

Löwenstark und pudelwohl ins Jahr 2018 mit Sybille Thielecke

4. Januar 2018



Bild: tredition-Autorin Sybille Thielecke verhilft zum Finden herrlicher Lebensgefühle!

Sybille Thielecke wurde im Dezember 1963 in Braunschweig geboren und lebt heute bei Hamburg in der Region des Alten Landes. Bereits in ihrer Jugend hat sie begonnen, sich mit der Frage „Warum sind wir, wie wir sind?“ auseinanderzusetzen und Motive für Handlungen und Entscheidungen von Menschen nachzuvollziehen. In fundierten Ausbildungen zum Businesscoach und Facilitator verknüpfte sie dieses tiefe Interesse mit professionellen Werkzeugen. Seit 25 Jahren begleitet sie Menschen und Unternehmen bei ihren Veränderungsprozessen. Sie öffnet Denkräume, die greifbar neue Lösungen ermöglichen und mit Tatkraft gefüllt sind.

Ihre bisher größte Herausforderung war das Schreiben ihres Buches „löwenstark und pudelwohl“. Die darin beschriebene Methode zum Finden herrlicher Lebensgefühle hat

sie mit Freude und Leichtigkeit entwickelt und praktiziert diese mit großem Erfolg für ihre Klienten. Sie nutzte das Charakteristikum, dass innere lebendige und emotionale Bilder einen schnellen Zugriff auf verborgene herrliche Lebensgefühle ermöglichen und entwickelte daraufhin die im Buch beschriebene Methode für ein Mehr an freudiger Energie und erfülltem Dasein. Damit offenbart sie den Lesern einen einfachen Weg zu einem glücklicheren Leben. Das Buch präsentiert sich als eine Art Reisebegleiter für eine spannende und aufschlussreiche Reise in das eigene Ich. Es ist ein Mitmachbuch für alle, die herrliche Lebensgefühle finden und endlich wieder Lebendigkeit spüren wollen. Der Alltagsstress hat nach dem Befolgen der Ratschläge in den verschiedenen Kapiteln keinen Platz mehr im Leben der Leser.

Ihre eigenen herrlichen Lebensgefühle genießt sie im Dreieck des pulsierenden Lebens der Großstadt, dem weiten Blick über Nord- oder Ostsee und beim Schlendern durch das fruchtbare Alte Land.

Da das Motivationsbuch perfekt zum Jahresstart passt, hat die tradition-Redaktion Sybille Thielecke zu ihrer Veröffentlichung interviewt und zeigt darin, wie auch Sie zum Erleben herrlicher Lebensgefühle kommen können.

Dieses Buch handelt von der Kunst, unser pures ursprüngliches Wesen ausfindig zu machen und ihm Platz einzuräumen. Letzten Endes geht es um den Mut, ehrlich hinzuschauen, seine Leidenschaften im Alltag einzubinden und das Vertrauen, dass es am Ende gut, kraftvoll, erfüllend und existenziell ausreichend ausgeht.

Erfahren Sie im Interview alles über:

- Vom Status Quo zur Veränderung
- „Warum sind wir, wie wir sind?“
- Ihre eigenen herrlichen Lebensgefühle entwickeln – So geht’s
- Das Besondere an „löwenstark und pudelwohl“
- Wie es zur Entscheidung für’s Self-Publishing kam
- Tipps zur Buchveröffentlichung und zum Marketing
- Sybille Thieleckes weitere Pläne ... und ihre guten Vorsätze für 2018

Das Interview

Vom Status Quo zur Veränderung

tradition: Sie arbeiten als Business Coach und begleiten Menschen und Unternehmen bei Veränderungsprozessen! Wie kam es zur Entscheidung, einen eigenen Ratgeber zu schreiben?

Sybille Thielecke: *Diese Entscheidung war leicht und lag auf der Hand. Ich wusste nach langjähriger Anwendung der Methode „löwenstark und pudelwohl“ im Coaching und in Workshops, dass sie funktioniert!*



Bild: tredition-Autorin Sybille Thielecke versucht Offenheit anzuregen und den Weg zur Erfüllung von Lebensträumen zu ebnen.

