



# Das perfekte Business-Dinner

Infos, Inspirationen, Tipps und Rezeptvorschläge  
Nutze die Spargelzeit für deinen Erfolg!



# Vorwort



## Business meets pleasure

Die Zeiten, in denen erst die Arbeit und dann das Vergnügen kamen, liegen glücklicherweise längst hinter uns. Heute verbinden wir lieber Business mit Pleasure und das Nützliche mit dem Angenehmen – und wie ginge das besser als bei einem gemeinsamen Business-Dinner?

Schließlich ist es längst kein Geheimnis mehr, dass wir mit einem guten Essen nicht nur uns stärken, sondern auch die Beziehung zu unseren Mitarbeitenden, Kollegen oder Interessentinnen. Wenn alle an einem Tisch zusammenkommen, zusammen genießen und eine gute Zeit haben, entsteht oft Wundervolles: tragfähige Verbindungen, aber auch konkrete Projektideen, lebendiger Informationsaustausch und Entschlüsse auf dem denkbar kürzesten Dienstweg. Im Idealfall fühlen wir uns also nach einem gelungenen Business-Dinner nicht nur gesättigt, sondern auch bestens inspiriert, informiert und motiviert. Ob Vertragsverhandlungen, Teambuilding oder erstes Kennenlernen: Ein Business-Dinner ist immer eine gute Idee, um unsere vielfältigen Geschäftsbeziehungen in einer angenehmen Atmosphäre zu vertiefen oder neue aufzubauen.

# Vorwort



Trotzdem ist es hierzulande – im Gegensatz zu vielen unserer internationalen Nachbarn – immer noch selten, dass Führungskräfte, Geschäftsführer oder Teamleads zu sich nach Hause einladen. Dabei können wir uns nirgendwo so authentisch und persönlich präsentieren wie in den eigenen vier Wänden. Wir glauben: Wer bei einem Business-Dinner nicht nur zum Essen einlädt, sondern auch in sein privates Zuhause, wird doppelt belohnt. Mit einem schönen Abend, aber auch mit intensiveren Businessbeziehungen, die den Grundstein für ein erfolgreiches Miteinander legen.

Damit es auch wirklich ein schöner Abend wird, haben wir von der Tischdekoration über den Dresscode bis zur Kommunikation ein buntes Buffet an Tipps zusammengestellt. Wir wünschen viel Spaß beim Genießen! Denn das ist unser vielleicht wichtigster Tipp für ein erfolgreiches Business-Dinner: Höre nicht so sehr auf starre Regeln und Vorschriften und mehr auf Dein Bauchgefühl.

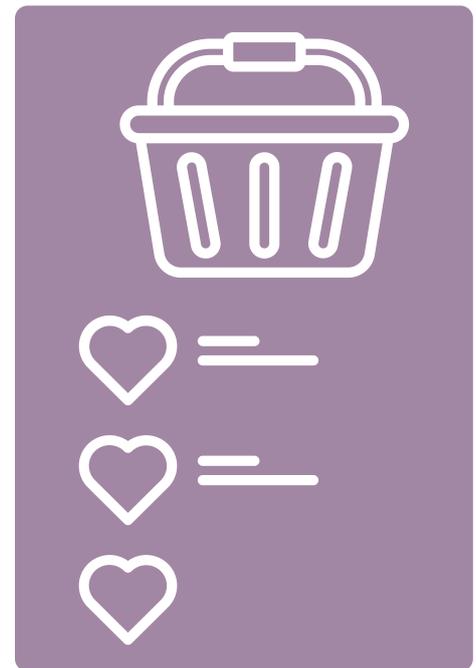
In diesem Sinne: guten Appetit!

**Katrin Schlegel** *Bon  
Appetit!*

# Inhaltsverzeichnis

## Vorbereitung

- Erfolg geht durch den Magen
- Die Einladung
- Erfolgs-Vorbereitung
- Achtsames Business-Dinner
- Stilvolle Tischinszenierung
- Vorbereitung auf die Gäste
- Gästetypen
- Gesprächsführung



## Dein Dinner

- Gruß aus der Küche Crostinis
- Vorspeise Spargelsuppe
- Hauptgang Gebratener Zander an Spargel
- Dessert Cheese Cake - Erdbeeren
- Spargel ein SuperFood
- Liebe: Das wertvollste Gewürz
- Eine Business-Geschichte



# Sabine Merz Stilvolle Tischinszenierung



Das Ambiente “spricht” deine Gäste an -  
bevor Küche und Keller eine Chance haben.  
Eine zum Menü passende Tischgestaltung  
ist das Salz in der Suppe jedes gelungenen Dinners.

Floristin und Ambienteberaterin für professionelle Gastgeber.  
“Gekonnte” Raum-Gestaltung, AHA -Dekorationen und  
spannende Floristik, können so viel mehr als “SCHÖN”. Ein  
Wohlfühlambiente sorgt für Glücksmomente deiner Gäste.  
UND unterschätze nicht die Wirkung auf dich selbst. Wenn  
auch du dich rundherum wohlfühlst, strahlst du dies auf  
andere aus und die Welt lächelt zurück.





# Das Video

## Schritt für Schritt zur vollendeten Tischgestaltung

...endlich Spargelzeit. Dieses besondere "Gemüse" und die begrenzte Zeit, in der es "vor der Haustür" zur Verfügung steht, verdienen auch einen besonderen Rahmen und die passende Tischdekoration. Wie kommst Du zu einer zündenden Idee für die Tischinszenierung?

