

Der Anti-Stress-Trainer für Versicherungsmakler

Claudia Girnuweit

Der Anti-Stress- Trainer für Versicherungsmakler

Versichern Sie sich gegen Stress!



Springer Gabler

Claudia Girnuweit
Stuttgart, Deutschland

ISBN 978-3-658-12481-6 ISBN 978-3-658-12482-3 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-658-12482-3

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Gabler

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2017

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Lektorat: Annika Hoischen

Redaktion: Marina Bayerl

Illustrator: Werner Härtl (info@weeh78.de)

Coverdesign: deblik Berlin

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Gabler ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

*Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles
nichts*

Arthur Schopenhauer

Vorwort

Wenn das Herz sagt „STOP, bis hierhin und nicht weiter“, dann stellt sich die Frage nach einer Pause längst nicht mehr. Aber wie konnte es überhaupt so weit kommen?

Es war im Mai 2008 als ich die Diagnose Herzinfarkt bekam: 42 Jahre jung, ausgebrannt und dachte, das war's jetzt also! Bis dahin war mein berufliches Leben geprägt von Gedanken – meist ÜBER die anderen. Als Führungskraft war ich immer auf der Suche nach Lösungen – meist FÜR die anderen. In vielen Gesprächen hörte ich von Sorgen und Problemen – meist VON den anderen. Immer wieder habe ich gekämpft – meist MIT den anderen und FÜR die anderen.

Diesem mentalen Stress bin ich mit Zigaretten, falscher Ernährung und eindeutig zu wenig Bewegung begegnet. Darüber hinaus habe ich all diesen Ärger in mich hineingefressen, anstatt ihn auch mal rauszulassen. Und das macht auf Dauer krank!

Und da lag ich nun – im wahrsten Sinne des Wortes saft- und kraftlos – und hatte auf einmal ganz viel Zeit, um mich zu fragen: „Was habe ich übersehen?“ Es waren die vielen kleinen Vorboten wie Kopfschmerzen, Ohrensausen und Nasenbluten, die ich aber immer als unwichtig abgetan habe. Selbst, als das ständige Telefonklingeln für mich unerträglich wurde, habe ich nicht reagiert. Nein, lieber noch eine Zigarette mehr gegen diesen Stress.

Heute, 8 Jahre danach, kann ich mit Abstand und entspannt auf diese Situation zurückblicken. Ich habe diesen Herzinfarkt als Geschenk und als eine neue Chance angenommen. Der daraus resultierende Lernprozess war nicht immer einfach. Die alten Krusten ließen sich nicht so einfach abstreifen. Die ersten Schritte bin ich damals in der Reha mithilfe einer Psychologin gegangen, danach war meine Familie für mich da. Dafür bin ich jedem einzelnen – insbesondere aber meiner Frau – von Herzen dankbar.

Mit dieser Unterstützung habe ich dann als erstes die Sorgen und Nöte anderer aus meinem Kopf verbannt, denn davon hatte ich selbst genug. Das war schon sehr befreiend!

Danach ging es Schritt für Schritt: Ernährung, Bewegung und natürlich die Zigaretten. Nicht alles war einfach umzusetzen, aber das Bewusstsein dafür war ein vollkommen Neues. Und endlich stimmte auch die Kommunikation mit meinem Körper!

Und nun hat meine Frau sich entschieden, einen „Anti-Stress-Trainer für Versicherungsmakler“ zu schreiben. Das kann doch kein Zufall sein!

Als Betroffene gibt sie Ihnen Tipps aus der Praxis für die Praxis. Denn sie kennt diesen Stress und deren Folgen

nicht nur aus der Sicht der Angehörigen... Aber lesen Sie selbst.