Nun wollte ich sie vielen Menschen zur Verfügung stellen, die Lust haben, sich auf die Reise zu sich selbst zu begeben. Dazu braucht es weder ein Problem noch unbedingt einen persönlichen Coach, der ja auch eine finanzielle Investition bedeutet.

Ich bin jemand, der Vergnügen daran hat, Denkräume für viele herrliche Lebensgefühle unterschiedlichster Couleur zu ermöglichen. Was gibt es Schöneres, als tiefe Freude und Erleichterung zu verbreiten? Und wenn mein Reiseführer einen Beitrag dazu leisten kann, umso wunderbarer.

Herrliche Lebensgefühle in Unternehmen zu bringen, bedeutet Schaffensräume für Kreativität und gemeinsame Tatkraft aufzumachen.

tredition: Greifen Sie hier auf Erfahrungen aus Ihrem eigenen Beruf zurück?

Sybille Thielecke: *Na klar. Ich werde u.a. angefragt, wenn Herausforderungen im zwischenmenschlichen Bereich auftreten. Das kann der CEO sein, der sich fragt, wie seine Visionen schließlich für das Unternehmen greifen können. Wie Motivation erzeugt werden kann und alle endlich an einem Strang ziehen. Oder nehmen wir die junge Teamleiterin, die*

ganz am Anfang ihrer Laufbahn steht und lernen möchte, wie sie ihr Team führen kann. In beiden Fällen geht es letzten Endes um Persönlichkeitsentwicklung in verschiedenen Lebens- und Berufsabschnitten.

Viele Führungskräfte beschäftigen sich vor allem mit der Regelung von Sachthemen und unterschätzen die Wirkung der unausgesprochenen Dinge, um die es wirklich geht. Sie fragen nicht danach oder hören und sehen die wichtigen Zeichen nicht. So wundern sie sich, dass das Team wenig motiviert ist oder sich mit vermeintlich unwichtigen Belangen beschäftigt. Die Konzentration auf das Wesentliche ist verloren, von gemeinsamem Schöpfen und Kreieren neuer Ideen ganz zu schweigen.

Herrliche Lebensgefühle in Unternehmen zu bringen, bedeutet Schaffensräume für Kreativität und gemeinsame Tatkraft aufzumachen. Und das geht wiederum nur mit einer Führungskraft, die das zulassen, mehr noch herauskitzeln kann. Dazu muss sie nicht zwangsläufig geliebt werden, aber unbedingt glaubhaft sein. Teammitglieder spüren, wenn es sich lediglich um ein antrainiertes Verhalten handelt.



Bild: Als Coach und Autorin unterstützt Sybille Thielecke auf der Suche nach Glaubhaftigkeit.

Auf dieser Suche nach Glaubhaftigkeit, letzten Endes Authentizität, begleite ich meine Kunden gerne und unterstütze sie mit allen mir zur Verfügung stehenden Mitteln. Da liegt es nahe, ein eigenes Instrument beizusteuern, das ich für unkompliziert und sehr wirksam halte.

Und was gibt es in Zeiten des Wandels Besseres, als Vertrauen in sich zu spüren?

„Warum sind wir, wie wir sind?“

tradition: Was interessiert Sie so sehr an der Frage „Warum sind wir, wie wir sind?“ und welche Konsequenzen haben Sie daraus gezogen?

Sybille Thielecke: *Ich kann das gar nicht rational begründen, warum die Frage sich für mich schon in meiner Jugendzeit gestellt hat. Da bin ich einfach meiner Intuition gefolgt, habe angefangen, Menschen zu betrachten und versucht, ihr Verhalten nachzuvollziehen. Das war und ist also eines meiner herrlichen Lebensgefühle!*



Bild: Ein wichtiges Instrument zum Erkennen eigener Lebenswünsche ist die Intuition.