### Idee und Umsetzung



# Business-Dinner

## Dein Karrierebooster



## Erfolg geht durch den Magen

Wie wichtig Gespräche beim Essen sind, haben wir in den Corona Zeiten gemerkt. Abstimmung erfolgte kurz und knackig via Teams. Das funktionierte besser als wir dachten. Doch irgendwann merken wir, dass etwas fehlt: Die menschliche Verbindung, kreative gemeinsame Ideen, Austausch über die sachlichen Inhalte hinaus. Plötzlich vermissen wir die Kollegen an der Kaffeemaschine, beim Mittagessen oder betrieblichen Aktivitäten vor Ort. Nun ist all das wieder möglich und wir wissen es viel mehr zu schätzen als früher. Es wurde klar, dass gerade beim gemeinsamen Essen wichtige Entscheidungen getroffen werden und wahre Bindung entsteht.

Ein Businessessen ist ein Karrierebooster. ★★★★★

Uns intensiv austauschen, eine persönliche Bindung aufbauen, kreativ brainstormen, all das können wir besonders gut bei einem Essen.

Die Königsform des Business-Dinners ist eine Einladung ins eigene Zuhause. Hier können wir zeigen, was wir wirklich draufhaben. Authentisches Kommunizieren in authentischem Ambiente führt zu nachhaltigem Erfolg. Wenn wir das Business-Dinner professionell und besonders gestalten, einen stilvollen, schönen Abend bereiten, dann haben wir es geschafft.

Dieses Workbook soll dir dabei helfen, deinen Gästen einen unvergesslichen Abend zu schenken. Das wird deine Karriere definitiv pushen. Und wie!

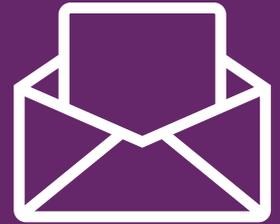
*Ariane Willikonsky*



# Deine Einladung

## Checkliste von Cristina Volke

Wecke Vorfreude. Zeige Stil. Setze Zeichen.



Dein erfolgreiches Business-Dinner beginnt mit deiner wertschätzenden Einladung. Persönliche Einladungskarten vermitteln den Gästen deine Wertschätzung, betonen den Wert deines Events und wecken Vorfreude auf den Abend. Versende deine Einladung rechtzeitig, ca. 2 Monate vorher.

### Gestaltung

- Zeige Stil in Gestaltung und Ausdruck
- Gestalte Einladung und Ambiente einheitlich
- Achte auf übersichtliche Textgestaltung

### Persönliche Anrede

- Wecke Vorfreude
- Spreche deine Gäste in der Einladung persönlich an
- Gewinne sie mit freundlich geschriebenem Ton
- Leite mit einem inspirierenden Zitat ein
- Ende motivierend und mit persönlicher Unterschrift



### Informationen: Die W-Fragen

- Was: Anlass, Form des Events – Business-Dinner
- Wo: Name der Location, Ort, genaue Adresse
- Wann: Datum und Uhrzeit, evtl. Dauer
- Wer: Gastgeber, evtl Name der Firma
- Wen: Mit Begleitung/ Partner:in, Kindern...
- Wieviele: Bitte um Rückmeldung
- Wie: Dresscode und Zusatzinformationen



# Erfolgs-Vorbereitung 1

Checkliste von Stephanie Kiel



## Auch ein Business-Dinner ist Business

- Wer könnte dafür sorgen, dass es ein Erfolg wird?
  - Nicht nur an die direkten Zielpersonen denken
  - Wenn der Partner/die Partnerin der Zielperson begeistert ist, kann das enorm förderlich sein
- Wer könnte dafür sorgen, dass es kein Erfolg wird?
  - Familienmitglieder können das Dinner stören
  - Gibt es Haustiere?
  - Gibt es Nachbarn, die vorab bedacht werden müssen?
- Woran würdest Du erkennen, dass es ein Erfolg war?
  - Was genau möchtest Du erreichen?
  - Kurzfristig
  - Langfristig
- Wenn es ein Erfolg war, wie sicherst Du ihn langfristig?
  - Im Nachgang - Danke sagen
  - An Themen anknüpfen



# Erfolgs-Vorbereitung 2

Checkliste von Stephanie Kiel

## Die Perspektive der anderen



- Kannst Du Dich in die Lage der oben identifizierten Personen versetzen?
- Was erwarten Unterstützer:innen für sich persönlich?
  - Gibt es aus Deiner Sicht noch weitere positive Effekte für diese Person? Sprich darüber
  - Welchen zusätzlichen Mehrwert kannst Du dieser Person bieten, die Euch beiden nutzt?
- Was haben potentielle Störenfriede davon zu stören?
  - Wie kannst Du den Störenfrieden vorab das geben, was sie brauchen?
    - Familienmitglieder: Aufmerksamkeit, Gefühl von Wichtigkeit, Sinn der Veranstaltung verstehen
    - Tiere: Futter, ausreichend Bewegung
    - Nachbarn: Information, Ruhe
- Welchen Nutzen hat die Zielperson von dem Erfolg?
  - Was wäre eine 2.beste Lösung
  - Was wäre ein Zusatznutzen?

**Gutes Gelingen**

# Achtsames Business-Dinner

Tipps von Andrea Nielbock



## Ein Business-Dinner darf entspannt sein

Ein wunderschöner Abend wird zu einem gelungenen Dinner, wenn alle, die daran teilnehmen, entspannt und echt sind.

## Durch Zuhören schweigend schmeicheln

### Zuhören

- Den inneren Monolog abstellen
- Achten auf:
- Tonlage - Körpersprache - Wortwahl
- Mit Fragen wirklich verstehen

### Gespräche

- Locker und entspannt plaudern
- Wirkliches Interesse fürs Gegenüber
- Balance von Reden und echtem Zuhören

### Authentisch sein

- Anpassen - JA
- Verstellen - NEIN

### Der Abschied

- Verbindlichkeit beim Abschied
- Volle Wertschätzung für die geschenkte Zeit ausdrücken

Und warum nicht mal etwas anders machen?



Gemeinsam für einen Moment inne halten.

# Vorbereitung auf die Gäste

Entspannt und verbunden in den Abend  
von Gabi Ahrend-Knauber



Kommunikation und "Erfolg" hängt nicht nur von den äußeren Faktoren ab, sondern wird ganz entscheidend auch von inneren Faktoren beeinflusst.

