



«Kurz und bündig»

Sein Beruf ist Redner, seine Leidenschaft das Leben!

Sein Name ist Programm: Stefan Dudas. Wenn wir uns nämlich auf seinen Nachnamen konzentrieren und ihn zu „tu das“ verdeutschen, also „tu es...“ implizieren, dann liegen wir goldrichtig.

Wenn er redet oder, in unserem Fall, über sich erzählt, ist dies wie ein Fluss, der uns unaufhaltsam mitzieht: spannend, prickelnd und unerhört motivierend. Doch lesen Sie selbst, was dieser Redner zu erzählen hat!

Text: Lotty Wohlwend, Esther Kleger

Wer sind Sie?

Ich bin ein kreativer, vielseitig interessierter Mensch, der gelernt hat, Vertrauen ins Leben zu haben und es zu geniessen. Ich liebe den Humor, die Ironie und Wortspiele. Eine meiner Schwächen ist es, dass ich zu viele Interessen habe – und dann zu viel auf einmal möchte. Ich liebe es, die Menschen mit Inhalten zu begeistern, aber auch einer einzelnen Person Impulse zu geben. Mich fasziniert es, in den Coachings hinter die Maske der Menschen zu blicken – sie echt wahrzunehmen.

Was ist, beziehungsweise tut ein Coach?

Als Coach unterstütze ich Menschen bei aktuellen Herausforderungen

ihres Lebens. Sehr viele Menschen sind einfach «irgendwie» mit ihrem Leben unzufrieden. Sie hatten früher Träume und Wünsche, die sie aber schon lange begraben haben. Egal, ob die Probleme im Beruf, der Partnerschaft oder den Finanzen liegen – oder ob man einfach nicht so recht weiss, was man im Leben noch erreichen möchte. Ein Coach unterstützt Menschen dabei, sich in verwickelten Situationen zu entwickeln.

Ich bin aber nicht nur Coach, sondern auch «Redner». Ja, das ist wirklich ein Beruf! Ich halte Impulsreferate in Unternehmen zu Themen wie Motivation, innere Einstellung, Zielsetzung etc. Ich liebe es, Menschen zu inspirieren und zum Nachdenken zu bringen.

Wie kamen Sie zu dieser Aufgabe?

Ich habe mich mit 17 Jahren gefragt, warum es Menschen gibt, die Freude und Erfolg im Leben haben, und andere, für die das Leben nur Kampf und Krampf ist und die nur darauf warten, pensioniert zu werden. Ich habe viele Aus- und Weiterbildungen absolviert – neben meinem eigentlichen Beruf (ich komme aus der Medienbranche). Heute unterrichte ich an einigen Schweizer

Wer ist Dudas Stefan?

Wohnort Horw/Luzern

Alter 40

Familie Glücklicherweise vergeben.

Beruf Redner, Trainer, Coach, Autor

www.stefandudas.com

www.coaching-luzern.ch

Bildungseinrichtungen, halte Referate und coache Menschen. Und ich liebe meine Berufung!

Gibt es auch jemanden, der Sie coacht?

Ja, klar! Ich habe auf meinem Weg schon einige Coaches kennen gelernt. Ein Coach hilft zu reflektieren und eine Situation aus einem anderen Blickwinkel zu sehen.

Ich habe zum Beispiel gerade vor drei Wochen ein Coaching in München gehabt – da ging es bei mir um ein Referat-Thema. Dieser Coach ist Schauspieler und Redner – und ich konnte in den vier Stunden unglaublich viel von ihm lernen. Und natürlich ist auch meine Lebenspartnerin ein Coach für mich. Sie ist die härteste Kritikerin, die ich habe. Wenn ich Sie überzeugen kann, bin ich auf dem richtigen Weg!

Was möchten Sie unbedingt mal noch realisieren?

An der Verwirklichung eines «Lebenstraums» bin ich gerade am Arbeiten. Im Spätsommer 2014 wird mein erstes Buch erscheinen. Ich freue mich sehr darauf. Ich habe zwar schon 2008 ein Hörbuch veröffentlicht, aber ein Buch zu schreiben bedeutet immer noch das «Meisterstück».

Welchen Traum hatten Sie mit 20 Jahren?