Sie werden sich sicher wiederfinden, wahrscheinlich das ein oder andere bereits kennen oder schon leben. Und doch wird Ihnen dieser Anti-Stress-Trainer immer wieder durch die Unwägbarkeiten des Versicherungsalltages helfen. Jeder Tipp steht für sich, jeder Tipp wird Sie weiterbringen und jeder Tipp ist eine Stufe auf Ihrem Weg zu einem entspannteren Leben. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, Entdecken und bei der Umsetzung. Zu guter Letzt möchte ich Ihnen ein Zitat aus Indien mit auf Ihren weiteren Weg geben: „Der Gesunde hat viele Wünsche, der Kranke nur einen.“

Versicherungsmakler
Waldbrunn, Deutschland
Im Mai 2016

Harald Girnuweit

Inhaltsverzeichnis

1	Kleine Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter	1
	Peter Buchenau	
	1.1 Was sind die Ursachen?	4
	1.2 Überlastet oder gar schon gestresst?	7
	1.3 Alles Stress oder was?	9
	1.4 Burn-out – Die letzte Stressstufe	11
	Literatur	14
2	Der alltägliche Wahnsinn	15
	Literatur	37
3	Maklertypen und ihre Stressfaktoren	39
	3.1 Der „ahnungslose“ Makler	39
	3.2 Der „provisionsgetriebene“ Makler	41
	3.3 Der „Bauchladen“-Makler	43
		XI

3.4	Der „Kümmerer“	45
3.5	Der „Alleswisser“-Makler	47
3.6	Der „Konzept“-Makler	49
4	Aus der Praxis für die Praxis – der Anti-Stress-Trainer rät.	51
4.1	Positionieren Sie sich	51
4.2	Gehen Sie netzwerken und bauen sich Kooperationen auf	53
4.3	Setzen Sie sich Prioritäten	56
4.4	Schaffen Sie sich Pausen	58
4.5	Prüfen Sie Ihre Rollen	60
4.6	Wer kann mich unterstützen?	62
4.7	Machen Sie sich die Technik zum Freund	63
4.8	Greifen Sie nicht nach jedem Strohalm	65
4.9	Lernen Sie NEIN zu sagen	67
4.10	Achten Sie auf sich und nehmen Sie sich selber wichtig	68
	Literatur	74
5	Schlusswort: Mein Weg aus der Erschöpfung	75

Über die Autorin



Claudia Girnuweit ist eine Powerfrau und Macherin, die gern an Grenzen stößt und oftmals andere Wege geht – getreu dem Motto „Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe!“ (Pippi Langstrumpf)

Nach dem Abitur ist sie ihrer Leidenschaft treu geblieben: die Welt der Zahlen – weil sie so logisch sind! Mit der Banklehre ist sie gleich in die Praxis eingetaucht, um dann nach 5 Jahren in die Versicherungsbranche zu wechseln. Hier ist sie auch heute noch – nach einem kurzen Ausflug in die Welt der Werbung – zu Hause. Im Jahre 2002 schloss sie ihr Studium zur „Fachwirtin für Finanzberatung“ mit dem Meisterpreis der bayrischen Staatsregierung ab. Im Anschluss daran hat sie sich auf das

XIV Über die Autorin

Personengeschäft fokussiert und sich kontinuierlich zur Expertin für Vorsorge weitergebildet und -entwickelt.

Heute hat sie ihre Berufung als ExistenzSchutzEngel gefunden, denn die Geschichten ihrer Kunden und die immer wiederkehrende Aussage „Hätte ich das vorher gewusst“ haben sie geprägt und ihr aufgezeigt wie wichtig Vorsorge ist. So baut sie heute mit und für ihre Kunden „Rettungsboote“. Ihren Weg dorthin präsentiert sie als eine von 10 Unternehmerinnen in dem Buch „Frauenwege zum Erfolg“.

Ihre zweite Leidenschaft ist das Netzwerken – denn „wer sich bewegt, bewegt etwas“. Hier hat sie bei W.I.N Women in Network ein Zuhause gefunden. Gemeinsam mit W.I.N Gründerin Petra Polk baut sie die Community für Frauen in Business und Karriere kontinuierlich aus ... denn „unsere Kontakte von heute sind unser Business von morgen.“

Von Ihren Kunden, Fans und Unterstützern wird sie als durchsetzungsstarke Förderin mit Humor und Spaß am Leben wahrgenommen. Wer Claudia Girnuweit einmal live erlebt hat, versteht wie sie ihr Leben lebt: a) Gestalte Deine Welt nach Deinen Vorstellungen, b) Sei mutig, c) Lass auch mal die Seele baumeln, d) Sei positiv, e) Mache Dinge einfach mal anders und ganz wichtig f) Bleibe immer ein bisschen Kind!

Neugierig? Wenn Sie mehr wissen möchten, dann erfahren Sie mehr unter <http://www.ExistenzSchutzEngel.de>.