

PRAXIS KOMMUNIKATION

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG

ALLES AUF ANFANG

Veränderungsprozesse
professionell begleiten



Aufbruch statt Midlife-Crisis //
Beruflicher Neustart mit 50+

Schluss mit der Opferrolle! ///
Wege aus der Verbitterung

Virtuelle Welten ////////////////
VR im Coaching





www.nlc-info.org



NLC GESELLSCHAFT FÜR
NEUROLINGUISTISCHES
COACHING e.V.
Die Abkürzung zur Lösung **CHARITY**

Happy Pupil



wingwave®
Coach **YOUNG**

www.wingwave.com

wingwave young - Coaches unterstützen ehrenamtlich Schüler mit wingwave-Coaching !

Adressen für das **Charity-Coaching** gibt es im **Coach-Finder** auf www.wingwave.com unter dem Suchbegriff „Happy Pupil“. Die Wirksamkeit von Schüler-Coaching mit wingwave zur Linderung von Prüfungsangst und für eine gesteigerte Konzentrationsfähigkeit wurde durch ein Forschungsprojekt – durchgeführt an der Deutschen Sporthochschule Köln – **wissenschaftlich überprüft**.

BEBEN IM LEBEN

© Verena Neuhaus



In einer Zeitschrift las ich kürzlich den Begriff „Lifequakes“ – übersetzt „Lebensbeben“, eine Analogie zu „Earthquakes“, also Erdbeben. Ich finde das Wort so bildhaft greifbar: Egal, ob es im Leben leicht zittert oder kräftig rumpelt, auf jeden Fall sieht unsere innere oder äußere Landschaft hinterher anders aus.

Wir alle sind Veränderungsexperten. Denken Sie nur mal an Ihre letzten zwei Jahre. An das, was Sie bewältigt und geschafft haben, was Sie aufgeben mussten, was Sie dazugewonnen haben. Die Pandemie brachte viele Wandlungen in so kurzer Zeit – da muss die Seele erstmal mitkommen. Doch trotz aller Belastungen und aller Verzweiflung sind wir immer noch da und machen irgendwie weiter.

Nun sind Veränderungen der Kern allen Daseins. Vom Urmenschen zum Homo Sapiens, vom Säugling zum Greis, vom Frühling zum Winter – ständige Wechsel bestimmen unseren Lebensrhythmus. Und persönliche, individuelle Umbrüche gehören genauso dazu: vom Geschiedenen zum Frischverliebten, von der Auszubildenden zur Geschäftsführerin, von München nach Flensburg ... Oftmals nehmen sie uns mit wie eine sanfte Welle, auf der wir schwimmen, weil uns das weniger Kraft kostet, als ständig dagegen anzuarbeiten. Und weil wir uns darauf freuen, weitergetragen zu werden und Neues und Bereicherndes zu entdecken.

Was aber, wenn wir uns in unserer vertrauten Welt eigentlich wohlfühlen, eine Veränderung jedoch unausweichlich ist und uns aufgezwungen wird? Dann können uns Angst oder Verzweiflung leicht übermannen. Das ist ein „Lifequake“! Danach bleiben womöglich viel Staub und Schutt zurück, aber auch der Boden und die Chance, etwas Neues aufzubauen. Das allerdings kostet Kraft.

Umgekehrt stecken wir manchmal einfach fest und finden den Veränderungshebel nicht – auch wenn uns das nicht guttut. Wie viele Arbeitnehmer sind unglücklich im Job, wie viele Menschen ziehen es vor, in einer lieblosen Partnerschaft zu bleiben, als allein zu sein? Lethargie, Gewohnheit (die vielzitierte Komfortzone) und Angst vor Veränderungen blockieren uns und hindern uns daran, uns weiterzuentwickeln.

Egal, ob das Leben bebt oder wir nicht mehr vorwärtskommen: in beiden Fällen kommt Coaching ins Spiel. Eine Begleitung in Veränderungsprozessen, damit man die ersten Schritte nicht allein unternehmen muss. Der Coach ist Mentor und Freund, der uns die Hand reicht, wenn es holprig wird – der aber nicht unseren Weg von Dornen befreit, sondern uns das richtige Werkzeug gibt, dies selbst zu tun.