Schon damals war Wertschätzung ein wichtiges Motiv im Umgang mit Menschen für mich. Es gibt meines Erachtens zu wenig davon, gerade auch in der aktuellen Zeit. Ich möchte Menschen im Ganzen sehen, vor allem ihre Beweggründe, die Dinge zu tun, wie sie sie tun. Dafür offen zu bleiben, ist eine tolle Möglichkeit, Neues zu erleben und Bestehendes zu begreifen. Es macht das Leben bunter, toleranter und inspirierender. Ich liebe es, mit anderen Menschen neue Sphären zu denken. Da fühle ich mich pudelwohl.

Daraus habe ich mein Credo für die berufliche Begleitung von Menschen und Unternehmen entwickelt: verstehen – befreien – wachsen.

Ich möchte Unterstützung für das Verstehen des eigenen Ichs geben und ermöglichen, dass Tatkraft für die Befreiung und Erleichterung von lähmenden Verhaltensmustern entstehen kann. Also frei legen, was eigentlich schon vorhanden ist und leichter nutzbar gemacht werden kann, als ein erlerntes Verhalten, das nur in bestimmten Situationen funktioniert.

Wenn Menschen sie selbst sein können, erlebe ich sie als wesentlich lebendiger. Sie haben Profil, sind manchmal kantig, haben ihre Macken. Und das gerade weil sie so genau spüren, was gut und richtig für sie ist. Sie haben eine Haltung zu sich und anderen entwickelt, die innere Orientierung zur Folge hat. Und was gibt es in Zeiten des Wandels Besseres, als Vertrauen in sich zu spüren?

Ihre eigenen herrlichen Lebensgefühle entwickeln – So geht's!

tradition: Sie schreiben in Ihrem Buch, dass Menschen den Zugang zum „Bauchgefühl“ verloren haben. Woher kommt dieser Verlust und wie geht’s wieder in die richtige Richtung?

Sybille Thielecke: Ja, eine interessante Frage, wie wir uns zu so starken Kopfmenschen entwickeln konnten, die ihr Bauchgefühl zumindest im Alltag häufig außer Acht lassen.

Sybille Thielecke

löwenstark und pudelwohl

Vom Finden und Wiederfinden herrlicher Lebensgefühle



Ein Reiseführer

Bild: Cover „löwenstark und pudelwohl“

Ich persönlich denke, dass das mit dem Verständnis des Erwachsenwerdens einhergeht. Wir bekommen bereits von den Eltern und später im Schulsystem vermittelt, dass es sich anzustrengen gilt, gute Leistung zu erbringen, damit das Leben erfolgreich gestaltet werden kann. Wir bekommen ein Wertesystem vorgegeben, an dem wir uns orientieren sollen. Wenn wir Glück haben, werden unsere Talente und Fähigkeiten berücksichtigt und gefördert. Wenn es nicht so gut läuft, wird uns einfach vermittelt, was die Erziehungsberechtigten für „vernünftig“ halten und somit auch von uns als Heranwachsendem erwarten.

Ich bitte, mich hier nicht falsch zu verstehen. Beide Herangehensweisen sind nicht zu verurteilen, denn sie passieren meist in bester Absicht seitens der Erziehungsberechtigten. In der Regel wollen sie uns gut behüten und in ein Leben entlassen, das uns alle Möglichkeiten eröffnet.

So leben wir also ein Leben mit dem Ballast und den Ideen der vorhergehenden Generation. Und das klappt meist ziemlich lange ziemlich gut. Wir erfahren Bestätigung und Erfolg und strengen uns noch mehr an. Irgendwann stellen wir fest, dass wir in einem Hamsterrad angekommen sind. Dieses können wir jedoch nicht verlassen, weil dann unsere Existenz oftmals bedroht ist. Es gilt also durchzuhalten und sich vom Kopf her immer wieder zu bestätigen, dass es gut läuft und wir weitermachen sollten. Unser Bauchgefühl, dass schon länger etwas schief läuft und wir gar nicht mehr bei uns selbst sind, wird zu Gunsten des eingerichteten Lebens unterdrückt. Irgendwann zeigt es sich unausweichlich immer stärker und dann müssen wir hinsehen, eine Bilanz ziehen und uns auf neue Wege – unsere wirklich eigenen – machen. Dafür ist das Bauchgefühl, eben unsere Intention, außerordentlich hilfreich.

