger ist mehr! Je komplexer Situationen und Systeme desto höher die Anspannung der Menschen, die darin arbeiten. Reduktion aufs Wesentliche war schon oft der Schlüssel zur Problemlösung
- Balance zwischen Kopf und Bauch → Im Darm sitzt das sog. Bauchhirn mit 100Mio. Nervenzellen und kontrolliert ein ganzes Bündel von Reaktionen; Das Bauchhirn ist erwiesenermaßen deutlich kommunikativer als das Kopfhirn! Die Kognitionsforschung fand heraus: 9 von 10 Informationen laufen vom Darm zum Kopf!! Übertragen heißt das 9 von 10 Alltags-Entscheidungen treffen wir unter Ausschaltung des Bewusstseins aus dem Bauch heraus. Diese intuitive Kraft können wir erschließen und uns zu Nutze machen! Weit über die bekannten „Schmetterlinge im Bauch“ hinaus!

### Übrigens: In welchem Modus funktionieren Sie?

Sind Sie der vorsichtige Häferlgucker, der sein Leben im Modus der *Bedürftigkeit* lebt und der das eigene Glück ist immer an Bedingungen knüpft und nur zufrieden ist, wenn...

Oder trifft auf Sie eher die Beschreibung des initiativen Chefkochs zu, der im Modus der *Dankbarkeit* lebt, weiß, dass die Grundzutaten zum eigenen Glück ohnehin da sind, wenn man versteht, sie zu erkennen und der überwiegend zufrieden ist, weil...