Ich zeige Dir in den Videos bewährte Übungen, die Dein vegetatives und soziales Nervensystem in eine stärkende Balance bringen, in Präsenz und Verbindung.

Mach die Übungen so, wie sie sich für Deinen Körper gut anfühlen. Und achte darauf, dass Dein Atem dabei weiter fließt.

## Entspannen und loslassen

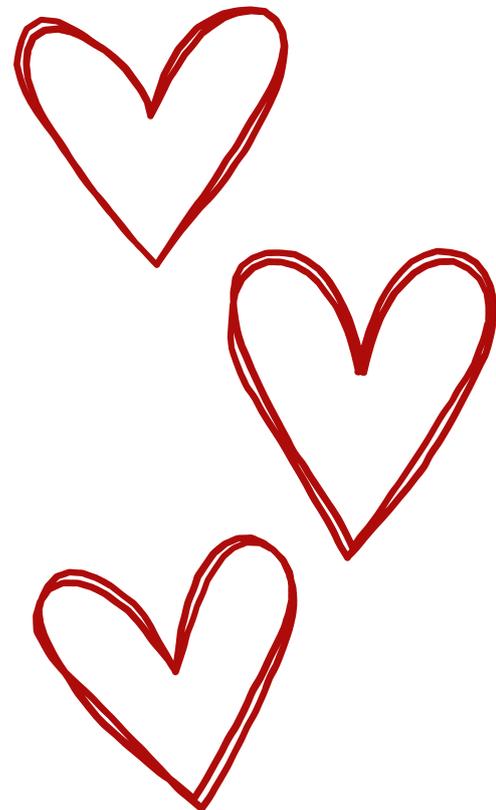
- Übungen im Stehen - 4:02 Min  
[Link zum Video](#)

## Fokussieren & präsent sein

- Übungen im Sitzen 2:59 Min  
[Link zum Video](#)

## Verbinden mit den Gästen

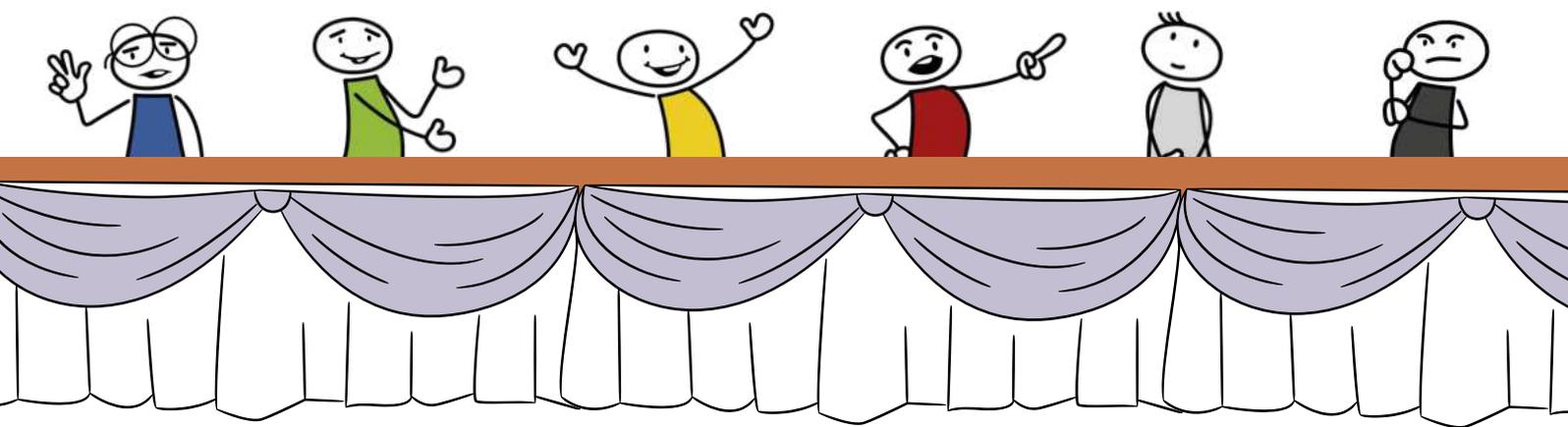
- Übungen im Sitzen - 1:29 Min  
[Link zum Video](#)



# Kommunikation beim Business-Dinner

von Ariane Willikonsky

## Stelle dich auf deine Gäste ein



**Informiere** deine Gäste bereits im Vorfeld über die wichtigsten Eckdaten, achte am Abend auf die Einhaltung von Strukturen, z.B. gemeinsamer Start etc.

**Achte** darauf, dass die Kommunikation stets wertschätzend verläuft und Jede(r) sich einbringen kann.

**Sorge** für eine herzliche, lockere Atmosphäre und dafür, dass es auch einmal etwas zu lachen gibt.

**Schenke** dominanten Gästen den Raum und mache ihnen ein Kompliment, aber achte auf ausgeglichene Redeanteile (siehe grün und grau).

**Beziehe** bewusst zurückhaltende Gäste mit in die Unterhaltungen ein, indem du Fragen stellst, z.B.: "Karl, mich würde deine Meinung dazu interessieren".

**Gehe** auch auf Kritiker:innen in der Runde ein. Zeige Verständnis für andere Ansichten ohne dass du ihnen zustimmst.

**TALKERS®**

# Kommunikation beim Business-Dinner

Checkliste von Ariane Willikonsky

Ein gelungenes Businessdinner ist ein Karrierebooster !



Ein schönes Ambiente, ein leckeres Essen und eine geschickte Gesprächsführung sind die ideale Basis für eine großartige Geschäftsbeziehung.

