

**Wie Sie sich das Leben
gründlich versauen**

Peter F. Kinauer

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.

Danksagung.

1. Warum Sie Ziele und Visionen ab sofort vergessen können.
2. Wie Sie Ihre persönlichen Leistungskapazitäten am ineffektivsten nutzen.
3. Warum es so wichtig ist, in Problemen zu denken.
4. Finden Sie das Haar in der Suppe!
5. Nur keine Veränderungen- und warum das Unmögliche nicht möglich sein kann.
6. Was Sie tun müssen, damit Ihr Tag so richtig schlecht läuft.
7. Mitarbeiter und warum Freude an der Arbeit Unsinn ist.
8. Einteilung ist das halbe Leben.
9. So machen Sie Ihren Alltag zur Hölle.
10. Mitarbeiter arbeiten am liebsten unter Druck.
11. Wie Sie Fehler richtig bewerten.
12. Wie Sie sich bei Ihrer Sekretärin beliebt machen.
13. Wie Sie Ihre Ehe garantiert kaputtkriegen.
14. Kennen Sie Ihren ärgsten Feind?
15. Wie Sie es schaffen, dass Ihre Kinder Sie immer lieben.
16. Die Sache mit dem Selbstwertgefühl.
17. Wie Sie sich beliebt machen.
18. Wie Sie erreichen, dass jemand beinahe verrückt wird.
19. Wie Sie Ihre Mitmenschen so richtig verärgern können.

20. Wie Sie Ihr Handy richtig benutzen.
21. Woran Sie erkennen, dass Sie bisher alles richtig gemacht haben.
22. Die ideale Kommunikation im Unternehmen.
23. Wichtige Regeln für Besprechungen und Verkaufsgespräche.
24. Wie Sie Ihre Überempfindlichkeit steigern.
25. Liebst du mich?
26. Warum Projektteams wichtig sind.
27. Haben Sie heute schon gelacht?
28. Wie Sie zum Experten des Versagens werden.
29. Warum Sie das Rad neu erfinden sollten.
30. Sie sind doch kein Chamäleon!
31. Warum Sie keine Netzwerke brauchen.
32. Apro pos Beziehungen.
33. Die Suche nach dem gelobten Land.
34. Warum Assistenten so wichtig sind.
35. Bin schon weg – bin wieder da!
36. Was Sie tun müssen, um Lebensqualität zu verlieren.
37. Ihr Körper ist schuld!
38. Wie Sie garantiert Single bleiben.
39. Warten auf das Wunder, oder das Märchen vom Froschkönig.
40. Die besten Erklärungen dafür, dass es gut ist, alleine zu bleiben.
41. Wie Sie sich bei Ihrem Chef beliebt machen.
42. Wie Sie sich bei Ihren Kollegen beliebt machen.
43. Wie Sie ein guter Vortragender werden.
44. Wie Sie der Realität entfliehen.
45. Der gesunde Büroschlaf.

46. Zeitmanagement.
47. Wie Sie sich bei der Arbeit den nötigen Freiraum schaffen.
48. Wie Ihre Kinder immer Kinder bleiben.
49. Nobody is perfect?
50. Warum es so wichtig ist, sich mit Jasagern und Schleimern zu umgeben.
51. Ihr ganz persönliches Trainingsprogramm.
Über den Autor.

Danksagung

Ich möchte mich bei allen Menschen bedanken, die, teilweise ohne ihr Wissen, zum Entstehen dieses Buches beigetragen haben.

Im Besonderen danke ich meinen Seminarteilnehmern, die mich mit vielen interessanten und lehrreichen Geschichten versorgt haben. Danke allen Führungskräften, Verkäuferinnen und Verkäufern, Sekretärinnen und Sachbearbeitern verschiedenster Branchen, die mir teilweise sehr drastisch vor Augen geführt haben, welche Maßnahmen und Strategien zum garantierten Misserfolg führen.

Ein ganz besonderes Dankeschön allen, die mir gezeigt haben, wie man aus einer guten Beziehung eine miserable machen kann, und den Singles, die es durch die Anwendung einiger Strategien, die in diesem Buch beschrieben werden, geschafft haben, erfolgreich und unglücklich alleine zu bleiben.

Zooey Neumann möchte ich für die gute Zusammenarbeit bei unserem nunmehr schon dritten gemeinsamen Projekt herzlich danken. Es ist immer wieder ein Vergnügen mit ihr zu arbeiten.

Nicht zuletzt möchte ich meiner Frau Eva für viele gute Ideen, ihr kritisches Hinterfragen, ihren immerwährenden Humor und ihr liebevolles Verständnis ganz besonders danke sagen.

Wien, im Jänner 2003

Peter F. Kinauer

Einleitung.

Die durchschnittliche Lebenserwartung der Frau liegt derzeit bei 81 Jahren. Die des Mannes bei 75 .

Ich möchte, dass Sie gleich zu Beginn eine kleine Übung machen: ziehen Sie von der für Sie zutreffenden Lebenserwartung Ihr derzeitiges Alter ab. Wenn Sie zum Beispiel weiblich und 42 Jahre alt sind, dann bleiben Ihnen voraussichtlich noch 39 Jahre. Wenn sie ein Mann sind und ebenfalls 42 Jahre alt, dann bleiben Ihnen immerhin noch 33 Jahre.

Raucher ziehen nochmals sechs Jahre ab, dann haben Sie als Frau noch 33 Jahre vor sich, als Mann sind Sie jetzt bei 27 Jahren.

Pro 10 Kilo Übergewicht ziehen Sie zwei Jahre ab. Nehmen wir zum Beispiel einmal an, Sie haben 15 Kilo Übergewicht, dann haben Sie als Frau noch eine Lebenserwartung von 30 Jahren, als Mann haben Sie noch 24 Jahre vor sich.

An dieser Stelle kann es sein, dass Sie, wie viele andere auch, Schwierigkeiten mit der Rechnerei bekommen. Sie haben mein vollstes Verständnis. Bin ich doch selbst seit meiner Schulzeit ein ganz miserabler Rechner. Wenn es Ihnen ebenso geht, gehen Sie einfach davon aus, dass Sie ganz sicher noch ein paar Jahre vor sich haben.

Sollte Sie jedoch der Ehrgeiz packen, und Sie wollen es jetzt genau wissen, so geht's weiter:

Wenn Sie mit dem Älterwerden nicht fertig werden, und nur noch negativ denken, sinkt Ihre Lebenserwartung nochmals um etwa 7,5 Jahre.

