

Raus aus dem Hamsterrad

Mentalcoach Michael Vaas kommt in den Stadtgarten und vermittelt Erfolgsstrategien für Privatleben und Beruf

„Raus aus dem Hamsterrad – so nehmen Sie ihr Leben in die Hand.“ Dieser Titel transportiert die Nachricht, die Michael Vaas seinen Zuhörern vermitteln will. Im Gespräch mit Redakteurin Bea Wiese gewährt der Mentalcoach Einblick in seinen Werkzeugkasten.

Herr Vaas, Sie nennen sich Mentalcoach und Optimierungsexperte – das klingt stark nach Unternehmensberater, Umsatz machen, Gewinnstreben. . .

Michael Vaas: Das Hamsterrad habe ich als Bild genommen, weil jeder, wirklich jeder, so seine Probleme hat in seinem persönlichen Hamsterrad, auf seinem Lebensweg. Bei vielen läuft der Lebensweg nicht so, wie sie ihn sich vorstellen – aus den unterschiedlichsten Gründen. Vielen dreht sich das Rad zu schnell, es wird immer schneller, immer mehr strömt auf den Menschen ein, dabei ist das in Wirklichkeit gar nicht so

Aber die Informationsflut, die Anforderungen insbesondere im Beruf steigen doch viel schneller als früher.

Deshalb ist es umso wichtiger, sich bewusst zu machen: Was will ich wirklich in meinem Leben? Was ist mir wichtig? Ich helfe den Menschen dabei, das herauszufinden und umzusetzen, also erfolgreicher und damit glücklicher zu sein.

Mindestens ein Ziel hat doch eigentlich jeder, oder?

Das Thema Gesundheit, Familie oder Beziehung kommt bei den meisten. Aber ich gehe dann ins Detail. Viele kommen zu mir, die haben finanziellen und beruflichen Erfolg, merken aber zum Beispiel, die Familie kommt zu kurz. Und schaffen es nicht, das zu ändern. Meine Philosophie ist: Man muss es schaffen, in allen Lebensbereichen in Balance zu bleiben.

In ihrer Werbung ist viel von „Optimierung“ die Rede. Ist das nicht eher etwas für Menschen in der Berufswelt, im Management, und nicht für die Normalos? Wir Menschen, egal ob Topmanager, Arbeiter, Hausfrau oder Hausmann haben doch die gleichen Sorgen: Wird das funktionieren, was ich mir vorgenommen habe? Klappt das alles? Bleibe ich gesund? Studien zeigen aber, dass der größte Teil der Sorgen oder Befürchtun-



Michael Vaas: Der 42-Jährige aus Neuler hat sich nach über 20 Jahren in der Finanzbranche selbstständig gemacht als Mentalcoach und Optimierungsexperte. „Ich bin das gelebte Beispiel, dass meine Strategien erfolgreich sind“, sagt er. (Foto: Weller)

gen nicht eintritt. Wir fokussieren uns aber zu sehr auf diese Sorgen und Probleme, statt auf unsere Ziele. Und da setzen meine Modelle an, die für jeden anwendbar sind.

Wie funktioniert das in der Praxis?

Ich arbeite mit zwei Erfolgsstrategien: Mit Hilfe des so genannten „Lebens-Er-

folgs-Baum-Modells“ schaue ich: Was hat der Klient bisher erreicht, wo steht er heute und was möchte er in Zukunft erreichen, welche Ziele hat er? Dann geht es daran, dieses Ziel konkret zu visualisieren und sich umfassend darauf zu fokussieren, um erfolgreich zu sein.

Herr Vaas, was genau gilt denn in Ihrer

Strategie als Erfolg?

Erfolg hängt ab vom Lebensziel jedes Einzelnen. Für den Manager wird es vermutlich die Umsatzsteigerung seines Unternehmens sein. Für den Handwerker kann das sein, die Baustelle erfolgreich zum Ende zu bringen. Aber für mich kann auch die Hausfrau oder der Hausmann eine Top-Performance hinfügen: Indem sie oder er die Kinder gut erzieht, eine Geburtstagsparty super vorbereitet.

Also alles nur eine Frage der eigenen Ansprüche?

In jedem Fall brauche ich ein Ziel. Aber weil viele bei der Umsetzung und an der Nachhaltigkeit scheitern, habe ich die „Zsunge“-Strategie entwickelt, die ich mir übrigens patentrechtlich habe schützen lassen. ‘Zsunge’ steht für Zielsetzung – Strategie – Umsetzung – Nachhaltigkeit – Gewohnheit – Erfolg. Dabei geht es unter anderem darum, die Mentalkraft, die jeder Mensch hat, zu nutzen. Wie das funktioniert, erkläre ich in meinem Vortrag.

Anleitungen zum Glücklichsein gibt es viele, die Ratgeberbücher füllen zig Regalmeter – was ist bei Ihnen anders als bei der Konkurrenz?

Bei mir gibt es nichts Hochgestochenes, kein 300-Seiten-Buch, das Sie erstmal kaufen und lesen müssen und am Ende sowieso nicht verstehen. In meinen Beratungen und Vorträgen bekommen Sie konkrete Strategien, die Sie sofort umsetzen können. Mein Alleinstellungsmerkmal ist, dass ich nicht nur Phrasen schreibe, sondern aus der Praxis komme. Ich habe in über 10 000 Kundengesprächen erfahren, was die Menschen bewegt. Wer möchte, bekommt von mir nach Anmeldung im Internet monatlich einen Impuls, der ihn auf dem Weg zu seinem Ziel begleitet.

Vortrag am 28. September

Michael Vaas, gelernter Bankkaufmann, arbeitete 24 Jahre lang im Bank- und Finanzdienstleistungssektor, davon jeweils acht Jahre lang im Außendienst und als Bezirksdirektor, wo er Mitarbeiter im Vertrieb erfolgreich führte und trainierte. Er ist am Montag, 28. September, 19 Uhr, im CCS-Stadtgarten zu Gast. Karten zu 24 Euro gibt es in der Tagespost Geschäftsstelle, in der Buchhandlung Herwig, Postgasse und im Internet unter www.tagespost.de/michaelvaas