



Susanne Feile Expertin und Kolumnistin

Wir freuen uns über die Kolumne „Kommunikation und Gender“ im Image Magazin. Medien-Ansprechpartnerin Susanne Feile gibt uns aufschlussreiche und unterhaltsame Einblicke in das Thema Gender Mainstreaming, serviert uns Erfolgsbiografien, Meinungen und nicht zuletzt neue Impulse für die erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Frauen und Männern. Frisch und frei – mit dem typischen Feile-Humor, einer Prise Realsatire und viel Know-how. Viel Spaß beim Lesen.

Orhidea Briegel

ORHIDEAL
media
face 2013
Kompetente Interviewpartner
für Medien, Wirtschaft & Veranstaltungen

Feile's GENDER TALK

Januar 2013 • 9. Jahrgang
www.orhideal-image.com

Feile's GENDER TALK

**Interview mit
Helene Ederer**
Klangschalen-Erlebniswelt
und Ideentankstelle
für Unternehmer
Expertin des Monats



„Mit Gelassenheit
und Entspannung
entdecken Sie neue
Möglichkeiten.“

Podium der Starken Marken

ORHIDEAL® IMAGE

Feile's GENDER TALK

„Frauen leben länger, aber wovon?“

Neues Jahr – neue Ideen und Ziele
Liebe Leserinnen und Leser, ich hoffe, Sie sind alle nach einem entspannten und fröhlichen Weihnachtsfest gut ins neue Jahr gestartet. Und? Wie viele waren es diesmal? Gute Vorsätze meine ich. Haben Sie sich vielleicht vorgenommen, einige Kilos abzunehmen (Wird von mir immer wieder gern genommen, aber stets nur bedingt erreicht.), mit dem Rauchen aufzuhören, gesünder zu leben, beruflich voll durchzustarten, mehr Umsatz und Gewinn zu machen oder, oder, oder...?

Gehören Sie vielleicht eher zu den Menschen, die sich nichts vornehmen, weil sie ohnehin wissen, dass es nicht funktionieren wird? Das ist nämlich die traditionelle Crux mit den guten Vorsätzen. Es ist unheimlich schwierig, sie in die Tat umzusetzen. Ich merke meistens spätestens im Februar, dass es auch in diesem Jahr mit dem revolutionären Durchbruch auf meiner Waage eher schwierig wird. Wo ich doch so gerne esse.

Was ist das denn überhaupt – ein guter Vorsatz? Im Prinzip geht immer darum, entweder eine alte Gewohnheit zu beenden oder etwas Neues zu beginnen.

Mehr über Susanne Feile auf: www.makomconsult.de

Das Problem ist nur, dass wir die meisten alten Gewohnheiten lieb gewonnen haben. Sonst wären sie ja keine Gewohnheiten geworden. Und obwohl laut Hesse jedem Neuanfang ein Zauber innewohnen soll, ist der Weg zu neuen Zielen oft auch steinig und anstrengend.

Ich glaube, dass uns ein wenig mehr Gelassenheit mitunter besser bei der Umsetzung unserer Vorsätze helfen könnte als die wilde Entschlossenheit, etwas abzustellen oder zu erreichen. Helene Ederer erreicht das mit Klang und Schwingungen. Mit ihrer Klangschalen-Erlebniswelt fällt es sicher leicht, sich zu entspannen und die Dinge gelassener zu betrachten.

Mein eigener Weg ist ein anderer. Der Titel meines Buches beschreibt ihn in einem Satz. „Ich bin, wer ich bin – und das ist gut so!“. Das ist meine tiefste Überzeugung. Sie, ich, wir alle hätten es in unserem Leben nicht so weit gebracht, wenn wir nicht irgendwie ganz in Ordnung wären. So wie wir sind. Manchmal mit Ecken und Kanten, vielleicht mit ein paar Kilos zu viel, rauchend, sich ungesund ernährend, manchmal ein bisschen zu viel Alkohol trinkend, mit beruflichen und privaten Höhen und Tiefen – ganz normale Men-

schen eben – und doch jeder von uns besonders und einmalig auf der Welt.

Probieren Sie es einfach aus. Wenn Sie wieder einmal das Gefühl haben, sie müssten unbedingt etwas an sich verändern, stellen Sie sich vor den Spiegel, schenken sich selbst Ihr schönstes Lächeln und sagen laut und deutlich: „Ich bin, wer ich bin – und das ist gut so!“ Sollte Ihr Lebenspartner oder ein anderes Familienmitglied dies zufällig mitbekommen und sie erstaunt fragen, ob es Ihnen gut geht oder Sie möglicherweise von einem Bus gestreift worden sind ;-), dann antworten Sie ihm authentisch und selbstbewusst: „Ich habe gerade mein wichtigstes Ziel für das neue Jahr und mein Leben erreicht.“ *Herzlichst, Ihre Susanne Feile*

„Ich bin, wer ich bin –
und das ist gut so!“
Ein Buch über authentische
und stimmige
Kommunikation im Alltag
Shaker Verlag, Aachen
ISBN 978-3-86858-101-0