In unserem Beispiel bedeutet das, dass Sie als Frau noch rund 22 Jahre, und als Mann immerhin noch 16 Jahre zu leben haben.

Sie sollten jetzt Ihre persönliche Lebenserwartung ausrechnen, bevor Sie Weiterlesen.

Ich habe Sie doch soeben aufgefordert, diese Berechnung zu machen! Also- wie viele Jahre bleiben Ihnen noch? Na sehen Sie, es geht doch..

Sie können natürlich auch zu dem Ergebnis kommen, dass Sie rein statistisch gesehen, gar nicht mehr am Leben sind!

In diesem Fall wird dieses Buch zur unverzichtbaren Lektüre für Sie. Lesen Sie schnell, es bleibt Ihnen nicht mehr viel Zeit!

Ich gratuliere Ihnen zum Kauf dieses Buches!

Ich habe dieses Buch für Sie geschrieben, weil ich der Meinung bin, gerade Sie haben brauchen Hinweise, die es ermöglichen, die Jahre, die Ihnen noch bleiben, gründlich zu versauen.

Wenn Sie mit der ersten Durcharbeit fertig sind, halten Sie sich bitte genau an die Vorgangsweise, die ich in Kapitel 51 beschrieben habe.

Damit wird dieses Buch zum unverzichtbaren Lebensbegleiter für Sie.

Ihr

Peter F. Kinauer

1. Warum Sie Ziele und Visionen ab sofort vergessen können.

Kennen Sie das? Sie stehen morgens, wie Gott Sie geschaffen hat - na ja, geschaffen hat er Sie, genau genommen anders - vor Ihrem Badezimmerspiegel, betrachten sich kritisch und stellen fest: " Ich bin zu dick!" Und das, wo die Badesaison unmittelbar vor der Tür steht.

Jetzt haben Sie ein Ziel!

Sie wissen was zu tun ist: eine Diät muss her! Aber welche? Also ab in die Buchhandlung. Wieder daheim, beginnen Sie in Ihren zwanzig Neuerwerbungen zu lesen und entscheiden sich nach intensivem Studium für eine Kombinationsdiät aus zwölf verschiedenen Ratgebern.

Jetzt haben Sie ein Ziel!

Als starke Raucherin beziehungsweise starker Raucher husten Sie sich seit Monaten jeden Morgen aus dem Bett. Sie husten bis neun, dann rauchen Sie wieder eine Zigarette nach der anderen, zwischendurch husten Sie den anderen was vor.

So kann das nicht weitergehen, also beschließen Sie, sich das Rauchen abzugewöhnen.

Und schon haben Sie ein Ziel!

Haben Sie Kinder? Irgendwann nimmt sich jede Mutter vor- vor allem viele Väter fassen den Vorsatz- sich abends mehr mit den Kindern zu beschäftigen. Sie nehmen sich dann nur leider keine Zeit, es dann auch tatsächlich zu tun. Sie sind abends einfach zu müde oder mit anderen wichtigen Dingen beschäftigt.

Sie wollen eine Fremdsprache erlernen, damit Sie im nächsten Urlaub mit den Einheimischen kommunizieren können?

Wunderbar!

Sie wollen beruflich weiterkommen? Sie haben Karriereziele? Umsatzziele? Oder wollen Sie einfach nur besser Golf spielen, und nehmen sich vor, in Zukunft mehr zu trainieren?

Perfekt!

Wenn Sie drei einfache Regeln einhalten, brauchen Sie sich mit Vorsätzen und Zielen nie mehr belasten.

Regel 1:

Fangen Sie gar nicht erst damit an, ein Ziel anzustreben, oder einen

Vorsatz, den Sie gefasst haben, auszuführen.

Es reicht vollkommen, wenn Sie sagen: Ich sollte.... Wir sollten...

Regel 2:

Sollten Sie den Fehler gemacht haben, ein Ziel, welches Sie sich gesteckt haben, tatsächlich anzustreben, dann hören Sie sofort auf damit, wenn Sie merken, dass es keinen Spaß macht, oder dass es beschwerlich wird.

Nach zwei Tagen Enthaltbarkeit schmecken die erste Zigarette, der erste Teller Spaghetti, einfach traumhaft!

Wenn Sie eine Fremdsprache erlernen wollten: Was sollen Sie sich länger mit der blöden französischen oder italienischen Grammatik herumschlagen, die Einheimischen in den Urlaubsländern sollen Deutsch lernen!

Sie haben mit einer beruflichen Weiterbildung begonnen, die Sie drei freie Abende pro Woche kostet. Nach drei Wochen wird die Sache langsam lästig, Sie stellen fest, dass Sie überhaupt nichts mehr vom Leben haben, darüber hinaus laufen Sie auch noch Gefahr, Ihre Freunde zu verlieren.

Hören Sie auf damit, sofort! Nur so gewinnen Sie Ihre gewohnte und lieb gewonnene Lebensqualität wieder zurück.

Regel 3:

Wenn Sie zu den Unverbesserlicheren gehören, die glauben, sie müssen ihre Ziele erreichen, sollten Sie den nachfolgenden Tipp beherzigen:

Beim ersten Fehlschlag, beim ersten Hindernis auf das Sie stoßen, oder wenn Sie in die erste schwierige Situation kommen, schmeißen Sie einfach alles hin! Wenn Sie also z. B. nach drei Tagen noch keine fünf Kilo abgenommen haben, hat das Ganze ohnehin keinen Sinn!

Sie müssen sich das wie eine Bergtour vorstellen: Sie befinden sich auf dem Weg zum Gipfel etwa auf halber Höhe, und stellen fest, dass es ab jetzt sehr beschwerlich wird. Das steilste und schwierigste Stück liegt noch vor Ihnen. Sehen Sie sich um! Hier, wo Sie sich gerade befinden, ist die Aussicht doch auch sehr schön! Und immerhin, Sie haben doch schon einiges erreicht! Lassen Sie es dabei bewenden, so toll wird es da oben auch nicht sein! Stellen Sie sich mal vor, Sie erreichen z. B. ein hoch gestecktes Umsatzziel. Was bringt Ihnen das? Kann ich Ihnen sagen: Die Vorgabe für das nächste Jahr wird noch höher sein.