## Kommunikation

### Vorbereitung

- Gäste stilvoll einladen
- Gesprächsthemen überlegen

### Warm up

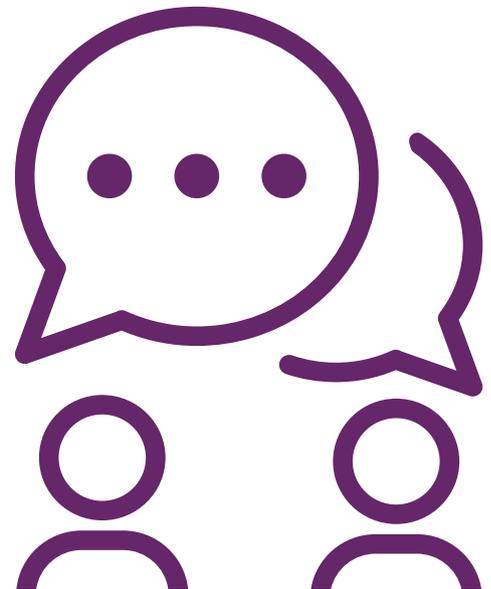
- Die Gäste empathisch begrüßen
- Die Gäste gegenseitig vorstellen
- Einen lebendigen Smalltalk beginnen

### Tischgespräche

- Privatgespräche initiieren
- Positive Business Themen ansprechen
- Heikle Themen meiden oder umlenken
- Aktiv zuhören

### Verabschiedung

- Herzlich für das schöne Treffen bedanken



# Petra Braun-Lichter

## Das Dinner



### Gute Vorbereitung ist das halbe Menü

**Hier ein paar Fragen, die du dir stellen solltest:**

Vor dem Kochen kommt das Planen. Bist du in der Lage ein mehrgängiges Menü selbst zu kochen oder solltest du dir Hilfe holen? Hilfe findet sich im Branchenbuch oder unter [www.gourmetkoechin.de](http://www.gourmetkoechin.de)

Hast du entsprechendes Geschirr, Besteck und Gläser? Welche Dekoration und welche Blumen für die Tafel? Hast du Tischdecken und Servietten? Gibt es genügend Kühlmöglichkeiten?





# Das Dinner

## Du hast zum Business-Dinner nach Hause eingeladen

### Gut vorbereitet ist halb gekocht:

Möchtest du einen Aperitif reichen? Dann serviere dazu etwas pikantes Gebäck oder Grissini, vielleicht scheust du auch den Aufwand nicht und bereitest eine kleine Fingerfoodauswahl zu. Melde dich zu meinem Newsletter an, als Dankeschön bekommst du eine Fingerfood-Checkliste und 3 kleine Fingerfoodideen .

Besonders gut lassen sich kalte Vorspeisen oder Suppen vorbereiten. Du könntest dir auch ein witziges Detail überlegen, vielleicht Blüten. Diese sollten natürlich zum Verzehr geeignet sein. Oder du packst ein paar Gemüsechips in die Suppe oder geröstete Pinienkerne oder Nüsse.

## Petra Braun-Lichter

Ich bin Petra Braun-Lichter, die **Gourmetköchin**, und werde häufig für Dinner unterschiedlicher Art gebucht. Ein Schwerpunkt meiner Arbeit sind auch Kochkurse. In diesen ist mir die gute Vorbereitung wichtig, damit du entspannt die Gäste empfangen und ein entspannter GastgeberIn sein kannst. Hier in diesem Menü habe ich ein paar Dinge zusammengestellt. Wenn du noch Fragen hast, dann melde dich sehr gern.





# Menüvorschlag



Am Beispiel eines Spargelmenüs zeige ich dir den Ablauf.

Du kannst dir natürlich auch vergleichbare Rezepte aus Büchern, Zeitschriften oder aus dem Internet herausuchen. Selbstverständlich sind besondere Vorlieben der Gäste zu berücksichtigen.

## Spargelschmaus

- Avocado/Spargel/Shiitake
- Spargelsuppe/Vanille
- Zanderfilet/Passionsfruchtsauce/Spargel
- Cheese Cake/Erdbeeren

**Im Folgenden findest du die Rezepte, sie sind für 4 Personen berechnet.**



## Gruß aus der Küche - Crostini

### Avocado, Spargel, Shiitake

Zutaten: 1 Avocado, etwas Zitronensaft, etwas Piment d'Espelette, 200 g grüner Spargel, etwas Walnußöl, 60 g Shiitake Pilze, etwas Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer, 4 Scheiben Baguette, etwas Olivenöl



#### Zubereitung:

Avocado schälen, die eine Hälfte in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln, die andere Hälfte pürieren und mit Salz, Pfeffer und Piment d' Espelette würzen.

Grünen Spargel und Shiitake putzen und in der Pfanne knapp mit dem Walnußöl anbraten. Baguettescheiben in Olivenöl anbraten. Auf die Baguettescheiben das Avocadopüree geben, die geschnittene Avocado, den Spargel und die Shiitakepilze dekorieren. Etwas Zitronenabrieb darüber und servieren.

Tipp: Eine Vorspeise wird daraus, wenn du die Baguettescheibe noch um einen Burrata, Mozzarella oder um ein Stück Schafskäse erweiterst. Ebenso passen Radieschen, Kohlrabi, Mairübchen und Zuckerschoten gut dazu.



## Vorspeise

### Spargelsuppe mit Vanille

Zutaten für 4 Portionen:

750 g weißer Spargel, 1 Zwiebel, 2 El Butter, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, 800 ml Gemüsebrühe, 200 ml Schlagsahne, 2 El Orangensaft, Mark von 1/2 Vanilleschote, 1 TL unbehandelte Orangenschalenstreifen, 2 El Kerbelblättchen oder Petersilie



Zubereitung:

Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelspitzen abschneiden, längs halbieren und beiseitestellen. Stangen in Stücke schneiden und Zwiebel würfeln.

1 El Butter in einem Topf zerlassen und beides bei niedriger Hitze darin andünsten.

Mit Salz, Pfeffer und 1/4 TL Zucker würzen. Gemüsebrühe dazu gießen, aufkochen und zugedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen.