Orhideal-IMAGE.com • Das Businessportrait-Magazin für Präsentation & Cross-Marketing



mit Liebe zum Detail

Kolumne

Martina Wendt, Inhaberin der Agentur Wendt habe ich über Hera's Kostümverleih kennengelernt, bei meiner Orhidea-Foto-Show im Delta-Institut. Martina Wendts interessante, wertvolle Verbindung von Intuition, spirituellem Wissen und technischer Erfahrung ist die Besonderheit ihrer Agentur. „Mit einer klaren, ästhetischen Gestaltung und transparenter Benutzerführung entsteht Ihr professioneller und authentischer Auftritt im Internet und auf Papier. Eine besondere Homepage, die Sie authentisch präsentiert und die Sie ganz einfach selbst bearbeiten können, inkl. Suchmaschinenoptimierung.“

„Eine erfolgreiche Zusammenarbeit ist auch dann möglich, wenn Sie nicht persönlich zu uns kommen können. Wir arbeiten für Kunden in Deutschland, Österreich und der Schweiz und kommunizieren überwiegend per Telefon und Internet. Natürlich freuen wir uns auch über Ihren Besuch in München am schönen Röcklplatz direkt an der Isar.“, erklärt die Agenturinhaberin ihren potentiellen Kunden.

Heute zeigen wir das Web-Projekt „Helene Ederer“

Martina Wendt
Agentur Wendt
Isartalstraße 20
80469 München

Tel 089/76774458
Fax 089/76774459
info@agenturwendt.de

www.agenturwendt.de

Ideentankstelle

aus der Hetze in die Ruhe

Bei Helene Ederer suchen Persönlichkeiten unterschiedlichster Art Zuflucht aus dem Alltags-Stress. Die erfolgreiche Unternehmerin mit etabliertem Immobilienbüro im Münchner Süden kennt die Anstrengungen, die ein Geschäftstag mit sich bringt, allzu gut. Sie wirkt bei unserer Begegnung gelassen. Egal, wie stressig es wird, sie hat die Formel zur Ruhe gefunden und gibt diese an andere Unternehmer weiter. „Bei dem täglichen Run braucht der Körper die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen. Manche versuchen es mit Yoga, ich habe mich seit Jahren der Klangtherapie verschrieben.“, erklärt sie uns begeistert beim Fototermin. Neben Veranstaltungen, wie Klangkonzerten und Klangreisen, widmet sie sich in Seminaren und Einzelstunden dem persönlichen Bedarf ihrer Ausgleich-Suchenden-Kunden. Wir betrachten das umfangreiche Equipment interessiert und wollen natürlich wissen, was die Klangtherapie bewirkt.

„Unser Körper besteht hauptsächlich aus Wasser. Und so wie eine Behälter mit Wasser in Schwingung gerät, wenn wir in anstoßen, lässt sich auch unser „Behälter“, der Körper, mit Klangwellen in Schwingung bringen. Klangschalen verursachen sanfte, meditative Töne. Innere Unruhe und Anspannung fallen ab und es stellt sich tiefer Frieden ein. Es ist wie eine Reise in das eigene Innere.“

Man sagt, dass in diesem Entspannungszustand die Gehirnwellen in einem niederen Alphabereich schwingen. Bei einer Klangreise werden Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgesetzt und angeschlagen.

Auf diese Weise überträgt sich der Schall des erzeugten Tons auf den Körper. Dies wird als angenehme Vibration im Körper wahrgenommen und führt zur totalen Entspannung. Genauso verhält es sich mit den Gongs.“

Nach diesen Ausführungen demonstriert sie es kurz, indem sie ein paar Klangschalen zum Klingen bringt. „Eben waren Sie noch im Business-Kostüm, nun sind Sie im Klang-Outfit.“, stelle ich fest. Sie lächelt mich an: „Um maximale Entspannung zu erreichen empfehle ich allen unseren Klangteilnehmern sich bequeme Bekleidung anzuziehen. Dieses Schlüpfen aus der Rolle macht sehr frei. Sie sollten es ausprobieren. Viele meiner Kunden sind verblüfft, wie sie es schaffen, sich in diesen Sitzungen auch aus ihren gedanklichen Korsett zu befreien. Ein freier Geist bringt wieder neue Ideen und hat manche gestresste Menschen aus der Gedanken-Sackgasse geholt. So, nun hören und fühlen SIE mal in den Klang hinein.“, spricht sie und lässt uns am Klangerlebnis teilhaben.

Orhidea Briegel

www.seinklangom.de
www.immobilien-ederer.de

Auch außerhalb des Scheinwerferlichtes entspannt und souverän: Unternehmerin Helene Ederer hilft Ihnen dabei, Ihr Hamsterrad zu verlassen.



Ein Erlebnis mit Ergebnis:

Klangseminare, -reisen und -konzerte sind für das alltagsstrapazierte Hören eine beruhigende Art der Wahrnehmung von sich selbst. Die meditative Wirkung ist eine Wohltat für Körper und Seele. Helene Ederer begeistert damit ihr Publikum.

Lassen Sie sich auf den Veranstaltungsverteiler aufnehmen: einfach an helene-myriel@web.de mailen.

Das Immobilienbüro Helene Ederer erreichen Sie unter: ederer_immobilien@web.de.

Tel: 0172 - 8665958 oder
Tel: 01804 - 448179

„Den ganzen
Stress aus dem
Geschäftsalltag
loslassen.“

