

# INHALT

12/2019



**08** Total digital:  
Konferenzen zum  
digitalen Wandel



**12** Das Lernzentrum  
Uelzen sorgt für  
gute Noten und  
Selbstvertrauen.



GedankenGut 2020:  
Auftakt in Walsrode  
zu Digital Leader-  
ship mit Prof. Dr.  
Tobias Kollmann.

**38**

#GEMEINSAMDIGITAL

## Unsere Region



### 06 / **GLÜCK IST EINE ENTSCHEIDUNG**

Ein Gespräch mit Speakerin Anika Schön über ihren Weg zum Glück

### 08 / **TOTAL DIGITAL**

Konferenzen zum digitalen Wandel

### 10 / **MEHR GÄSTE FÜR NIEDERSACHSEN**

Neue Strategie der TMN zielt auf Qualität und internationale Touristen

### 14 / **LOKALE NACHRICHTEN**

Aktuelles aus unserer Region

## Unser Titelthema

### **WERTE IM VERTRIEB**

#### 18 / **REPARIEREN STATT WEGWERFEN**

Mit seinen YouTube-Videos trifft Informationstechniker Lars Gauster den Nerv der Zeit

#### 22/ **KUNDEN KAUFEN EIN VERSPRECHEN**

Was Kunden wirklich wollen, weiß Vertriebs-Expertin Anke Tielker

#### 26/ **TIPPS FÜR VERKÄUFER**

Fünf Fehler im Verkauf – und wie Sie sie vermeiden

## Unsere IHK

### 28 / **KLIMASCHUTZ**

Niedersachsens Umweltminister Olaf Lies über CO<sub>2</sub>-Bepreisung und den Rettungsplan des Landes

### 31 / **BUTTER BEI DIE FISCHE**

Ein Gespräch mit Vollversammlungsmitglied Christine Windus

### 32 / **INNOVATIONSBOTSCHAFTER**

Die Celler Ecoroll AG erfindet sich immer wieder neu



**Wissen gibt Sicherheit**  
[www.tuevnordakademie.de](http://www.tuevnordakademie.de)

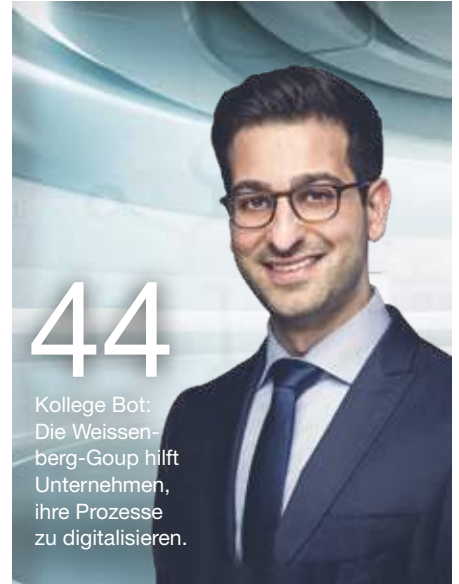
# 18

Titelthema Vertrieb:  
Lars Gauster begeistert  
Kunden mit Reparatur-Ange-  
boten – auch via YouTube.



# 44

Kollege Bot:  
Die Weissen-  
berg-Goup hilft  
Unternehmen,  
ihre Prozesse  
zu digitalisieren.



## Unser Recht

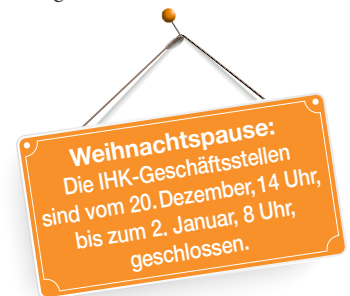
- 42 / **BETRIEBLICHE ALTERSVORSORGE**  
Was Unternehmer beachten sollten
- 43 / **NEUE KASSENSYSTEME**  
Frist für die Umstellung verlängert

## SERVICE

- 48 / **DAS IST LOS IN DER REGION**
- 50 / **AUSBLICK / IMPRESSUM**

## Unsere Welt

- 44 / **SERIE „DIGITALE WELT“**  
Bots können Prozesse optimieren
- 47 / **BUCHTIPPS**  
Empfehlungen von der Buchhandlung Hornbostel, Salzhausen



- 34 / **AUSBILDUNG**  
Die besten Absolventen im Porträt
- 40 / **DIGITALISIERUNG MEISTERN**  
IHK-Chefs über die Strategie der Vollversammlung und die Pläne für 2020



Sie mögen „Unsere Wirtschaft“?  
Besuchen Sie uns auf Facebook:  
[www.facebook.com/ihklw](http://www.facebook.com/ihklw)

Fotos: shutterstock.com/springskyOmelchenko, Philipp Schulze, Weißenberg Group, tonwert21.de

Die TÜV NORD Akademie –  
Ihr Weiterbildungsspezialist  
im Norden



## „Glück ist eine Entscheidung“

Wie glücklich bin ich? Die Unternehmerin Anika Schön hat sich diese Frage gestellt – und ihren persönlichen Weg zum Glück gefunden. Als Speakerin gibt sie jetzt auch anderen Tipps. Ein Interview über den richtigen Fokus und die Kraft der Gedanken.