Letztlich bewahrt uns ein guter Coach mit Augenmaß davor, zu viel verändern. Kennen Sie den Spruch: *Wie isst man einen Elefanten? – Stück für Stück!* Zu viele und zu schnelle Veränderungen gehen zu Lasten unserer Ruhe und Kraft. Das Gegenteil von Veränderung, Kontinuität, trägt dazu bei, dass wir Vertrauen aufbauen, uns wohlfühlen, entschleunigen. So gefestigt können wir das nächste Beben gelassen und mutig meistern.

Ihre



Klaus Sejkora &
Henning Schulze

Das Ich in der Krise Resilient durch Positive Transaktionsanalyse

In Belastungen, Krisen und Traumata erleben wir uns oft als hilflos. Was geschieht in solchen Situationen mit unserer Psyche? Welche Rolle spielt Resilienz dabei und warum lässt sie sich oft so schwer aktivieren?

Auf diese Fragen antwortet das Buch, indem es Resilienz mit den Mitteln der Positiven Transaktionsanalyse veranschaulicht:

Wenn wir unsere Hilflosigkeit annehmen und uns auf die Angst, die Verletztheit, die Traurigkeit, den Ärger und die Scham einlassen, die damit verbunden sind, können wir die Quellen unserer Resilienz aktivieren.

Anhand von zahlreichen Fallbeispielen und Übungen zeigen die Autoren so den Weg aus der Krise hin zu Bindung, Sinn und Freude.