Das haben Sie davon! Um wie viel gemütlicher und bequemer hätten Sie's gehabt, wenn Sie meinen Rat befolgt hätten.

Sie haben immerhin schon drei Kilo abgenommen, Sie wollten zwar 12 Kilo verlieren, aber drei sind auch ganz schön.

Jetzt ist der richtige Moment aufzuhören und das Leben wieder zu genießen!

3. Warum es so wichtig ist, in Problemen zu denken.

Vor einigen Jahren war ich zur Jahreskonferenz eines Kunden eingeladen. Wichtiger Programmpunkt war die Besprechung der Umsatzziele für das kommende Jahr.

Beim darauf folgenden Abendessen hatte ich Gelegenheit mich mit den betroffenen Verkäufern zu unterhalten. Die meisten erklärten mir, dass die Umsatzziele nicht zu erreichen wären, weil es im Augenblick so viele Probleme mit dem Markt, den Kunden, der derzeitigen Wirtschaftslage und den Produkten gäbe.

Ein Seminarteilnehmer erzählte mir, seine Frau habe sich von ihm scheiden lassen. Auf meine Frage nach dem Grund für das Scheitern der Ehe meinte einer seiner Kollegen, die Frau habe den permanenten, sportlichen Druck, dem sie durch ihren Mann ausgesetzt war, nicht mehr ausgehalten. Mehr als 20 Jahre Hochleistungssport, meinte sie, seien genug. Zwei Jahre später war die Ehe geschieden.

"Ich liebe diese Frau noch immer über alles und würde Sie sofort wieder heiraten", gestand er. Aber nur unter einer Bedingung: "Sie muss sich ändern!"

Dieser Mann hat sich genau so richtig verhalten, wie die Vertreter bei der Jahreskonferenz!

Sie alle hatten ein Problem.

Der große Vorteil beim Problemdenken ist, dass immer ein anderer oder eine bestimmte Situation verantwortlich gemacht werden kann.

Wenn Sie Probleme mit Familienmitgliedern, Freunden oder Mitarbeitern haben: diese sind das Problem, Sie ganz bestimmt nicht!

Gewöhnen Sie sich diese Denkweise an, und Sie leben relativ unbeschwert, weil Sie sich überhaupt keine Gedanken darüber machen müssen, ob Sie nicht doch irgendetwas an Ihrem Verhalten ändern sollten.

Denken Sie niemals in Herausforderungen, denn wenn Sie das tun, laufen Sie Gefahr, Lösungen für Ihre Situation zu finden, und dann ist es vorbei mit der Gemütlichkeit, dann müssten Sie sich womöglich anstrengen, um die Situation zu ändern. Wollen Sie das wirklich?

Stellen Sie sich nur einmal vor, Sie betrachten die derzeitige Marktsituation als Herausforderung. Ich brauche hier nicht beschreiben, wie viel Kreativität und persönlichen Einsatz eine derartige Betrachtungsweise erfordert.

Oder Sie betrachten es als Herausforderung, die Beziehung zu Ihrem

Lebenspartner, Ihrer Lebenspartnerin, wieder ins Lot zu bringen. Das würde ja bedeuten, dass Sie sich unter Umständen ändern müssten, und wer will das schon?

Also bleiben Sie beim Problemdenken, damit lebt man wesentlich ruhiger.

Wenn Sie eine Begründung brauchen, warum irgendetwas in Ihrem Leben nicht funktioniert, müssen Sie sich nur ein einziges Wort merken: **wenn...**

Hier ein paar Beispiele:

Wenn ich nicht Frau und Kinder hätte...

Wenn ich Beziehungen hätte...

Wenn ich eine bessere Ausbildung hätte...

Wenn die Zeiten besser wären...

Wenn ich noch einmal von vorne beginnen könnte...

Wenn meine Eltern reich gewesen wären...

Wenn ich nicht so jung oder so alt wäre...

Wenn meine Familie nicht so anspruchsvoll wäre...

Wenn man meine Fähigkeiten schätzen würde...

Als Hausaufgabe fertigen Sie eine Liste von fünfzig "Wenn's" an. Damit sind Sie für jede Lebenssituation bestens gerüstet.

Und Sie sind auf dem besten Weg, ein echter "Negaholic" zu werden!

Das ist Ihre Hausaufgabe für den nächsten Wochen und Monate:

Sagen Sie sich mindestens zehn bis zwanzigmal am Tag " das schaffe ich nie!" Oder etwas Ähnliches. Zweifeln Sie an Ihren Fähigkeiten!

Diese Methode bewährt sich auch sehr gut bei Firmenzielen und Umsatzvorgaben.

Der gewünschte Erfolg wird sich sehr bald einstellen.

Sie schaffen all das nicht, wovon Sie glauben, dass Sie es nicht schaffen!

4. Finden Sie das Haar in der Suppe!

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, immer und überall ein Haar in der Suppe zu finden. Selbst, wenn eine Sache noch so gut läuft, Sie finden ganz sicher etwas, das nicht in Ordnung ist!

Diese Technik lässt sich ganz einfach erlernen, Sie brauchen sich nur zwei Worte zu merken: **ja- aber...**

Wenn Sie zum zweiten Mal verheiratet sind, zeigen Sie Ihrem Partner, Ihrer Partnerin Ihre Zufriedenheit und Ihr Glück. Aber denken Sie daran, dass die Bäume nicht in den Himmel wachsen sollen. Deshalb versäumen Sie nicht, hin und wieder zu sagen:

- Ja, aber mein Ex..., meine Ex...
- Ja, aber letztes Jahr war das besser...

Im Büro

- Der Kaffee ist gut, aber meine letzte Sekretärin...
- Sie machen das recht gut, aber Sie sind viel zu langsam

In der Familie:

- Schön, du hast ein Befriedigend nach Hause gebracht, aber deine Schwester hat in diesem Fach ein Sehr gut...
- Du hast das Wohnzimmer sehr schön aufgeräumt, aber meine CDs..

Auch im Urlaub lässt sich diese Technik ganz hervorragend anwenden:

Sie haben soeben in einem tollen Urlaubshotel Ihr Zimmer bezogen und Ihr Partner beziehungsweise Ihrer Partnerin ist total begeistert.

Jetzt kommt Ihr großer Auftritt: Sie gehen auf den Balkon, schauen gedankenverloren aufs Meer und sagen: die Aussicht ist ja ganz schön, **aber** das Meer könnte viel hübschere Schattierungen haben.