Fein pürieren, durch ein Sieb passieren, Schlagsahne dazu gießen und erneut kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken. 1 El Butter in einer Pfanne schmelzen und Spargelspitzen, Vanillemark und Orangenschalenstreifen 3-4 Min. darin braten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Suppe mit Spargelspitzen und Kerbelblättchen anrichten.



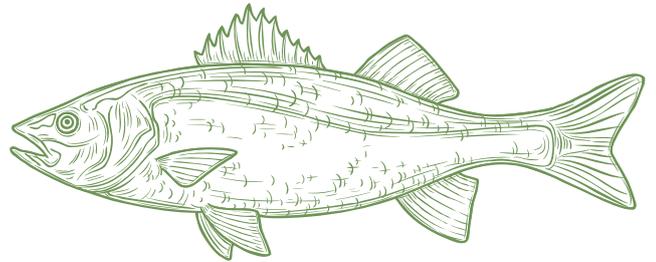
Tipp: Die Suppe durchpassieren, d.h. die Suppe durch ein Metallsieb mit grober Körnung geben. Die Suppe in das Sieb geben und mit einer Suppenkelle den Inhalt durchdrücken. Wem das zu umständlich ist, der genießt die Suppe einfach nur püriert.



## Hauptspeise

### Gebratener Zander an Spargel

600 g Zanderfilet mit Haut, entgrätet, Salz und Pfeffer, 1 Zweig Rosmarin, 1 Zweig Thymian, 1 Zehe Knoblauch, Bratöl



#### Zubereitung:

Den Zander in 4 Stücke portionieren. Leicht salzen und pfeffern.

Pfanne erhitzen, etwas Bratöl hineingeben und den Zander mit der Haut nach unten in die Pfanne geben. Nach 2 Minuten die Kräuter und die Knoblauchzehe (leicht angedrückt) dazugeben.

Wenn die Hautseite appetitlich goldgelb und kross ist, das Fischfilet kurz umdrehen. Die Pfanne zur Seite stellen (die Resthitze reicht aus, um den Fisch zart zu garen) und kurz den Deckel auflegen.

#### Spargelzubereitung

Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen in vier Portionen teilen und mit Küchengarn zusammenbinden. Spargel in ein feuchtes Küchentuch wickeln. Einen großen Topf mit ca. 3 Liter Wasser füllen. Wasser mit Salz, Zucker und Zitronensaft würzen. Spargelschalen und -enden waschen, in das Wasser geben, aufkochen und 20 Minuten kochen. Spargelfond durch ein Sieb gießen.

Spargelbündel in den kochenden Spargelfond geben und zugedeckt bei milder Hitze 12-15 Minuten garen. Spargel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, mit gebratenem Fisch und der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Wer einen Dampfgarer zur Verfügung hat, gart seinen Spargel bei 100° C 12-15 Minuten.



## Passionsfruchtsauce Grundrezept für eine Fischsauce

Zutaten (für 4 Personen):

¼ Liter Fischfond, ¼ l Geflügelfond, 100 ml Weisswein, 1 Eschalotte, 50 g Butter oder 50 ml Olivenöl, 100 ml Sahne, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Die Eschalotte würfeln und in der Butter oder dem Olivenöl andünsten. Sind sie glasig, mit dem Weißwein ablöschen. Nun das Ganze so lange einkochen lassen, bis die Flüssigkeit über die Hälfte eingekocht ist. Dann den Fischfond und Geflügelfond dazugeben und erneut einkochen lassen. Als letztes wird die Sahne dazugegeben. Nun muss die Sauce noch mal so lange köcheln, bis sie eine dickflüssige Konsistenz hat. Erst kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Die fertige Grundsauce kann für verschiedene Fischsaucen verwendet werden: Für eine Weißweinsauce muss nur noch kurz vor dem Servieren ein Schuss Riesling dazugegeben werden. Wer aus dem Grundrezept eine Kräutersauce machen möchte, kann beliebige Kräuter wie Petersilie oder Dill dazugeben. Passionsfruchtsauce: Passionsfruchtmark kurz vor dem Servieren dazugeben. Statt Weißwein kannst du auch Gemüsefond nehmen. Statt Fischfond kannst du auch nur Geflügelfond nehmen. Statt Sahne kannst du Sojacuisine oder eine Pflanzensahne nehmen.

## Nachspeise

### Cheese Cake - Erdbeer



#### Zutaten:

100 g Joghurt, 200 g Magerquark, 1 Ei, etwas Zitronensaft und -abrieb, etwas Vanillezucker, 20 g Zucker oder Süße nach Geschmack, 5 g Maisstärke oder Vanillepuddingpulver, Erdbeeren nach Verfügung

#### Zubereitung:

Aus den Zutaten eine Creme rühren und in backfeste Gläschen füllen. Bei 180° C 20 Minuten backen, dann 4 Stunden kaltstellen und nach Geschmack dekorieren.



Am besten kochst du das Menü einmal für dich durch, dann kannst du es noch auf deine Arbeitsweise und die Zeit optimieren.

Die Spargelsuppe und die Passionsfruchtsauce können bereits am Vortag gemacht werden, ebenso der Cheese Cake. Auch der Spargel kann bereits am Vortag geschält werden und in ein feuchtes Geschirrtuch eingewickelt werden.

Für die anderen Dinge stellt man sich die Zutaten parat und es sollte innerhalb 1-2 Stunden zu schaffen sein. Die Spülmaschine sollte leer sein, dann kannst du direkt die gebrauchten Sachen wieder verräumen. Solltest du keine Warmhalteschublade haben, dann kannst du die Teller für den Hauptgang in der Mikrowelle oder im Backofen bei 80° C erwärmen.