Anika Schön, Inhaberin der Werbeagentur MARKE ICH aus Soltau, will mit ihrer persönlichen Glücks-Geschichte andere inspirieren.

morgen besser machen möchte. Außerdem notiere ich immer drei tolle Dinge, die ich tagsüber erlebt habe.

### **Warum ist diese Auseinandersetzung so wichtig für das eigene Glücksgefühl?**

Weil sich der Fokus verschiebt – weg von negativen Gedanken, hin zu dem, was unser Leben reich und erfüllt macht. Das ist eine Trainingsache, aber man kann so das eigene Empfinden, die eigene Wahrnehmung verändern.

### **Glück ist ja etwas sehr Individuelles. Gibt es trotzdem ein Patentrezept?**

Vielleicht kein Patentrezept, aber es gibt jede Menge Tools, die den individuellen Weg zum Glück unterstützen. Eine Grundvoraussetzung ist, eine Vorstellung davon zu haben, was ich im Leben möchte. Es reicht nicht zu sagen, was man nicht will, es ist essenziell, eine Lebensvision zu haben. Das ist wie mit einem Navi: Wenn ich dem Navi nicht sagen kann, wo ich hin will, kann es mich nicht dorthin bringen. Und wenn ich keine Vorstellung habe von dem Leben, das ich führen möchte, kann ich es nicht erreichen.

### **Es gibt Menschen, die scheinen chronisch unzufrieden zu sein. Lässt sich ein solches Mindset ändern?**

Auf jeden Fall. Glück entsteht wie alle anderen Gefühle in unserem Gehirn und heute weiß man, dass unser Gehirn in jedem Alter in der Lage ist, alte Gedankenmuster zu überschreiben. Es gilt also, die destruktiven Gedanken durch positive zu ersetzen und je öfter das gelingt, umso mehr werden aus den anfangs noch kleinen Trampelpfaden neue Datenautobahnen. Man hat festgestellt, dass sich das Gehirn dabei auch physisch verändert, der Fachbegriff lautet Neuroplastizität. Die spannende Er-

### **Frau Schön, Sie sagen, Glück sei eine Entscheidung. Wann haben Sie sich entschieden, glücklich zu sein?**

Ich habe in meinem Leben mein ganz persönliches 9/11 erlebt. Genauer gesagt war es ein 43/13, denn als meine Mutter 43 war und ich 13, ist sie gestorben. Das habe ich über die Jahre einigermaßen gut weggesteckt, auch mit Hilfe von Therapeuten. Doch als ich 43 war und meine Tochter 13, hat mich meine Vergangenheit eingeholt – zum Glück! Mir wurde bewusst, wie froh ich sein konnte, noch am Leben zu sein und dass ich vielleicht nochmal die gleiche Zeit vor mir habe. Ich wollte diese Zeit, dieses Geschenk besser nutzen, denn oft war ich nicht so glücklich, wie ich von außen betrachtet hätte sein müssen. Dabei waren die Rahmenbedingungen gegeben: toller Mann, tolles Kind, ein Dach über`m Kopf und den Job meiner Träume. Dann habe ich mein Leben auf den Kopf gestellt, habe viel gelesen, Seminare besucht, habe mich coachen lassen und dabei

ganz viele Tools entdeckt, mit denen ich mein Glücksgefühl ganz maßgeblich verändert habe.

### **Was machen Sie jetzt anders als vorher?**

Da gibt es viele Dinge, aber was bei mir persönlich binnen eines Monats zu einer immensen Veränderung geführt hat ist, dass ich jeden Tag ein Sechs-Minuten-Tagebuch führe. Morgens notiere ich drei Dinge, für die ich dankbar bin und stelle mir den idealen Tag vor. Diese Einstimmung auf den Tag macht schon einen Unterschied. Ein Beispiel: Wenn ich morgens schon aufstehe mit dem Gedanken, dass es heute bestimmt stressig wird, kann der Tag auch nur stressig werden. Wenn ich mir aber stattdessen überlege, was meinen Tag wundervoll machen würde, starte ich mit einem anderen Mindset. Und vielleicht formuliere ich noch eine positive Selbstbegründung für das, was ich mir vorgenommen habe. Abends kann man sich die Frage beantworten, was man Gutes für jemand anderen getan hat oder was man



kennntnis: Mit mentalen Kräften kann ich meinen Körper beeinflussen.

