

Personality



CAREERS LOUNGE - The place for you! > Marke ICH entwickeln > Exklusiv-Interview mit Profilerin Patricia Staniek

CAREERS LOUNGE präsentiert Personalities: Profilerin Patricia Staniek (Teil 2)

Patricia Staniek ist Expertin für das Verhalten des Menschen als Individuum und im Gruppenkontext. Sie besitzt die besondere Gabe des „Menschenlesens“, ist Profilerin und ausgebildete FACS-Codiererin. Gemeinsam mit dem Wolf Science Center in Ernstbrunn entwickelte sie den Erlebnis-Workshop „Wolf Experience“. Im Interview verrät sie, wie sie abschaltet und entspannt, um bei ihren spannenden Tätigkeiten immer voll auf der Höhe zu sein.



CAREERS LOUNGE: Sie selbst sind ja eine höchst erfolgreiche Persönlichkeit. Was ist Ihre persönliche Definition von Erfolg?

Patricia Staniek: Erfolg ist das, was mich glücklich macht. Das, was ich tue, ist erfolgreich und somit bin ich ein glücklicher Mensch. Ich habe nicht das Gefühl, dass ich täglich in die Arbeit gehe. Ich muss viel arbeiten, weil ich ja selbständig bin, und wenn man erfolgreich sein

will, muss Arbeit erfolgen. Ich arbeite wirklich hart, aber ich habe dennoch das Gefühl, dass ich nicht arbeite. Ich tue meine Arbeit einfach gerne und würde auch nichts anderes tun wollen.

Können Sie uns verraten, ob Sie tägliche Routinen haben, die zu Ihrem Erfolg beitragen?

Ja, wenn ich abends nach Hause fahre – und ich habe immer eine längere Strecke zu fahren – , dann stelle ich mir immer Fragen: „Was habe ich heute gut gemacht?“, „Was hätte ich noch besser machen können?“ Ich stelle mir Reflexionsfragen, das klärt auch meinen Kopf. Ich bin ja nicht nur Profilerin, sondern auch Coach, und halte Seminare. Das brauche ich für meine Psychohygiene.

Praxistipp:

Stellen Sie sich abends Fragen zur Selbstreflexion: „Was habe ich heute gut gemacht?“, „Was hätte ich noch besser machen können?“ Damit können Sie Ihre Gedanken klären und den Kopf frei machen.

Was würden Sie sagen: Ist Ihr Erfolg mit einer speziellen Denkweise verbunden? Oder anders gefragt, was machen Sie aus Ihrer Sicht anders als die Masse der Trainer in Ihrer Branche?

Ich weiß nicht, ob ich was anderes mache als die anderen. Es werden bestimmt einige es so machen, wie ich es mache. Für mich ist es nicht nur wichtig, dass ich Trainer in Trainerschulen gelernt habe, sondern das, was ich unterrichte oder coache, auch wirklich täglich tue.

Es gibt am Markt viele Trainer, die aus ganz anderen Branchen kommen, eine Trainerausbildung machen und Führungskräfte trainieren, ohne dass sie vorher selber in solchen Berufen waren. Für mich ist es wichtig, dass ich selber das, was ich trainiere und coache, auch wirklich lebe oder gelebt habe, dass ich weiß, wovon ich spreche.

Das ist der eine Teil. Der andere Teil ist, dass ich immer ich geblieben bin. Ich glaube, dass viele Leute meine Personality kaufen, davon bin ich wirklich überzeugt. Weil ich eine gewisse Geradlinigkeit habe, eine Herzlichkeit und eine Liebe den Menschen gegenüber. Aber dennoch die Härte besitze, ihnen ein ganz klares Feedback zu geben, aus einer Wertschätzung heraus, weil es mir wichtig ist.

Falls Sie einmal einen Misserfolg erleben, wie gehen Sie damit um?

Das Leben ist kein Ponyhof und jeder macht so seine Misserfolge. Ich setze mich hin und überlege, wie ich mich anders verhalten würde, wenn wieder so eine Situation auf mich zukommen würde. Was würde ich konkret anders tun? Für mich ist es wichtig, erfolgreich zu sein, dies aber mit einem bestimmten Maß an Bodenständigkeit.