Wenn Sie die "**ja - aber - Methode**" konsequent anwenden, haben Sie innerhalb kürzester Zeit Ihre Ruhe, es wird Sie sehr bald niemand mehr belästigen. Sogar Ihre Kinder werden Ihnen aus dem Weg gehen.

5. Nur keine Veränderungen, und warum das Unmögliche nicht möglich sein kann.

Ich möchte, dass Sie ein kleines Experiment machen, bevor Sie Weiterlesen: Setzen Sie sich ganz gemütlich in ihren Stuhl, und verschränken Sie die Arme vor der Brust. Bleiben Sie etwa dreißig Sekunden in dieser Haltung, und jetzt verschränken Sie die Arme andersrum.

Ist gar nicht so einfach, werden Sie jetzt vermutlich sagen.

Anhand dieser einfachen Übung können Sie sehr leicht erkennen, wie problematisch die Veränderung einer lieb gewordenen Gewohnheit sein kann.

Das sollten Sie tun:

Wann jemand mit einer neuen Idee zu Ihnen kommt, überlegen Sie zuallererst, warum sich das nicht realisieren lassen wird.

Denken Sie nach und suchen Sie nach Gründen, warum die Sache nicht zu schaffen ist.

Damit haben Sie einen wichtigen Grundstein gelegt, möglichen Enttäuschungen und Frustrationen aus dem Weg zu gehen.

Die soeben besprochene Technik ist besonders effizient, wenn Sie sorgfältig einen Einzelfall herausgreifen, und behaupten, das sei der Standard, die übliche Erfahrung.

Wenn Sie diese Vorgangsweise wählen, wird Sie sehr bald schon niemand mehr mit neuen Ideen belästigen.

Was Sie nicht glauben, dass möglich ist, ist auch nicht möglich!

Immer wieder versuchen Familienmitglieder, Mitarbeiter, Vorgesetzte, Freunde und Kollegen, Ihnen ihre Meinung zu einem bestimmten Thema aufzuzwingen, und das, obwohl Sie genau in dieser Angelegenheit eine ganz andere Meinung - und zwar die einzig richtige - haben!

Machen Sie niemals den Fehler, auch nur einen Millimeter von Ihrer Meinung abzuweichen!

Das ist ein Zeichen von Schwäche!

Sobald Sie auch nur ein einziges Mal nachgeben, werden die anderen schon sehr bald mit Ihnen machen, was sie wollen!

6. Was Sie tun müssen, damit ihr Tag so richtig schlecht läuft.

Wenn Sie einen richtig schlechten Tag haben wollen, müssen Sie einige Grundregeln befolgen:

Jeder Tag beginnt normalerweise mit dem Aufstehen. Ab sofort wählen Sie folgende Vorgangsweise:

Wälzen Sie sich morgens mühselig aus dem Bett, nehmen Sie eine negative Körperhaltung ein, lassen Sie Schultern und Kopf hängen, schlurfen Sie ins Badezimmer, ziehen Sie die Mundwinkel nach unten und betrachten Sie sich aufmerksam im Spiegel. In dieser Haltung verharren Sie mindestens fünf Sekunden. Dann sagen Sie laut und andächtig zu Ihrem Spiegelbild: "Das wird heute unter Garantie wieder ein beschissener Tag!"

In den nächsten Minuten und entwerfen Sie eine seelische Wetterprognose für die kommenden Stunden:

Malen Sie sich ganz genau aus, wie furchtbar dieser Tag heute wieder sein wird. Durchleben Sie in Ihrer Fantasie alle unangenehmen und negativen Ereignisse, die heute unter Garantie eintreten werden.

- Wenn Sie zum Zahnarzt müssen, durchleben Sie in Ihrer Fantasie diesen schmerzhaften Termin in allen Einzelheiten.
- Wenn Sie gerade eine Steuerprüfung haben, stellen Sie sich ganz intensiv und in allen Details vor, welche Schwierigkeiten Ihnen der Prüfer machen wird.
- Erleben Sie den Elternsprechtag in der Schule. Stellen Sie sich vor, welche furchtbaren Dinge Sie über Ihr Kind erfahren werden.
- Sie haben eine schwierige Besprechung sehr lange hinausgezögert, heute müssen Sie sich der Situation stellen. Stellen Sie sich diese Horrorsituation immer wieder in allen zu erwartenden, unangenehmen Einzelheiten vor.

Machen Sie bitte auf keinen Fall den Fehler, sich durch gute und positive Erfahrungen, die Sie in der Vergangenheit bereits gemacht haben, aus Ihrem schlechten Konzept bringen zu lassen!

Wenn Sie diese Vorgangsweise wählen, können Sie am Abend zufrieden feststellen: " Ich hatte ja so Recht!, es war ein total beschissener Tag" Damit diese Methode den gewünschten und lang anhaltenden Erfolg bringt, müssen Ihre negativen Gedanken zur täglichen Selbstverständlichkeit werden.

Das Verkehrteste, was Sie tun können, ist, dass Sie sich in der Früh auf die Bettkante setzen, sich reckeln, gut gelaunt und beschwingt ins Bad gehen, in den Spiegel sehen, lächeln und sagen:

"Ich liebe mich und heute wird ein wunderschöner Tag!"
Machen Sie das nicht, es könnte ja eintreten!

8. Einteilung ist das halbe Leben!

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, Ihren Tag einzuteilen:

Zu vierzig Prozent Ihrer Zeit grübeln Sie über Vergangenes nach, das nicht mehr zu ändern ist.

Listen Sie alles auf, was in den letzten Wochen und Monaten schief gelaufen ist, was Sie alles falsch gemacht haben, und dann machen Sie sich so richtig fertig! Beschimpfen und beleidigen Sie sich selbst auf das Gröblichste, so, wie Sie mit keinem anderen Menschen reden würden.

Damit betreiben Sie eine überaus qualifizierte Beschädigung Ihres Selbstwertgefühls!

Fünzig Prozent Ihrer Zeit setzen Sie dafür ein, dass Sie sich Sorgen darüber machen, wie Ihre Zukunft aussehen wird.

Malen Sie sich in glühenden Farben aus, wie Sie tiefer und tiefer sinken, und schließlich unter der Brücke landen.

Denken Sie dabei an alle Schwierigkeiten und Probleme, die unweigerlich auf Sie zukommen werden.