Mit der Methode „löwenstark und pudelwohl“ erlebe ich im Coaching regelmäßig leuchtende Augen bei meinem Gegenüber, wenn diese Intuition geweckt wird und neue Orientierung bietet. Die Ideen fließen nur so aus den Menschen heraus. Mit der frei werdenden Energie und großer Erleichterung schaffen sie es, Schritte in die ganz eigene nur für sie richtige Richtung zu gehen.

Das Finden und endlich Ankommen steht im Mittelpunkt dieser Reise.

tradition: Können Sie den Inhalt Ihres Buches in wenigen Sätzen zusammenfassen?



Sybille Thielecke: Ich

versuche es mal:

Dieses Buch handelt von der Kunst, unser pures ursprüngliches Wesen ausfindig zu machen, weil genau dieses unsere herrlichen Lebensgefühle birgt. Es geht um den Mut, ehrlich

hinzuschauen, seine Leidenschaften im Alltag einzubinden und das Vertrauen, dass es am Ende gut, kraftvoll, erfüllend und existenziell ausreichend ausgeht.

Das Finden und endlich Ankommen steht im Mittelpunkt dieser Reise. Weniger das Suchen und anstrengend disziplinierte Umkrepeln des Lebens.

Ich finde es ziemlich tiefgreifend und deshalb im wahrsten Sinne des Wortes so bewegend!

tradition: Sie sprechen von einem Reiseführer, wie sieht die Reise für die Leser genau aus?

Sybille Thielecke: *Es handelt sich um ein Mitmachbuch. Deshalb begegnen die Leserinnen und Leser zu Beginn des Weges ihrem persönlichen Reisebegleiter in einer ersten Übung. Es gibt ihn für niemanden ein zweites Mal! Das, was sie vor ihrem inneren Auge sehen, ist nur für sie bestimmt. Das macht diese Reise so besonders und individuell – freudiges Erstaunen ist garantiert! Mit dem Reisebegleiter an der Seite geht es nun auf verschiedenen frei wählbaren Pfaden zuerst in die Erkundung der herrlichen Lebensgefühle und dann natürlich um deren gewünschte Einbindung im Alltag.*

Diese Reise hat bis auf den Start keinen festen Routenplan. Der Sog in Richtung herrlicher Lebensgefühle ist mit dem Startschuss ausgelöst. Die Leserinnen und Leser können sich völlig in ihrem eigenen Tempo in verschiedene Richtungen bewegen. Manche werden längere Pausen einlegen und erst einmal nachdenken. Andere dürstet es so sehr nach Erleichterung, dass sie sich nach ersten Erkenntnissen sogleich in die Umsetzung stürzen. Alles ist gut und richtig, wie es passiert.

Nach meinem Verständnis handelt es sich also bei herrlichen Lebensgefühlen um Momente tiefen seelischen Wohlbefindens.

tradition: Was genau sind diese „herrlichen Lebensgefühle“ und wie können Leser diese für sich wiederentdecken?

Sybille Thielecke: *Um es mal ganz deutlich zu sagen, es geht hier nicht um den Schokoriegel, der uns kurzfristig glücklich machen soll oder um die Strandliege, auf der wir die Zeit des Urlaubes verbringen. Das sind sicherlich auch angenehme Momente, welche aber nichts mit einem wirklich herrlichen Lebensgefühl zu tun haben, so, wie es hier gemeint ist.*



Bild: Lernen Sie, wie Sie sich löwenstark fühlen können.

Es geht um die löwenstarken und pudelwohlen Augenblicke. Können Sie sich an eine Situation erinnern, in der Sie sich so gefühlt haben – löwenstark oder pudelwohl? Wieviel tiefer ging dieses Gefühl im Vergleich zum Verzehr des Schokoriegels?

Nach meinem Verständnis handelt es sich also bei herrlichen Lebensgefühlen um Momente tiefen seelischen Wohlbefindens. Und dieses Wohlbefinden haben wir in vielen Fällen aus den oben bereits beschriebenen Gründen zur Entwicklung unseres Erwachsenendaseins verloren oder erleben es zumindest wesentlich weniger häufig als in Kindertagen.