# Einkaufsliste komplett

Getränke:

Aperitif - Sekt -alkoholfreier Sekt

Wein: zu dem Menü empfehle ich Silvaner  
oder Weißburgunder

Wasser, Orangensaft



## Vorspeisen:

1 Avocado, 2 Zitronen, Piment d'Espelette oder geräucherter Paprika,  
200 g grüner Spargel, etwas Walnußöl, 60 g Shiitake Pilze, Salz,  
4 Scheiben Baguette, etwas Olivenöl, 750 g weißer Spargel, 1 Zwiebel,  
2 EL Butter, 800 ml Gemüsebrühe, 1/2 Vanilleschote, 1 Orange, Kerbel oder  
Petersilie, 200 ml Schlagsahne, Salz, Pfeffer

## Hauptgang:

250 ml Fischfond, 250 ml Geflügelfond, 100 ml Weisswein, 1 Eschalotte (die  
feinere Zwiebel), 50 g Butter oder 50 ml Olivenöl, 100 ml Sahne,  
600 g Zanderfilet, mit Haut, bereits entgrätet, 1 Zweig Rosmarin, 1 Zweig  
Thymian, 1 Zehe Knoblauch, etwas Bratöl, Salz, Pfeffer, 1 kg weißer Spargel

## Dessert:

100 g Joghurt, 200 g Magerquark, 1 Ei,  
1 Vanillezuckertütchen, 5 g Maisstärke oder 5 g Vanillepuddingpulver,  
300 g Erdbeeren, Zucker nach Geschmack

---

# Ich wünsche einen guten Appetit!

# Spargel ein SuperFood



Spargel kräftigt das Herz, erleichtert die Seele, entspannt die Leber, stärkt die Niere, klärt Blase und Lunge.

In der traditionellen chinesischen Ernährungslehre gilt der Spargel als wertvolle Pflanze, die uns verschiedene gesundheitliche Vorteile bietet.

Spargel wird in der TCM als ein kühlendes Lebensmittel betrachtet. Er hat einen süßen Geschmack und wirkt auf den Funktionskreis der Lunge und des Magens. Spargel wird oft als nährendes Lebensmittel angesehen, das Yin stärkt und Hitze im Körper reduzieren kann. Es wird auch angenommen, dass Spargel harntreibende Eigenschaften hat und zur Entfernung von Feuchtigkeit und Schleim aus dem Körper beitragen kann.

Temperatur und Geschmack: Die Wirkung von Spargel als ein kühles Lebensmittel zeigt sich darin, dass er das Yin im Körper erhöht und hitzebedingte Symptome mildern kann. Geschmacklich wird Spargel als bitter angesehen, was auf seine energetischen Eigenschaften hinweist und den Bezug zum Herzen herstellt. Bittere Lebensmittel können das Feuer-Element ausbalancieren und die Hitze im Körper reduzieren, was uns zur Spargelzeit im Frühsommer hilft.



# Spargel ein SuperFood



Spargel kräftigt das Herz, erleichtert die Seele, entspannt die Leber, stärkt die Niere, klärt Blase und Lunge.

Auch die moderne westliche Ernährungslehre hebt den Spargel als besonders gesundes Lebensmittel hervor:

**Nährstoffreichtum:** Spargel ist reich an Vitaminen, insbesondere Vitamin A, Vitamin C und Vitamin K. Er enthält auch Folsäure, Ballaststoffe, Kalium, Eisen und Antioxidantien.

**Entzündungshemmende Eigenschaften:** Spargel enthält Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe, wie beispielsweise Flavonoide und Saponine, die entzündungshemmende Wirkungen haben und zum Schutz vor chronischen Krankheiten beitragen können.

**Verdauungsförderung:** Aufgrund seines Ballaststoffgehalts fördert Spargel die Darmgesundheit und trägt zur Verbesserung der Verdauung bei.



# Spargel ein SuperFood

Spargel kräftigt das Herz, erleichtert die Seele, entspannt die Leber, stärkt die Niere, klärt Blase und Lunge.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) fördert über ihre Ernährungslehre (Diätetik) unsere körperliche Gesundheit und wirkt sich auch stabilisierend und ausgleichend auf unsere psychisch-mentale Gesundheit aus. Die TCM basiert auf einer ganzheitlichen Herangehensweise an die Gesundheit und Ernährung. Sie betrachtet den Körper als ein System, das im Gleichgewicht sein muss, um gesund zu bleiben. In der Lehre der TCM werden Nahrungsmittel nach ihrer energetischen Wirkung auf den Körper klassifiziert, zum Beispiel nach Temperatur (kalt, kühl, warm, heiß) und Geschmack (sauer, bitter, süß, scharf, salzig).

Sowohl die TCM als auch die moderne westliche Ernährungslehre gehen auf individuelle Verschiedenheiten ein und berücksichtigen, dass die Wirkung von Lebensmitteln auf den Körper je nach Person variieren kann. Wichtig ist, eine ausgewogene Ernährung zu wählen und individuelle Bedürfnisse sowie mögliche allergische Reaktionen oder Wechselwirkungen mit Medikamenten zu beachten. Bei spezifischen Fragen oder gesundheitlichen Bedenken ist es ratsam, einen Arzt oder Ernährungsberater zu konsultieren.



# LIEBE

## Das wertvollste Gewürz, die wichtigste Zutat

Die Liebe ist zweifellos das wichtigste Gewürz und die bedeutendste Zutat, die in allen Bereichen des Lebens eine entscheidende Rolle spielt. Ob in der Küche, bei der Zubereitung von Speisen nach Rezepten und Kochmethoden der Traditionellen Abendländischen Medizin (TAM) oder der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – die Zutat von Liebe verleiht jedem Gericht eine einzigartige Note und macht es zu etwas Besonderem.