### Wie gelangt man zu mehr Glücks-Bewusstsein?

Glück ist eine Entscheidung – und ein Lernprozess. Man muss aktiv etwas dafür tun. Ein wichtiges Instrument ist der achtsame Umgang mit unseren Gedanken. Pro Tag haben wir etwa 60.000 Gedanken, das sind bei 16 Stunden Wachzeit ungefähr 3.750 pro Stunde. Unsere Gefühle sind direkte Folgen unserer Gedanken, deshalb ist es wichtig, destruktiven Gedanken Einhalt zu gebieten.

### Und wie stoppt man diese destruktiven Gedanken?

Indem wir uns die Gedanken bewusst machen und unseren Fokus auf die Gegenwart lenken. Wir sind nämlich selten mit der Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment. Meistens verharren wir in der Vergangenheit – bei einem Ereignis, bei dem uns jemand verletzt hat oder etwas schiefgelaufen ist. Oder wir sind in der Zukunft und machen uns Sorgen über etwas. Wenn wir aber mit den Gedanken in der Gegenwart sind, können wir uns weder um die Zukunft sorgen, noch können wir uns grämen über etwas, das in der Vergangenheit war. In der Gegenwart können wir also kaum unglücklich sein. Aber das setzt voraus, dass wir uns bewusst machen, wenn unsere Gedanken in die Vergangenheit abdriften und uns dann sagen: Das ist vergangen, das habe ich ab.

Stattdessen hören viele von uns den ganzen Tag auf diese innere Stimme, die auf uns einredet, die bewertet, befindet und verwirrt. Der spirituelle Lehrer Eckhart Tolle bezeichnet diese Stimme als unseren Verstand, aber das sind nicht wir. Wenn wir die Stimme nicht ausschalten können, hat der Verstand die Macht übernommen, dabei ist er im Grunde ein wunderbares Werkzeug, das wir eben auch dazu nutzen können, unser Ziel „Glück“ zu erreichen. Das ist auch eine Frage, worauf man fokussiert ist. Wenn man sich auf das Glück fokussiert, dann allein verändert sich was.

### Gibt es Glücks-Komponenten, mit denen man das eigene Glücks-Gefühl erreichen oder stärken kann?

Ja, die gibt es. Dankbarkeit ist ein wesentlicher Faktor. Viele von uns betrachten ihr Leben und all das Gute darin als selbstverständlich. Man



merkt erst, was man hatte, wenn man es nicht mehr hat. Um ein Gefühl von Fülle im Inneren zu erzeugen, ist Dankbarkeit ein ganz tolles Mittel, weil man sich bewusst damit auseinandersetzt, wofür man dankbar ist. Auch Interaktion mit anderen Menschen, die Familie, lieben und geliebt werden sind wichtig. Stärken kann man das Glücksgefühl auch durch Sprachhygiene, denn jedes Wort, das wir aussprechen, bewirkt etwas in uns oder auch bei unserem Gegenüber. Ein Beispiel: Wenn uns jemand um etwas bittet sagen wir ganz oft: „Ja, kein Problem.“ Was nachhallt ist das Problem. Viel schöner wäre es, „Ja, gerne“ zu sagen.

### Der Jahreswechsel ist ja ein klassischer Anlass für gute Vorsätze. Was halten Sie davon?

Ich kenne das gut und mag es persönlich auch sehr gerne, wenn ich so einen Startschuss habe. Dann kann ich was Altes abschließen, was Neues anfangen. Schlussendlich sind wir dann aber oft dabei, zu sagen: Morgen fange ich an. Dabei ist morgen im Grunde nur ein Jetzt zu einem anderen Zeitpunkt. Wenn ich also morgen etwas ändern will, warum dann nicht jetzt? Der einzige Zeitpunkt, in dem ich mein Leben ändern kann, ist immer nur jetzt. Wichtig ist auch, dass wir uns nicht zu viel vornehmen und uns Zeit geben. Glück ist ein Prozess und es wird auch immer mal Tage geben, an denen es uns nicht so gut geht, an denen wir negative Gedanken haben. Auch Wut und Trauer brauchen wir, um glücklich zu sein. Das klingt paradox, aber nur, wenn wir diese Gefühle annehmen und ergründen, woher sie kommen, können wir uns auch dafür entscheiden, uns um die Ursache zu kümmern und das Gefühl wieder ziehen zu lassen. Denn kein Gefühl bleibt für immer, es sei denn, wir halten daran fest. Das klingt sehr banal, ist aber wichtig: Man hat immer eine Wahl. Interview: Sandra Bengsch

Von der Vision zum Projekt.

# 2800

## Referenzen

im Industrie- und Gewerbebau



# BARTRAM

## BAU-SYSTEM

Das individuelle Bau-System

- Entwurf und Planung
- Festpreis
- Fixtermin
- 40 Jahre Erfahrung
- Alles aus einer Hand

Wir beraten Sie gern persönlich.

Dipl.-Ing. Fr. Bartram GmbH & Co. KG  
Ziegeleistraße · 24594 Hohenwestedt

Tel. +49 (0) 4871 778-0  
Fax +49 (0) 4871 778-105  
info@bartram-bausystem.de