Diese Mentaltechnik hat den großen Vorteil, dass Sie Ängste kennen lernen, von denen Sie gar nicht gewusst haben, dass es sie gibt.

Machen Sie auf keinen Fall den Fehler, Pläne für die Zukunft schmieden, oder gar Strategien dafür entwickeln.

Zehn Prozent Ihrer Zeit verwenden Sie auf das Leben im Hier und Jetzt. Wenn Sie dann am Ende Ihres Lebens stehen- nehmen wir einmal an, Sie blicken an Ihrem 100. Geburtstag zurück- können Sie stolz sagen:

"Vierzig Jahre habe ich über das Gestern gegrübelt, fünfzig Jahre habe ich mir Sorgen über das gemacht, was Morgen sein wird, aber immerhin habe ich zehn Jahre im Hier und Jetzt gelebt und das Leben genossen.

Gewöhnen Sie sich diese Tageseinteilung an, und Sie werden sehr bald schon feststellen, dass das Leben absolut nicht lebenswert ist.

10. Mitarbeiter arbeiten am liebsten unter Druck.

Ich möchte Sie jetzt mit einigen ganz einfachen Techniken bekannt machen, die Ihnen helfen wird, Ihre Mitarbeiter optimal zu führen.

- Wenn Sie besondere Anweisungen für eine bestimmte Aufgabe haben, dann schreiben Sie's nicht auf und sprechen Sie auch nicht davon, bis der andere mit seiner Arbeit beinahe fertig ist. Dann erst lassen Sie's raus. Das gibt den Mitarbeitern die Möglichkeit, ihren Tag optimal zu planen.
- Mitarbeiter arbeiten am effizientesten, wenn sie unter Druck gesetzt werden. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, Aufgaben die noch am selben Tag erledigt werden müssen, erst nach 15:30 zu vergeben. Die Leute lieben es, wenn sie unter Druck arbeiten dürfen. Damit haben Sie auch gleich einem anderen Wunsch Ihrer Leute entsprochen: Sie haben es geschafft, Ihre Mitarbeiter möglichst lange im Büro zu halten.
- Ganz ehrlich: Ihre Mitarbeiter lieben es in der Firma zu sein, sie haben doch sonst keinen anderen Ort, an den sie gehen könnten, noch haben sie etwas anderes zu tun, als an Ihrer Seite zu sein.
- Wenn Sie wollen, dass eine Anordnung, die Sie treffen, **nicht** ausgeführt wird, wiederholen Sie die Sache immer wieder, und immer wieder.

Dazu ein Beispiel: Bitten Sie jemanden, etwas für Sie zu erledigen, eine Sache, die nicht sofort erledigt werden muss.

Und dann bitten Sie die Person jede halbe Stunde, nicht zu vergessen, was sie zu erledigen hat. Damit erreichen Sie spielend, dass selbst der Aufmerksamste vergisst, das zu tun, was Sie ihm aufgetragen haben. Es kann sein, dass diese Technik die ersten Male nicht richtig funktioniert. Machen Sie daraus ein Dauerprogramm, und Sie werden begeistert sein!

- Wenn etwas sehr dringend ist, dann unterbrechen Sie den anderen alle zehn Minuten, und zu sehen, wie weit er schon ist. Das hilft ganz enorm!
- Wenn Sie Ihrer Sekretärin Wärme vermitteln möchten, dann stellen Sie sich einfach ganz knapp hinter sie, blicken ihr über die Schulter, bis sie ganz heiße Ohren hat. Machen Sie sich bewusst, dass Ihre Mitarbeiterin ohne die menschliche Wärme, die Sie ihr

geben, nicht motiviert ist.

- Noch ein wichtiger Tipp, der Sie beliebt machen wird: geben Sie Informationen- vor allem wichtige Informationen- immer so weiter, dass es für den anderen zu spät ist, rechtzeitig zu reagieren.

12. Wie Sie sich bei Ihrer Sekretärin beliebt machen.

Viele Führungskräfte betrachten ihre Sekretärin als wichtige Vertraute. Und behandeln sie auch so. Und das ist falsch!

Ich möchte Ihnen jetzt sieben Tipps geben, die Ihnen helfen sollen, Ihre Sekretärin richtig zu behandeln.

1. Stellen Sie Ihre Sekretärin niemals den Menschen vor, mit denen Sie ins Büro kommen. Sie hat kein Recht darauf, zu wissen, mit wem Sie umgehen.
2. Gehen Sie immer aus dem Büro, ohne ihr zu sagen, wo Sie hingehen. Damit bietet sich ihr die einmalige Chance, ihre Kreativität zu trainieren, wenn jemand nach Ihnen fragt.
3. Wenn die Arme Ihrer Sekretärin voller Akten, Kartons, Bücher usw. sind, machen Sie ihr NICHT die Tür auf, oder helfen Sie ihr sonst wie. Sie muss lernen, alleine zu arbeiten, falls Sie einmal querschnittsgelähmt sind!
4. Wenn Sie ihr mehr als eine Aufgabe zur gleichen Zeit zur Erledigung geben, sagen sie ihr auf keinen Fall, welche Prioritäten sie setzen soll. Das gibt ihr die Möglichkeit, telepathische Fähigkeiten zu entwickeln.
5. Wenn Sie sich in Gesprächen auf eine Person in der Zukunft beziehen, nennen Sie keinen Namen! Ihre Sekretärin setzt ihre psychischen Kräfte ein, um zu wissen, von wem Sie sprechen.
6. Erzählen Sie ihr all die kleinen Probleme, die Sie haben. Sie müssen wissen, dass niemand außer Ihnen solche Probleme hat. Es hilft Ihrer Sekretärin sehr, zu wissen, dass es Menschen gibt, die noch schlechter dran sind, wie sie. Ganz besonders liebt sie es, wenn Sie ihr erzählen, wie viele Steuern Sie für den Bonus, den Sie grade bekommen haben, zahlen müssen.
7. Seien Sie nur nett zu ihr, wenn Ihre eigene Haut in Gefahr ist, oder wenn die schlechten Resultate Ihrer Arbeit nur Sie in die Hölle schicken würden.

Wenn Sie diese Tipps gewissenhaft befolgen, werden Sie in den nächsten Monaten viel Gelegenheit haben, neue Gesichter kennen zu lernen. Nutzen Sie die Chance!

13. Wie Sie Ihre Ehe garantiert kaputtkriegen.

In Deutschland werden jährlich etwa 200.000 Ehen geschieden, in Österreich und der Schweiz jeweils mehr als 20.000.