Wenn wir es nun wiederfinden und sogar aktiv erzeugen wollen, brauchen wir einen erneuten Zugang zu unserem inneren Richtungsweiser. Es ist ja eigentlich alles da und in uns, was uns zutiefst glücklich sein ließe. Und genau das spiegelt die Gestalt des Reisebegleiters im Buch wider. Hört sich unglaublich an? Ja, das ist tatsächlich der Nutzen der Intuition!

Hier geht es um eine echte Auseinandersetzung mit sich selbst!

Das Besondere an „löwenstark und pudelwohl“

tradition: Was unterscheidet Ihr Buch von anderen Selbsthilfebüchern?

Sybille Thielecke: *Hier geht es nicht um Patentrezepte, wie „man“ zu leben habe, um endlich das in Aussicht gestellte Glück zu finden....*

Hier geht es um eine echte Auseinandersetzung mit sich selbst! Die Leserinnen und Leser erhalten einen persönlichen Begleiter zur Seite gestellt, der ihnen im Laufe der Zeit an das Herz wächst und es sehr gut mit ihnen meint. Diese Art von Betreuung motiviert, bereitet Spaß und tröstet, wenn nötig. Es entwickelt sich ein richtig guter innerer Freund.



Bild: Fühlen Sie sich wieder pudelwohl in Ihrer Haut!

Und dann ist Nachhaltigkeit fast schon garantiert, denn die herrlichen Lebensgefühle kribbeln und krabbeln in immer mehr Lebensbereiche hinein. Es gibt einen eingebauten Suchfaktor, der automatisch in die individuell richtige Richtung zieht. Dieses „Ach ja, ich müsste mal wieder...“, das wir ja häufig bei gut gemeinten Ratschlägen zur Veränderung erleben, entfällt einfach.

trdition: Welche Rückmeldungen haben Sie bisher von Lesern auf Ihr Buch erhalten?

Sybille Thielecke: Also da möchte ich zwei Reaktionen stellvertretend zitieren:

Eine männliche: „... finden, was einen wirklich antreibt und Spaß macht in 120 Seiten ...“

Eine weibliche: „...das Buch ist sehr aufschlussreich und liebevoll angeleitet und es bietet tatsächlich eine neue Idee, worauf ich achten muss, um meinen Alltag zu bereichern...“

Wunderbar, oder? Ich freue mich sehr, dass sich beide Geschlechter angesprochen fühlen, offensichtlich mit dem Instrument arbeiten können und herrliche Ergebnisse für sich generieren!

Dieser Anspruch war mit Self-Publishing kompromisslos umsetzbar und deshalb die einzig gangbare Lösung für mich.

Wie es zur Entscheidung für's Self-Publishing kam

trdition: Wie sind Sie zum Self-Publishing gekommen?

Sybille Thielecke: *Eines meiner herrlichen Lebensgefühle ist das tiefe Bedürfnis meine Ideen so zu verwirklichen, wie ich sie vorgedacht habe. Konzept, Inhalt und Illustration des Themas wollte ich mit meiner Handschrift authentisch erkennbar werden lassen. Dieser Anspruch war mit Self-Publishing kompromisslos umsetzbar und deshalb die einzig gangbare Lösung für mich.*



Bild: Bei der Veröffentlichung ihres Buches war es Sybille Thielecke wichtig, ihre Ideen so zu verwirklichen, wie sie diese vorgedacht hat.

Kompetenz, Service, Preistransparenz, Flexibilität, Druckqualität – ich fühle mich gut aufgehoben und begleitet.

trdition: ...warum sind Sie gerade bei trdition gelandet?

Sybille Thielecke: *Das war ein schöner Zufall...*

Da ich die im Buch beschriebene Methode selbst entwickelt habe, konsultierte ich einen Anwalt für Patentrecht in Hamburg, der mir im Verlauf des Gesprächs von seinen guten Erfahrungen mit trdition berichtete.