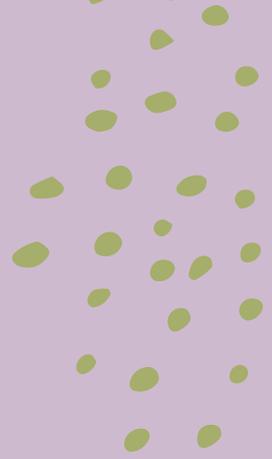
In der Kochkunst kann die Liebe den Unterschied zwischen einem einfachen Rezept und einem Meisterwerk ausmachen. Mit Liebe zu kochen, verleiht Speisen nicht nur einen besonderen Geschmack, sondern auch eine emotionale Komponente. Liebe lässt uns die Zutaten sorgfältig auswählen, köstlich kombinieren und die Gerichte verführerisch präsentieren. Die Mahlzeit wird zu einem Ausdruck von Genuss, Fürsorge und Zuneigung. Ein köstliches Geschenk.

Bei allen kulinarischen Gelegenheiten, sei es ein privates Essen in der Familie, eine Feier mit Freunden oder ein formelles Geschäftsessen, die Liebe ist von zentraler Bedeutung. In geselligen Runden schafft die Liebe eine warme und einladende Atmosphäre, die die Menschen miteinander verbindet und das Miteinander genießen lässt. Sie macht aus einfachen Zusammenkünften unvergessliche Momente, die im Herzen bleiben.



# LIEBE

## Das wertvollste Gewürz, die wichtigste Zutat



Übermäßige oder erdrückende Liebe kann ebenso schädlich wirken wie das Fehlen von Liebe.

**Die Dosis macht das Gift:** Liebe zu erzwingen oder aufzudrängen führt zu Spannungen und Unbehagen, geht auf Kosten der Freundschaft, gefährdet die Harmonie, (zer)stört die Beziehung, die ausser Balance gerät.

Die Kunst besteht darin, die richtige Menge Liebe einzusetzen – genug, um Wärme und Freude zu vermitteln, aber nicht so viel, dass es überwältigend wird. Wahre Liebe ist mal zurückhaltend, mal impulsiv, das gewisse Extra, die Kirsche auf der Torte, die Blüte, die ziert. Liebe ist stets respektvoll und zärtlich, sie zeigt sich in kleinen Gesten der Freundlichkeit und Fürsorge. In der richtigen Dosierung verleiht die Liebe jedem Essen und jedem Ereignis eine wunderbare Note, was uns buchstäblich ans Herz geht.

Die Liebe als essenzielle Zutat verbessert nicht nur die Qualität der Mahlzeiten, sondern auch unser Wohlbefinden. Forschungen haben gezeigt, dass mit Liebe zubereitete Speisen nicht nur köstlicher schmecken, sondern auch bekömmlicher sind und positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden haben können. **Liebe geht durch den Magen**





# LIEBE

## Das wertvollste Gewürz, die wichtigste Zutat



Liebe: das Geheimnis, das jedes Essen, jede Beziehung, jedes Projekt und jedes Geschäft bereichert und zum Erfolg bringt. Liebe: das Gewürz des Lebens, das alles miteinander verbindet, einen Sinn verleiht und bedeutungsvoll macht. So sollten wir die Prise Liebe in jeden Aspekt unseres Lebens streuen. Koche und lebe immer mit Liebe. Und teile diese Liebe mit anderen.

Es ist die Liebe, die uns als Menschen verbindet und uns dazu bringt, das Beste aus jeder Situation zu zaubern. Sie bringt Freude, Glück und Erfüllung in unser Leben und in das Leben derer, die uns umgeben.

Also, wenn du das nächste Mal eine Mahlzeit zubereitest, sei es in der Küche oder anderswo, vergiss nicht, das wichtigste Gewürz hinzuzufügen - die Liebe. Koche mit Liebe, teile mit Liebe und genieße jeden Moment mit Liebe. Sie ist die Zutat, die den Unterschied macht und das Leben zu einer wundervollen und geschmackvollen Erfahrung werden lässt.



# Elvira Fröhlich plant ein Geschäftsessen von Anke Schubert-Hinrichs



eine Business-Geschichte mit den TALKERS ®



**Elvira Fröhlich** sitzt nachdenklich auf ihrem Lieblingsstuhl am Fenster und grübelt. Was hatte sie sich nur dabei gedacht, als sie beim letzten Unternehmertreffen zum gemeinsamen Spargeessen eingeladen hatte. Die Kolleginnen und Kollegen zu sich einzuladen – okay, das wäre ja noch gegangen. Das wäre zwar anspruchsvoll doch gut zu organisieren.

ABER, **Gerlinde Grün**, die Physiotherapeutin, meinte, 'lass uns doch einfach gemeinsam kochen. Dann hast Du nicht so viel Arbeit.' Spontan, wie Elvira ist, fand sie die Idee auch recht gut, denn zu gerne erinnert sie sich an gemeinsame Kochevents mit ihren Freunden und Nachbarn. Doch jetzt merkt sie eine zunehmende Nervosität und Angst in sich hochsteigen, denn diesmal sind es ja nicht die Freunde, sondern alles gestandene Geschäftsleute.



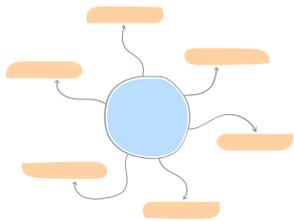
Der **Peter Blau**, auch Power-Peter genannt, fällt bei den Treffen immer auf, weil er schnell auf den Punkt kommen will und schon Pläne und Arbeitspakete im Kopf hat, während die anderen noch überlegen, was sie überhaupt wollen. Wenn der kocht, will er bestimmt vorher einen genauen Plan haben. Genau detailliert, wer was einkauft (okay, das mache ich, denkt sich Elvira und setzt in Gedanken einen Haken), wann wer für welchen Arbeitsschritt zuständig ist und natürlich, wie alles organisiert sein muss, damit wir gemütlich gemeinsam speisen und genießen können.

# Elvira Fröhlich plant ein Geschäftsessen von Anke Schubert-Hinrichs



eine Business-Geschichte mit den TALKERS ®

So in Gedanken nimmt Elvira ihr Notizbuch und schreibt ihre ersten Planungsideen auf. Dazu malt sie Peter in seinem blauen Hemd, fröhlichen Gesicht und eine Tabelle. Und sie schreibt gleich das Datum daneben, wann das alles versendet werden muss.