Darin sind diejenigen, die in einer unglücklichen Partnerschaft leben, selbstverständlich nicht enthalten. Gehen Sie einfach davon aus, dass sich die obigen Zahlen zumindest verdoppeln bis verdreifachen, wenn wir diese Paare dazurechnen.

Das macht immerhin die stolze Zahl von weit über einer Million Experten, die ganz genau wissen, was man tun muss, um eine Ehe beziehungsweise eine Partnerschaft kaputt zu machen. Und jedes Jahr kommen mehr als eine Million Experten dazu!

Lernen Sie von diesen Spezialisten!

Um für Ihre Ehe die besten Voraussetzungen zu schaffen, damit sie auch garantiert schief geht, müssen Sie mit der Planung bereits im Vorfeld beginnen.

Sie müssen sich das vorstellen, wie den Bau eines Hauses. Jeder Hausbau beginnt mit der Grundsteinlegung. Wenn Sie eine unglückliche Ehe planen, müssen Sie das Unglück gleich von Beginn an fix einbauen.

Sie haben die Möglichkeit zwischen zwei Optionen zu wählen: Entweder Sie heiraten die falsche Person, oder Sie heiraten aus den falschen Gründen.

- Sie können heiraten, um Ihrer nörgelnden Familie zu entkommen
- Sie können heiraten, um nicht länger arm zu sein
- Sie können heiraten, um nicht länger für Ihren Lebensunterhalt sorgen zu müssen
- Bei der Partnerwahl achten Sie besonders darauf, dass er oder sie sehr attraktive Fehler hat, die sich von den Ihren grundlegend unterscheiden

Machen Sie es sich zur Lebensaufgabe, dem anderen zu helfen, diese Fehler wegzubringen. Lassen Sie sich in Ihrer Mission, den anderen umzuerziehen, nicht aus dem Konzept bringen, egal was passiert! Es ist dabei belanglos, ob es sich darum handelt, dass Sie den anderen zu mehr Ordnung erziehen wollen, oder zu mehr Pünktlichkeit, oder Sie wollen erreichen, dass er oder sie die Abende öfter zu Hause verbringt. Sehr erfolgreich ist es auch, wenn man den anderen zum Sparen erziehen möchte, oder erreichen will, dass er nicht so viel trinkt oder raucht. Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt, es findet sich immer etwas, was es beim anderen zu verbessern gibt. Sie müssen die Sache nur mit der nötigen Ausdauer betreiben!

Die nächste Voraussetzung, die Sie schaffen müssen, ist die sexuelle Unzufriedenheit.

Nichts ist einfacher, als eine Ehe mit Hilfe richtig eingesetzter Sexualität aus den Angeln zu heben. Besonders wichtig ist dabei, dass Sie bereits von Beginn an daran arbeiten:

- Am einfachsten ist es, wenn Sie Sex zum falschen Zeitpunkt, an unpassenden Orten, also zum Beispiel am Schreibtisch im Büro oder am Küchenboden, im Auto auf dem Parkplatz vor dem Supermarkt
- Oder in unpassenden Abständen, in der falschen Position oder in der falschen Art versuchen, Ihren Sexualtrieb zu befriedigen.
- Besprechen Sie auf keinen Fall mit Ihrem Partner, was Sie beim Sex mögen oder nicht mögen. Das soll er/sie gefälligst selbst herausfinden!
- Wenn Sie als Frau nur in einer bestimmten Position zum Orgasmus kommen, informieren Sie Ihren Partner auf keinen Fall darüber, sondern erklären Sie ihm, dass er unfähig sei, einer Frau im Bett Vergnügen zu bereiten.
- Als Mann können Sie behaupten, dass Ihre Frau frigide ist, wenn sie nicht zum Höhepunkt kommt.
- Wenn beide Partner genügend verunsichert sind, lässt die Enthaltensamkeit nicht mehr lange auf sich warten. Das beiderseitige Unbefriedigtsein beflügelt die Kommunikation und gibt ihr eine tolle Schärfe.
- In dieser Phase hat es sich sehr bewährt, einen Seitensprung zu machen, oder so zu tun, als ob man einen gemacht hätte, um dann zu erzählen, dass der Seitensprungspartner von der Qualität des Sex, die Sie geboten haben, total begeistert war.
- Es hat sich auch sehr bewährt, der Partnerin/ dem Partner zu signalisieren, dass er/sie im Grunde genommen zu alt für Sie ist, weil Sie ganz einfach höhere Ansprüche an Ihr Sexualleben haben.
- Wenn Ihr Partner daraufhin meint, dass Sex nicht alles im Leben ist, lächeln Sie geheimnisvoll und vielsagend.
- Wenn Sie zu Bett gehen, drehen Sie sich sofort von ihm/ihr weg, klagen über Müdigkeit, Kopfschmerz oder sonst irgendetwas. Damit gehen Sie unangenehmen Knuddeln und vor allem dem Sex erfolgreich aus dem Weg.

Jetzt widmen wir uns der Aufmerksamkeit dem Partner gegenüber:

Sie kennen Ihren Partner, Ihre Partnerin vermutlich lange genug, um zu wissen, wie sehr er oder sie sich über kleine Aufmerksamkeiten freut.

- Ab sofort sind Sie Ihrer Frau gegenüber nicht mehr höflich und zuvorkommend. Helfen Sie ihr nicht aus dem Mantel, halten Sie ihr auf keinen Fall die Autotür auf. Wir sind im Zeitalter der Gleichberechtigung!
- Im Restaurant bestellen Sie als Mann immer zuerst, Ihre Frau weiß es zu schätzen, wenn sie eine Entscheidungshilfe für ihre eigene Bestellung bekommt.
- Wussten Sie, dass Männer es lieben, wenn in Gesellschaft zweideutige Bemerkungen über ihre Manneskraft gemacht werden?
- Machen Sie dem anderen kein, wie immer geartetes Kompliment. Weder zu seinem Aussehen, noch zu seiner Kleidung, zu seinem Geschmack oder zu einem Diskussionsbeitrag.
- Keine Geschenke mehr, auch keine Kleinigkeiten, also keine Blumen, keinen Schmuck, keinen Anruf, kein Geschenk zum Geburtstag oder zum Hochzeitstag. Nicht einmal eine Einladung in ein gutes Restaurant, aus diesem Anlass.