208 S., kart., E-Book inside • € (D) 24,00
ISBN 978-3-7495-0273-8 • Auch als E-Book erhältlich

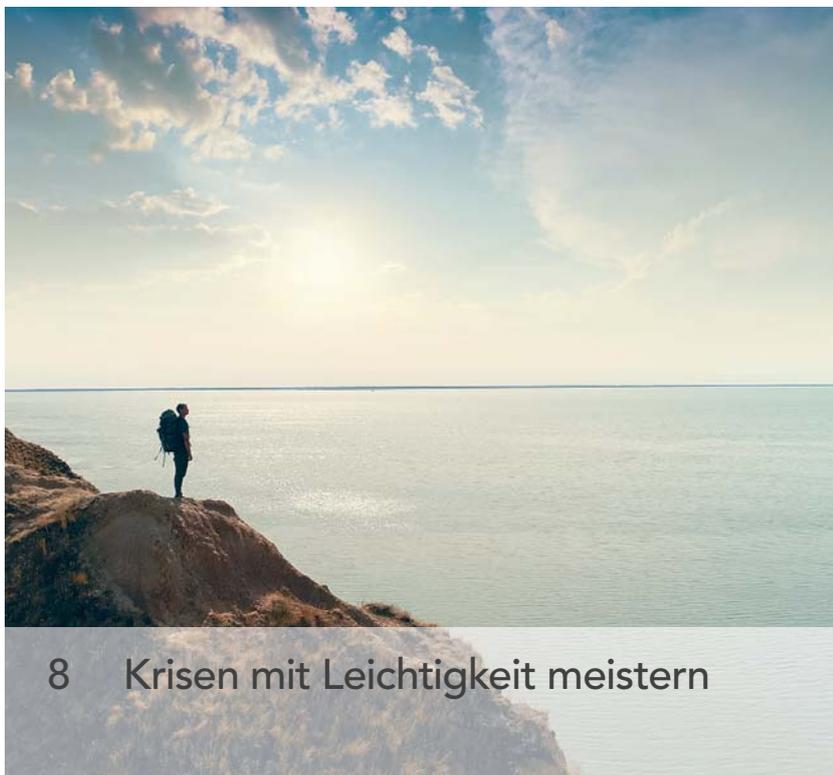
Versandkostenfrei bei www.junfermann.de

IN DIESEM HEFT

01 | 2022

TITEL

- 8 Krisen mit Leichtigkeit meistern**
In stürmischen Zeiten Sinn finden und mentale Kraft entfalten. VON INA HULLMANN
- 14 Aufbruch statt Midlife-Crisis**
Den beruflichen Neustart wagen mit 50+. VON ANGELA FRAUHOLZ
- 18 Schluss mit der Opferrolle!**
Wie befreit man sich aus der Verbitterung? VON SILKE BRAND
- 22 Zeig mir ein Bild von dir**
Die eigenen Kompetenzen und Ressourcen durch Fotografie und Coaching sichtbar werden lassen. VON KERSTIN HARLINGHAUSEN UND MARIE-THERES NIESSALLA
- 28 Bleib, wie du bist!**
Passt Kontinuität noch in die heutige Welt? VON HORST LEMPART
- 30 Mit jedem Atemzug**
Veränderungen machen vielen Menschen Angst. Warum Coaches gerade deshalb konstant ihren Horizont erweitern sollten. VON BARBARA MESSER
- 34 Lebensabschnitte als Rahmen**
Eine Reflexion meines inneren Wandels. VON MAXIMILIAN FRIEDLE
- 38 Die Welle reiten**
Veränderungen können unser ganzes Leben erschüttern. Was ermöglicht uns, von der Komfortzone in die Wachstumszone einzutreten? VON KERSTIN ESSER
- 42 Gedankenstopp!**
Warum eine halbe Sekunde unser Verhalten verändern kann. VON NICOLE GRÜN
- 46 Change-Verweigerer? Ich doch nicht!**
Fünf Tipps für einen offeneren Umgang mit beruflichen Veränderungen. VON JENNIFER FINIS



8 Krisen mit Leichtigkeit meistern



30 Mit jedem Atemzug



46 Change-Verweigerer? Ich doch nicht!



54 Virtuelle Realität im Coaching?

48 Zeit der Veränderung

Die Fähigkeit zur Selbstregulation als Bindeglied zwischen gestern und morgen.

VON SIMONE VIVIANE PLECHINGER

52 Eine Zumutung aus ganzem Herzen

Zweifel an der Veränderung? Das Schwert sagt: „Just do it!“

VON KLAUS RENTEL

THEMEN UND PRAXIS

54 Virtuelle Realität im Coaching?

Sinnvoll oder nicht? Eine Entscheidungshilfe von

FRANZ HÜTTER, SANDRA MAREIKE LANG

UND PETRA ISABEL SCHLERIT

60 Baustelle Ich?

Über die Vergänglichkeit der Schönheit.

VON KARIN KIESELE

MARKT UND MENSCHEN

64 Wie kann ich mich absichern?

Finanz- und Vorsorgemanagement für

Selbstständige. VON MARIA MANN

66 Keine Lust auf Spaghetti mit Soße

Mit professionellen Flipcharts Seminar Teilnehmer

begeistern. VON JÖRG SCHMIDT

TIPPS UND TRICKS

69 NLP-Praxis für Einsteiger

Die Zauberformel: Anker verschmelzen.

VON STEPHAN LANDSIEDEL

72 Der Werte-Coach

Das Leben ist Veränderung. VON SANDRA BRAUER

76 Über die Schulter geschaut

Verpeilt: Wenn der Coachee mit unklarer

Gefühlslage kommt. VON GABRIELE LÖNNE

79 MUTivierendes

Im ersten Gang: Langsam starten statt Vollgas.

VON TANJA PETERS

SERVICE

01 Editorial

04 Whiteboard

05 Was tun ...

06 News

82 Bücher

84 Trainerprofile

86 Seminarkalender

88 Vorschau

88 Impressum



64 Wie kann ich mich absichern?



72 Der Werte-Coach

ERHASCHT



© Harald Krichel

„Dafür, dass die jungen Leute immer Body Positivity predigen, gibt es da draußen ganz schön viele negative Kommentare über Körper.“

Sänger Ed Sheeran in der Arte-Sendung „Tracks“

„Männer, die mich ‚Mädchen‘, ‚Mädel‘, ‚junge Dame‘ oder ‚Kleine‘ nennen, werden direkt geblockt. Ich bin Mitte 30 & hab diese Strategie der Infantilisierung von Frauen, um ihnen Kompetenz abzusprechen, mehr als satt.“