Auf die Gefahr hin, dass es kitschig oder konstruiert klingt: Ich besuchte mit 19 Jahren ein Seminar in Deutschland. An diesem Tag sprach der Referent in einer Halle vor ungefähr 1000 Menschen, und alle hing an seinen Lippen. Das faszinierte mich. Ich kannte bis dahin viele Referenten, bei denen man sofort ins Wachkoma fiel, wenn sie redeten, da sie nicht überzeugten und langweilig waren. Bei diesem Redner war es anders – das wollte ich auch! Und heute tu ich genau das.

Worauf würden Sie niemals verzichten wollen?

Ich würde nie auf Menschen verzichten, die mich so akzeptieren, wie ich bin, bei denen ich echt sein darf. Auf meine Partnerin – selber eine starke Persönlichkeit und Unternehmerin –, die mich unterstützt und reflektiert. Und ich würde nicht auf meine Freiheit verzichten, selbständig zu sein, selber zu entscheiden. Nicht nur im Unternehmen, sondern am Unternehmen zu arbeiten, liebe ich.

Was Sie schon immer mal sagen wollten...

«Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an». Dieses Zitat von Marc Aurel (von 161 – 180 römischer Kaiser) sagte damals schon etwas Entscheidendes aus. Nämlich, dass die Qualität Ihrer Gedanken die Qualität Ihres Lebens ausmacht. Ich habe schon im Rahmen eines Projekts in Realschulen «Lebensthemen» unterrichtet – und habe die schlechteste Klasse erhalten. Das Problem war aber, dass die Jugendlichen wussten, dass sie in der schlechtesten Klasse saßen. Sie wurden «mental» geeicht. Als der Unterricht nach zwei Tagen beendet war, berührten mich die Feedbacks dieser Jugendlichen: «Danke. Ich habe erfahren, dass ich auch etwas wert bin und etwas erreichen kann.» Hier sprechen wir noch lange nicht von Selbstbewusstsein, sondern von Selbstwertgefühl. Das möchte ich jedem Menschen sagen: «Höre nicht auf die, die dir sagen, was nicht möglich ist, meist haben es diese Menschen gar nicht erst versucht, und lass dir von niemandem einreden, dass du nichts wert bist!»

Wie erholen Sie sich?

Ich kann zum Glück sehr gut und schnell regenerieren. Und zwar, indem ich allein bin. Ich bin von meinem Grundtyp her ein introvertierter Mensch, obwohl ich es liebe, auf der

Bühne vor Menschen zu stehen. Ich gönne mir viele schöne Momente, die ich dann sehr bewusst wahrnehme. Sei das, draussen bei schönem Wetter und einer Tasse Kaffee an meinem Buch zu schreiben, sei es, ein gutes Buch in einem warmen Vollbad zu lesen. Und natürlich genieße ich die Zeit mit meiner Partnerin – auch dabei kann ich mich sehr gut erholen.

Was verbinden Sie mit dem Kneippen?

Natürlich kennt man die Wasserkur mit Wassertreten. Und da ich sehr gerne und viel lese, habe ich auch schon etwas über die 5 Kneipp-Säulen gelesen; speziell die «Balance»-Säule ist natürlich stark in meinen Referaten vertreten. Bewusster zu leben, das Leben mehr zu genießen und sich auch darüber klarer zu werden, was wir so den ganzen Tag denken, ist enorm wichtig, denn oft haben wir Denk- und Verhaltensmuster einfach übernommen: von unseren Eltern, Lehrern oder der Gesellschaft. Wir kaufen vielleicht «Bio»-Gemüse, lassen aber sonst jeden Schrott in unser Bewusst- und Unterbewusstsein eindringen.

Wen wünschen Sie sich fürs nächste «Kurz und bündig», und weshalb?

Ich schlage Gregor Thaler vor, da er sein Geld «im Schlaf» verdient. Nein, nicht ganz! Ich habe Gregor bei einem Referat kennen gelernt und war fasziniert von seinem Fachwissen über das Thema «Schlafen». Mit seinem Fachgeschäft Betten Thaler verhilft er Menschen zu einem gesünderen und besseren Schlaf. In der Regel machen wir uns viel zu wenig Gedanken über den Schlaf. Eine gute Gelegenheit, Gregor Thaler ein paar Fragen zu stellen.