Halten Sie sich an diese Hinweise und Sie sind schon einen großen Schritt weiter.

Erinnern Sie sich an den Beginn Ihrer Partnerschaft: Da war doch noch was: Da war doch noch die Zärtlichkeit, das liebevolle Berühren, das wunderbar aufregende Streicheln, die zärtlichen Blicke, die man sich zugeworfen hat, oder das liebevolle Händchenhalten und der wunderbare Sex.

Zärtlichkeit ist Gift, wenn Sie Ihre Ehe kaputtkriegen wollen. Wie soll denn das funktionieren, wenn Sie sich nicht an die einfachsten Regeln halten?

Glücklicherweise gibt es durch das jahrelange, routinierte Nebeneinanderleben, ohnehin kaum noch Zärtlichkeit. Damit nicht Gefahr besteht, dass Sie sich doch noch zur Zärtlichkeit hinreißen lassen, vermeiden Sie romantische Erinnerungen an früher. Schauen Sie sich keine Fotos oder Videofilme an, die Sie gemacht haben, als alles noch ganz anders war, und vor allem, reden Sie nicht darüber, wie glücklich Sie beide früher einmal waren.

Sollten Sie immer noch gemeinsame Interessen pflegen, wie Sport,

Hobbies, Musik, Theater, Reisen oder politische Ansichten, dann besinnen Sie sich auf Ihren Wunsch nach Selbstverwirklichung!

- Alles, was Sie bisher verbunden hat, ist nicht mehr relevant. Sie haben jetzt ganz andere Interessen, solche, die Ihren Partner auf keinen Fall interessieren.
- Lesen Sie Bücher, mit Titeln, die so ähnlich klingen wie "Endlich für mich leben", dort finden Sie ganz sicher Anregungen dafür, was Sie tun müssen, damit Sie etwas finden, das Sie beide trennt!

In besonders hartnäckigen Fällen hilft es, wenn Sie Ihre schlechten Gewohnheiten perfektionieren.

- Rauchen im Bett, Vernachlässigung der Körperpflege.
- Lassen Sie Ihren Blähungen freien Lauf, ganz egal, wo Sie sich grade befinden.
- Sehr gut kommt auch genüssliches Kratzen der Genitalien in der Öffentlichkeit an.
- Verwenden Sie im Restaurant das Messer als Gabel – versuchen Sie einmal, wie weit Sie das Messer in den Hals schieben können, ohne einen Brechreiz zu bekommen.
- Als Mann lassen Sie- besonders in der Nacht, die Klobrille hochgeklappt.

Mit diesen und ähnlichen Strategien schaffen Sie mühelos eine schlechte Dauerstimmung zu schaffen.

Damit haben Sie eine wichtige Voraussetzung für den nächsten Schritt geschaffen, nämlich den Dauerstreit:

- Gewöhnen Sie sich an, schon wegen der geringsten Kleinigkeit einen Streit vom Zaun zu brechen.
- Sollte Ihnen einmal nichts mehr einfallen, worüber Sie streiten können, beginnen Sie mit demselben Thema wieder von vorne. Oder Sie erinnern sich an etwas, worüber Sie schon vor zwei Monaten so wunderbar gestritten haben.
- Eltern, Geschwister, Freunde, Arbeits- oder Sportkollegen des anderen, sind ebenfalls ergiebige Themen für Dauerstreit.

Sehr bewährt hat sich auch die Strategie, das Single- Leben und die lieb gewordenen Single- Gewohnheiten in die Ehe bzw. Partnerschaft einzubringen.

Dazu gehören Pokerabende genau so, wie Saunarunden oder Männer- bzw. Frauenurlaube. Nehmen Sie keinerlei Rücksicht darauf, dass Sie nicht

mehr allein in der Wohnung oder im Haus leben. Verhalten Sie sich so, als ob Sie immer noch Single wären. Nicht Sie, sondern der andere ist in Ihre Privatsphäre eingedrungen.

Merke: Eine Ehe bzw. eine Lebenspartnerschaft ist keine Gemeinsamkeit, sondern das sind ganz einfach zwei Singles, die eine Wohngemeinschaft gebildet haben, damit ist Miete nicht so hoch. Und so ganz nebenbei gibt es manchmal auch noch Sex.

Sollten diese Anregungen bei Ihnen auf keinen fruchtbaren Boden fallen, muss ich an der Ernsthaftigkeit Ihres Vorhabens zweifeln.

Und wenn Sie sogar das Gegenteil des Gesagten machen – na gut, wenn Sie unbedingt glücklich sein wollen...

49. Nobody is perfect?

Gehören auch Sie zu den Menschen, die nur einen Standard bei sich selbst und den anderen akzeptieren: Perfektionismus?

Wunderbar! Die Messlatte kann gar nicht hoch genug sein.

- Ihre Eltern müssen perfekt sein
- Ihre Kinder
- Ihre Geschwister
- Ihre Freunde
- Ihr Partner/Ihre Partnerin
- Ihr Haus oder Ihre Wohnung
- Akzeptieren Sie nur den perfekten Job
- Ihre Mitarbeiter müssen perfekt sein
- Und selbstverständlich auch die Vorgesetzten
- Der Verkäufer im Textilgeschäft hat genau so perfekt zu sein, wie der nächste Urlaub
- Und letztendlich akzeptieren Sie auch bei sich selbst nur die Perfektion

Sie können stolz auf sich sein. Je höher die Anforderungen sind, Die Sie an sich selbst und andere haben, umso besser!

Akzeptieren Sie nichts, was Ihrem Anspruch nach Vollkommenheit nicht entspricht. Nur wenn Sie unter Stress stehen, wenn Sie zu jeder Minute des Tages unter Strom stehen und auf Hochtouren arbeiten, haben Sie eine Chance.

Sollten Sie feststellen, dass Sie nachlässig werden, reißen Sie sich am Riemen und zwingen Sie sich zur Perfektion. Sie wissen, dass alles unter Versager einzureihen ist, was nicht vollkommen ist.

Es spielt keine Rolle, dass Sie im arbeitslos sind, weil Sie den perfekten Job noch nicht gefunden haben. Oder, dass Sie immer noch keinen Partner, keine Partnerin haben – der/die perfekte war bisher nicht dabei.

Machen Sie sich nichts draus, dass Sie in einem Untermietzimmer wohnen, Sie finden die perfekte Wohnung ganz sicher in den nächsten dreißig Jahren! Und irgendwann einmal werden Sie auch Freunde haben, die perfekt sind.