@kattascha



„Es ist ein riesiger Fehler, emotional alles auf einen Menschen zu setzen. Das will ich auch allen Menschen da draußen raten: Wenn ihr eure Paar-Beziehungen erhalten wollt, pflegt eure Freundschaften!“

Psychologieprofessorin Niobe Way, SZ-Magazin, 31. Dezember 2021

„Ich orientiere mich da an Stefan George. Bei ihm wusste man nicht einmal, wo er wohnt. Der Meister erscheint.“

Harald Schmidt auf die Frage, ob er als Zielgruppe eher ältere Leute anspricht, NZZ vom 2. Januar 2022

NOTIERT



© privat

Motöööörhead alright!

Rainer Biesinger ist Persönlichkeitstrainer, Master der kognitiven Neurowissenschaften, Vortragsredner und mehrfacher Sach- und Fachbuchautor. Er nennt sich selbst „Der Heavy Metal Coach®“. Wir sprachen mit ihm über seine Positionierung und darüber, was seine Klienten erwartet.

Sie sind „Der Heavy Metal Coach®“. Wie kommt es dazu?

Heavy Metal saved my life! Drogen, Gewalt und Alkohol prägten lange Zeit mein Leben. Der monströse, handgeschmiedete Sound des Heavy Metal gab mir stets, vor allem aber in den härtesten Zeiten persönlicher Veränderung, mächtig emotionalen Auftrieb. Heavy Metal ist die brachiale Urgewalt, die dir das Leben schonungslos auf die Ohren prügelt und in all deinen Körperwindungen und Untiefen deutlich spürbar ist: ehrlich, krass, laut, direkt, ungeschönt und nichts aus der Konserve!

Was verbindet Coaching und Heavy Metal?

Der Heavy-Metal-Sound lässt dich nicht einfach ruhig in der Ecke sitzen und gelangweilt in der Nase popeln. Er ergreift Besitz von dir ...! Das ist Lebensfreude pur, da schaltest du dein Hirn aus. Du spürst und erlebst dich selbst 1:1! Erleben ist der Schlüssel zum Verstehen, und meines Erachtens absolute Grundvoraussetzung für ein gelingendes Persönlichkeitstraining.

Mit welchen Anliegen kommen Klienten zu Ihnen?

Einzigartige Menschen und Unternehmen die bereit sind, neue Wege zu gehen. Menschen mit Profil, Ecken und Kanten. Chaospiloten ohne Flugschein, Menschen mit eigenen Ansichten. Menschen die das Gefühl haben mit dem Rücken zur Wand zu stehen - die nicht aufgeben wollen. Fantastische, ganz besondere Menschen, die ein irres Potenzial haben, von dem sie selber vielleicht noch gar nichts wissen, das sie selber (noch) nicht erkennen können. Einzigartige Menschen, die wirklich Bock auf Leben haben. Andersdenkende, Nonkonforme, die egal aus welchen Gründen, mangelnde Handlungskompetenz verspüren. Neugierige und Interessierte, die Bock auf frischen Input haben.

Sie sehen nicht aus wie ein typischer Business-Coach. Werden Sie mit Vorurteilen konfrontiert?

Klar, die Menschen sehen in mir immer den, den sie in mir sehen wollen. Das Schwierigste für die Menschen um mich herum ist nicht meine Art oder mein Aussehen, sondern das, was sie durch mich über sich selbst herausfinden!

Was war das denkwürdigste Metal-Konzert, das Sie je gesehen haben?

Nachdem ich Lemmy mit Motörhead als 14-jähriger, noch mächtig pubertierender junger Punk-Rocker zum ersten Mal live erlebt hatte, war dieses „Motööörhead alright“ sehr lange Zeit zum ganz persönlichen Schlachtruf bei sämtlichen spaßbehafteten und extraordinären Lebenssituationen geworden. Unbewusst hat es mir in dieser Nacht wohl, gleichzusetzen mit einem schweren Trauma, so dermaßen den Vogel rausgehauen, um gesinnungstechnisch auf immer und ewig zum Metal-Head verdammt zu sein.