Wie schaffen Sie den Ausgleich zwischen Erfolg im Beruf und Freizeit? Können Sie uns einen oder mehrere Tipps geben?

Ich tanze wahnsinnig gerne, zum Beispiel Salsa, da bekomme ich den Kopf frei. Andererseits brauche ich meine Ruhe und deshalb steige ich von Zeit zu Zeit alleine in den Flieger und verreise für eine Woche. Da bekomme ich meinen Kopf frei und bin nur für mich. Das ist extrem wichtig für mich. Ich nutze auch Situationen, wie einen Verkehrsstau, wo andere fluchen. Das ist die Chance, für mich zu sein und zu überlegen, was ich heute noch tun könnte, was mir gut tut. Ich habe nicht viel Zeit, aber man kann auch ein nettes Bad genießen, um den Kopf frei zu haben. Es macht immer den Unterschied, was mache ich mit dem Kopf in dem Moment. Wenn ich in der Badewanne nur an die Firma denke, werde ich nicht abschalten können.

Und wie können Sie abschalten?

Ich versuche daran zu denken, was ich für mich tun werde, oder einfach gar nichts zu denken. Das muss man lernen. Ich schließe die Augen und lasse die Gedanken kommen und wieder gehen. Über diese Methode habe ich gelernt, meinen Kopf frei zu kriegen.

Wie eine Meditationsmethode?

Ja, aber ich bin ein zu ungeduldiger Mensch, um meditieren zu können. Ich baue Stress eher in der Bewegung ab.

Was tun Sie für Ihre persönliche Weiterbildung?

Da tue ich ständig etwas. Wenn ich fernsehe, schaue ich mir nur Dokumentationen an, ich lese viel und besuche häufig Seminare.

Was empfehlen Sie unseren Persönlichkeiten auf der CAREERS LOUNGE: Welche drei Bücher sollten erfolgreiche Persönlichkeiten unbedingt lesen?

- 1 „Prinzip Souveränität“ von Stéphane Etrillard.
- 2 „Gefühle lesen: Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren“ von Paul Ekman.
- 3 „Meine Psychose, mein Fahrrad und ich: Zur Selbstorganisation der Verrücktheit“ von Fritz B.Simon.

Was lesen Sie selber gerade?

Dr. Gerald Hüther: „Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn“ und „Die Macht der inneren Bilder – Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern“.

Wen möchten Sie unbedingt in Ihrem Leben noch kennenlernen?

Angela Merkel würde mich sehr interessieren, da sie eine wahnsinnig spannende Persönlichkeit ist. Sie gehört auch zu den Personen, die ich analysiere, genauso wie Barack Obama oder Putin.

Gibt es eine Eigenart oder etwas äußerlich Sichtbares, das Sie als typisch für Sie selbst, als Ihre „Marke ICH“ bezeichnen würden?

Ich gehe immer mit einer positiven Einstellung durchs Leben und Humor ist mir sehr wichtig.

< Zur Übersicht

1 2

Nächste Seite >

1. CAREERS LOUNGE präsentiert Personalities: Profilerin Patricia Staniek (Teil 2)
 2. Patricia Staniek – The Final Five
- ☰ Zur Artikelübersicht „Marke ICH entwickeln“

Patricia Staniek – The Final Five

1. Welches Lebensmotto beschreibt Sie am besten?

Ob du glaubst, dass du etwas kannst, oder ob du glaubst, dass du etwas nicht kannst, du hast immer recht.

2. Wie beginnt für Sie ein erfolgreicher Tag?

Mit einem Lächeln.

3. Bei der ersten Begegnung: Worauf achten Sie bei einem Menschen zuerst?

Auf den Augenblick, im wahrsten Sinne des Wortes.

4. Verraten Sie uns, auf welchen Gebrauchsgegenstand Sie nicht mehr verzichten möchten?

Mein Laptop.

5. Welches Geschenk sollte man Ihnen niemals machen?

Ein Haushaltsgerät (lacht).

Vielen Dank für Ihre interessanten Antworten. Wir wünschen Ihnen weiter viel Erfolg.