Machen Sie es sich zur Gewohnheit ab sofort nur noch Perfektion zu akzeptieren und vergessen Sie den Ausspruch "Nobody is perfect"!

50. Warum es so wichtig ist, sich mit Jasagern und Schleimern zu umgeben.

Hassen Sie sie auch, diese ewigen Besserwisser, diese Querulanten, die einem das Leben schwer machen?

Es ist völlig egal, was Sie sagen oder tun. Diese unangenehmen Zeitgenossen wissen es entweder besser oder sie torpedieren Ihre wohlüberlegten Projekte und Ideen. Um das Maß voll zu machen, müssen wir uns auch noch mit den Anwürfen und den so genannten "guten Ideen" beschäftigen, was zur Folge hat, dass wertvolle Arbeitszeit sinnlos vergeudet wird.

Natürlich schlägt sich das mit der Zeit aufs Gemüt und behindert auch ganz entscheidend unsere Kreativität. In der weiteren Folge sinkt die Arbeitsfreude auf den Nullpunkt und Sie überlegen, ob es überhaupt noch Sinn macht, ins Büro zu gehen.

Sie wollen aus diesem Teufelskreis des Negativen rauskommen, aber guter Rat ist teuer. Dabei wäre die Lösung so einfach. Aber wie so oft im Leben, sehen wir das Nahe liegende zuletzt.

Wenn es Ihnen genau so geht, wie oben beschrieben, sollten Sie in Zukunft besonderes Augenmerk darauf legen, mit wem Sie sich umgeben.

Die Mitarbeiter müssen von Ihren Ideen so angetan sein, dass sie regelmäßig in Begeisterungstürme ausbrechen, wenn Sie etwas Neues präsentieren.

Fragen Sie Ihre Mitarbeiter nach deren Meinung, und loben oder mobben Sie jeden weg, der es wagt, Ihre Ideen in Frage zu stellen oder diese sogar als undurchführbar zu bezeichnen.

Beobachten Sie sehr genau, wer sich um Ihr persönliches Wohlbefinden sorgt, wer Sie mit kleinen Aufmerksamkeiten wie Schokoriegel oder Blumen auf dem Schreibtisch verwöhnt, wer Ihren Geburts- und Namenstag nicht vergisst, und wer Ihnen sagt, dass Sie der beste Chef von allen sind.

Registrieren Sie wohlwollend, wer die neue Krawatte oder den neuen modischen Hosenanzug bemerkt. Das sind die Menschen, mit denen Sie sich umgeben sollten. Und vergessen Sie nicht, diese Mitarbeiter entsprechend zu fördern.

Wenn Sie sich dran halten, wird Ihre Arbeitsfreude sehr bald wieder auf hundert Prozent sein.

Das werden Sie auch bitter nötig haben, um alle Fehler auszumerzen, die Sie und Ihre Mitarbeiter nicht bemerkt haben.

51. Ihr ganz persönliches Trainingsprogramm.

Es ist jetzt an der Zeit, dass wir uns um Ihr persönliches Trainingsprogramm kümmern.

Schlagen Sie das Inhaltsverzeichnis dieses Buches auf, gehen Sie alle Überschriften durch und kreuzen Sie mit dem **Rotstift** jene Kapitel an, bei denen Sie das untrügliche Gefühl haben: "Hier brauche ich noch viel Training".

Jetzt markieren Sie mit einem **blauen Stift** alle Punkte, bei denen Sie der Meinung sind, dass Sie den Inhalt schon ganz gut beherrschen, aber noch nicht gut genug.

Abschließend markieren Sie alle Kapitel, deren Inhalt Sie bereits ausgezeichnet beherrschen mit einem **grünen Stift**.

Überprüfen Sie gewissenhaft, ob Sie den Inhalt der grün markierten Kapitel tatsächlich perfekt beherrschen.

Als nächstes trainieren Sie alle "blauen" Kapitel so lange, bis Sie auch hier perfekt sind.

Mittlerweile müsste es Ihnen schon relativ schlecht gehen. Aber noch nicht schlecht genug.

Erst wenn Sie auch die rot markierten Kapitel so gut trainiert haben, dass Sie auch diese im Schlaf beherrschen, haben Sie eine fundierte Grundlage geschaffen, die den gewünschten Erfolg garantiert.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei den Bemühungen, Ihr Leben (und auch das Ihrer Mitmenschen) gründlich zu versauen!

Ihr

Peter F. Kinauer

Der Autor: **Peter F. Kinauer** -
Experte für Erfolg und Motivation

Peter F. Kinauer

- Autor von 9 Büchern, die zum Teil in andere Sprachen übersetzt wurden und sich ausnahmslos zu Verkaufserfolgen entwickelt haben
- mehr als 100 Beiträge in verschiedenen TV-Sendungen und unzählige Rundfunkbeiträge
- gefragter Keynote-Speaker bei zahlreichen großen Veranstaltungen - bis heute mehr als 300.000 Teilnehmer bei Vorträgen und Seminaren

Peter F. Kinauer ist Experte für Erfolg und Motivation

Begeisterte Zuhörer bei Seminaren und Vorträgen in Österreich, Deutschland, der Schweiz und Ungarn wenden Peter F. Kinauers Strategien mit großem Erfolg an. Zu den Kunden seiner Vorträge und Motivationsseminare zählen rund 500 Firmen, wie z.B. Telekom Austria, Bank Austria Creditanstalt, Post AG, Telekom Austria, Roche Austria, Generali, Raiffeisen, Takeda Pharma, Viessmann International, BÄKO, Uni Linz, IMC Fachhochschule Krems, Wella, Donau Uni Krems, FH Wien.

Millionen haben ihn im Fernsehen gesehen und im Radio gehört (mehr als 100 TV-Sendungen: "Willkommen Österreich", "Vera", "Help TV", "€co-Journal", "Konflikte" und ATV; sowie unzählige Rundfunkauftritte bei Ö1 und Ö3, Radio Wien, OÖ, Burgenland, NÖ, Steiermark, Radio Bremen, Hamburg, Bayern 3, SW3 und Radio Bozen, Radio Marbella).

Office Kinauer Training

Peter F. Kinauer

Jagdschlossgasse 79

1130 Wien

T: +43 (0)1 877 11 00

E: office@kinauer.com

<http://www.kinauer.com>