www.rainer-biesinger.com

KOPFSACHE



Sanfte Meditationshilfe

Meditieren mit Hilfe von Biofeedback? Das verspricht das EEG-Stirnband *Muse* – spannend für einen eher unruhigen Geist wie mich. Das Gerät selbst ist eine Art „umgedrehter Kopfhörer“: Die Hauptsensoren setzt man hinter den Ohren an und führt das Band über die

Stirn. Die an der Innenseite angebrachten Sensoren messen Gehirnwellenaktivitäten, Puls, Atmung und Körperbewegungen. Über Bluetooth lässt sich das Stirnband per Smartphone mit der Muse-App koppeln. Das Gerät bietet Herz-, Körper-, Atem- und Gedankenmeditation. Letztere ist mein absoluter Favorit. Man hört über die App stürmisches Wetter, prasselnden Regen. Je ruhiger man atmet und je entspannter man wird, um so schöner wird das Wetter. Der Regen rauscht sanft und leise, ab und an zwitschert ein Vogel. Am Ende der Meditation zeigt die App eine Statistik: Wie lange war der Geist wirklich ruhig? Meditationsprofis mögen jetzt sagen: Wofür braucht man das? Ich habe es vorwiegend in Stresssituationen benutzt, um mich ohne große Vorbereitung wieder zu erden und war neugierig, wie lange ich brauche, um wieder „runterzukommen“. Auch bei Ängsten, Ärger, zur Beruhigung vorm Schlafengehen und im Coaching ist Muse ein sinnvolles Tool – gerade für Einsteiger.

Simone Scheinert ◀

► <https://choosemuse.com> | ab 215 €

BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: Die alte Leier

Vor mir sitzt ein Opfer des Systems. Die Führungskraft ist seit fast 35 Jahren bei einer Bundesbehörde beschäftigt. Seit unserem ersten Treffen, es ist inzwischen die dritte Stunde, klagt er immer wieder über die Trägheit der Organisation. Entscheidungen werden ausgesessen, Budgets falsch verteilt, Verbesserungsvorschläge lapidar abgetan. Die Liste ließe sich fortsetzen. Ich merke, wie ich aus dem Kontakt falle, mich die immer gleichen Geschichten in seine Problemtrance ziehen. Ich greife in meine Requisitenschublade und drücke dem Coachee eine kleine Leier in die Hand. Die sind in allen gut sortierten Touristenshops zu finden. Ich bitte ihn an der Kurbel zu drehen: „Ich weiß nicht, was soll es bedeuten, dass ich so traurig bin. Ein Märchen aus uralten Zeiten, das geht mir nicht aus dem Sinn.“ „Sie meinen, dass ich immer wieder die alte Leier abspiele?“ fragt er mich mit verlegenem Grinsen. Ich sage dazu nichts, schaue nur, lächle verständnisvoll. Jedes Mal, wenn er wieder in die Opferrolle rutscht, greife ich erneut zur Leier. Das wird aber deutlich weniger!

Horst Lempart nutzt hier als „Persönlichkeitsstörer“ eine sogenannte Impact-Technik. Er ist Coach, Trainer, Supervisor und Autor in Koblenz. 2019 erschien bei Junfermann sein Buch „52 agile Seminarmethoden“.



© Alea Horst

WAS TUN ...



© Carmen V. Hoffmann

Coaching-Tipps
von Karin Kiesele

... wenn immer die anderen
schuld sind?

„Liebe Frau Kiesele, glauben Sie mir, es lag nicht an mir!“ Mein Klient ist gut qualifiziert und präsentiert sich charmant und wortgewandt. Deshalb gelang es ihm in der Regel auch sehr schnell, immer wieder neue Jobs zu bekommen. Doch es wollte nicht klappen mit seinem Wunsch, dauerhaft Fuß zu fassen. Dabei beteuerte er, dass er etwas mit langfristiger Perspektive sucht. Stereotyp wiederholte sich das Szenario: „Meine Vorgesetzte hatte mich von Anfang an auf dem Kieker! Das war so unfair!“ Bei jeder neuen Stelle nahm er die Witterung möglicher Feinde auf. Argwöhnisch beobachtete er ihr Tun und war ständig auf der Hut. Seine düsteren Prophezeiungen erfüllten sich regelmäßig noch in der Probezeit.