Wieder zu Hause beschäftigte ich mich mit den Informationen auf der trdition-Homepage und war sehr schnell überzeugt, dass das der richtige Verlag für mich ist. Nach ersten telefonischen Kontaktaufnahmen bestätigten sich meine positiven Eindrücke und ich entschied mich für die Zusammenarbeit.

Eine durchweg gute Wahl, wie ich rückblickend sagen kann. Kompetenz, Service, Preistransparenz, Flexibilität, Druckqualität – ich fühle mich gut aufgehoben und begleitet.

trdition: Wie schätzen Sie, entwickelt sich der Buchmarkt in den nächsten Jahren?

Sybille Thielecke: *In Diskussionen mit anderen Autoren höre ich immer öfter, dass sie sich weniger in vorgegebene Schemata traditioneller Verlage pressen lassen möchten und die Vorzüge des Self-Publishing gerne für sich in Anspruch nehmen wollen. Trdition macht sich hier einen besonders guten Namen mit seiner Position zwischen beiden Enden.*

Tipps zur Buchveröffentlichung und zum Marketing

trdition: Was sind Ihre Erfahrungen im Bereich Marketing? Wie sollte man als Autor an das Marketing für das eigene Buch herangehen?



Bild: Jetzt heißt es, auf die Resonanz der Leser warten ...

Sybille Thielecke: *Mit Freude!*

Ich zum Beispiel habe Freude an neuen Erfahrungen und das birgt die Reise des Marketings ja nun wirklich! So kann ich jeden Kontakt, auch den abweisenden, als eine Bereicherung erfahren, aus der ich für das weitere Vorgehen lerne.

trdition: **Welche weiteren Marketingmaßnahmen haben Sie für Ihr Buch bereits vorgenommen? Hatten Sie von Anfang an einen Marketingplan?**

Sybille Thielecke: *Es gab einen Plan für einen Erstverteiler, damit ich den Überblick behielt und natürlich auch sicher sein konnte, alle zu erreichen, die ich erreichen wollte. Ich möchte, dass das Thema bei den Menschen ankommt, die es gerade in diesem Moment für Ihr Leben benötigen und Freude daran haben!*

Aufgrund der Kontakte aus dem Erstverteiler bin ich ziemlich schnell auf weitergehende Resonanz gestoßen und habe beispielsweise in der lokalen Presse ein Interview gegeben. Auf die Reaktionen der Leser warte ich derzeit gespannt.

Sybille Thieleckes weitere Pläne ... und ihre guten Vorsätze für 2018

trdition: **Dürfen Ihre Leser sich auf weitere Bücher freuen?**

Sybille Thielecke: *Ja, es gibt die nächste Idee. Welche genau wird hier natürlich noch nicht verraten ...*

trdition: **Und zum guten Schluss: Was sind Ihre Vorsätze für das neue Jahr?**

Sybille Thielecke: *Ich habe im Dezember Geburtstag und bin infolgedessen bei den Jahresvorsätzen immer auch mit den Gedanken zum neuen Lebensjahr befasst. Und das geht bei mir so:*

Ich schaue, was das vergangene Jahr an Erlebnissen beinhaltet hat und bette diese in einen größeren Kontext ein. Ich schaue sie also aus einer Vogelperspektive noch einmal an und erfreue mich an allem, was ich erlebt und bewältigt habe. Dann entwickelt sich eine Vorfreude auf die kommenden Ereignisse und ich bin gespannt, was für mich vorgesehen ist. Welche Türen schließen sich, welche wollen sich öffnen? Ich lasse mich gerne überraschen und was, wenn nicht das Leben, kann überraschender sein?!



Über die Autorin

Sybille Thielecke begleitet seit mehr als 25 Jahren Menschen und Unternehmen in ihrer individuellen Entwicklung. Sie öffnet Denkräume, die greifbar neue Lösungen ermöglichen und mit Tatkraft gefüllt sind. Die Methode „löwenstark und pudelwohl“ hat sie aus ihren praktischen Erfahrungen zu wirkungsvollem Wandel entwickelt. Wachsen Sie doch wieder mal ein Stück ...