Elvira Fröhlich liebt es, kreativ Ideen zu spinnen und sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen zu lassen. Die anderen schätzen ihre sonnige Wesensart und dass sie sich immer auf sie verlassen können, wenn sie nicht weiter wissen. So nimmt Elvira jetzt die nächste Doppelseite und malt mit bunten Stiften eine Mindmap für den Abend. Sie spürt förmlich, wie die Freude zurückkommt und sie wieder in ihren Fluss ist.

Keine 15 Minuten später hat sie einen kompletten Plan, woran sie alles denken und organisieren muss – inklusive vorher alles gründlich reinigen. Denn **Beate Schwarz**, die in einem Reinraumlabor arbeitet, hat einfach ein Adlerauge und nimmt kein Blatt vor den Mund.



**Rosi Roth** kann Elvira bitten, die Einladungen zu schreiben. Rosi ist Grafikerin und hat ein unglaubliches Talent, schnell mit wenigen Strichen optimale Ergebnisse zu produzieren. Und Rosi liebt es extravagant.

„Zu einem Business-Dinner brauchen wir also besondere Kleinigkeiten, Dekoration und Zutaten. Außerdem kommen das gute Geschirr und die Kristallgläser auf den Tisch. Beim Dessert sind die selbstgeschmiedeten Löffel bestimmt klasse.“ schreibt Elvira fröhlich in ihr Heft.



# Elvira Fröhlich plant ein Geschäftsessen von Anke Schubert-Hinrichs



eine Business-Geschichte mit den TALKERS ®

Und schon fällt ihr Gudrun Grau ein, die so selten etwas direkt in der Runde sagt, aber immer tolle Tipps hat. Gudrun kennt garantiert besondere Rezepte ihrer Großtante, mit denen man überraschen kann.

Schnell füllt sich die Kladde mit allen Aufgaben, die **Elvira Fröhlich** vorher erledigen muss. Zusätzlich schreibt sie sich auf, was sie selbst beachten will:

**Gerlinde Grün** ist bestimmt eine der ersten, wird einen Aperitif und zusätzliche Blumen dabei haben. Und sie wird ein gutes Gefühl haben, wer wann was braucht und tatkräftig unterstützen. Dafür braucht sie ganz konkrete Anleitungen, wie sie was machen soll.

**Peter Blau** wird auch einer der ersten sein. Wahrscheinlich sucht er sich einen Platz bei dem er alles im Blick hat. **Rosi Roth** kommt bestimmt erst 30 Minuten später, dafür unterhält sie sofort die ganze Runde. Die Freundinnen **Beate Schwarz** und **Gudrun Grau** werden gemeinsam kommen.

Hinter jeden Namen schreibt Elvira, was sie für das Geschäftsessen vorbereiten und planen will. Für die Abendgestaltung mit den verschiedenen Gängen und Gesprächsthemen geht sie im Geiste verschiedene Möglichkeiten durch.

Sie liebt diese Form des Kopf-Kinos, mit der Elvira Fröhlich sich oft auf komplexe Situationen vorbereitet. Die Methode der TALKERS ® von Ariane Willikonsky setzt sie oft schon bei ihren geschäftlichen Vorbereitungen im Marketing und bei Teamberatungen ein. So kann sie ihre eigenen Gedanken und inneren Stimmen optimal nutzen.

# Deine Autorinnen

Dieses Workbook ist ein Gemeinschaftsprojekt der  
LaunchExpress Community



**Katrin Schlegel**

[www.katrin-schlegel.de](http://www.katrin-schlegel.de)

**Ariane Willikonsky**

[www.ariane-willikonsky.de](http://www.ariane-willikonsky.de)



**Cristina Volke**

[getrebound21@web.de](mailto:getrebound21@web.de)

**Andrea Nielbock**

[www.andrea.nielbock.de](http://www.andrea.nielbock.de)



**Stephanie Kiel**

[www.stephaniekiel.de](http://www.stephaniekiel.de)

**Gabi Ahrend-Knauber**

[www.praxis-ahrend.de](http://www.praxis-ahrend.de)



**Sabine Merz**

[www.sabine-merz.de](http://www.sabine-merz.de)

**Anke Schubert Hinrichs**



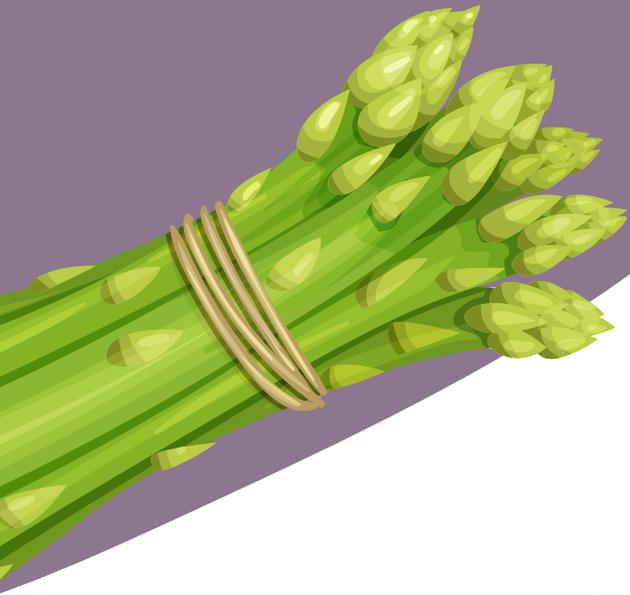
**Petra Braun-Lichter**

[www.gourmetkoechin.de](http://www.gourmetkoechin.de)

**Stephania Laih**

[www.stephanialaih.de](http://www.stephanialaih.de)





Wir wünschen Dir

# **Viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung!**

Deine LaunchExpress-Community