Perspektivwechsel, Hypothetische Fragetechniken, Glaubenssatzarbeit – alle meine Versuche scheiterten. Erst als wir uns anschauten, welche seiner Persönlichkeitsanteile als „Neuer im Team“ zwischenmenschlich aktiv sind, ging ihm ein Licht auf. Die Frage, welche innere Stimme bei der Kontaktaufnahme zu Kollegen „ausgeblendet“ bzw. im Dauereinsatz ist, und wer überhaupt nicht zu Wort kommt, sorgte für wichtige Erkenntnisse. Sesam öffne Dich! Wir erhielten Zugang zu seinen verschiedenen Ich-Zuständen. Belastende Erfahrungen aus der Kindheit hatten sich tief in seine Seele eingegraben. Wir arbeiteten an Strategien, um seinen erwachsenen Anteil ins Rennen zu schicken, und eine Kommunikation auf Augenhöhe zu ermöglichen. Vor kurzem schrieb er mir eine E-Mail – er habe das erste Mal seit Jahren die Probezeit erfolgreich bestanden. Zwischen den Zeilen konnte ich spüren, wie groß seine Freude und Erleichterung waren.

www.karin-kiesele.de

GEISTIGE GESUNDHEIT //

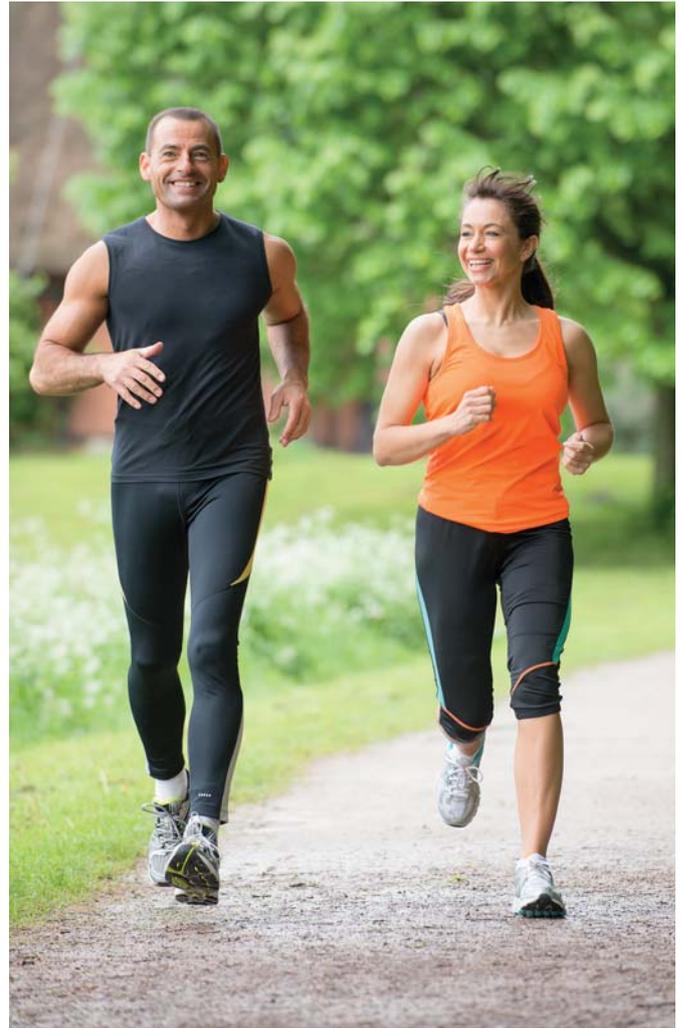
Laufen stärkt das Gehirn

Japanische Forscher haben herausgefunden, dass 10 Minuten Laufen die lokale Durchblutung im bilateralen präfrontalen Kortex, der eine wichtige Rolle bei der Kontrolle der Stimmung spielt, erhöht. Auch andere Gehirnfunktionen profitieren davon, erklärt Studienautor Hideaki Soya.

Das Forscherteam verwendete den Stroop-Farb-Wort-Test und erfasste Daten über hämodynamische Veränderungen in Verbindung mit der Gehirnaktivität, während die Teilnehmer Aufgaben lösten. Beispielsweise wurde ihnen eine inkongruente Information gezeigt (das Wort „rot“ in grüner Schrift), und sie mussten die Farbe benennen, anstatt das Wort vorzulesen. Dazu muss das Gehirn beide Informationen verarbeiten und die fremden Informationen unterdrücken. Der Stroop-Interferenz-Effekt wurde durch die Differenz der Reaktionszeiten quantifiziert.

Nach nur 10 Minuten mäßig intensiven Laufens wurde die Zeit für den Stroop-Interferenz-Effekt signifikant verkürzt. Außerdem war die bilaterale präfrontale Aktivierung während der Stroop-Aufgabe deutlich erhöht. Nach dem Laufen gaben die Teilnehmer zudem an, besser gelaunt zu sein.

► Scientific Reports (2021). DOI: 10.1038/s41598-021-01654-z



KÖRPERBILD //

Geerdet in der Natur

Der Aufenthalt in der Natur hilft Menschen, besser mit einem negativen Körperbild umzugehen. An einer in der Zeitschrift *Ecopsychology* veröffentlichten Studie nahmen 401 Teilnehmer teil, die eine Umfrage über ihren Umgang mit der Natur, „rationale Akzeptanz“ und Körperwertschätzung ausfüllen sollten. Ergebnis: In der Natur sehen wir keine Auslöser für ein negatives Körperbild – Instagram-Posts, Models auf Plakatwänden, Spiegel – die wir in städtischen Umgebungen finden. Die erholsame Qualität einer natürlichen Umgebung kann auch gesündere kognitive Prozesse fördern, einschließlich einer größeren Selbstkontrolle und dem Gefühl, dass die Zeit langsamer vergeht, was uns die Möglichkeit gibt, uns selbst realistischer einzuschätzen und unser Körperbild weniger bedroht zu sehen.

► Psylex.de – Quelle: Ecopsychology (2022). DOI: 10.1089/eco.2021.0029

MEDIENKONSUM //

Bücher versus Internet

Häufig wird angenommen, dass die Beschäftigung mit traditionellen Medien das psychische Wohlbefinden verbessert, während die Nutzung neuerer Medien es verschlechtert.

Niklas Johannes und Team untersuchten die Mediennutzungsgewohnheiten und das Wohlbefinden von 2.159 Erwachsenen. In wöchentlichen Umfragen berichteten die Teilnehmer über die Zeit, die sie in der Vorwoche mit Musik, Fernsehen, Filmen, Videospielen, Büchern, Zeitschriften und Hörbüchern verbracht hatten, sowie über ihr seelisches Wohlbefinden und ihre Angstzustände. Das Ergebnis: Der Konsum traditioneller Medien – einschließlich Bücher, Musik und Fernsehen – hat nur geringe Auswirkungen auf das kurzfristige psychische Wohlbefinden. Die Unterschiede zu Konsumenten neuer Medien sind so gering, dass sie nicht ins Gewicht fallen.

► Psylex.de – Quelle: Scientific Reports (2022) www.nature.com/articles/s41598-021-03218-z

FORSCHUNGSPROJEKT ///////////////

Psychosoziale Notfallversorgung in Unternehmen

„Es gibt viele Faktoren, die die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz beeinflussen. Gerade bei plötzlich auftretenden Situationen wie Unfällen kann die psychische Stabilität der Betroffenen gefährdet sein. In diesem Fall ist es ratsam, seitens der Unternehmen eine psychosoziale Notfallversorgung anzubieten“, erläutert Prof. Dr. Sabine Rehmer von der SRH Hochschule für Gesundheit.

Sie leitet das Forschungsprojekt „Psychosoziale Notfallversorgung in Unternehmen“. Das Projekt dient der Bestandsaufnahme und soll künftig einen Beitrag dazu leisten, dass Firmen ihre Beschäftigten optimal unterstützen.

► Quelle: idw, <https://www.srh-gesundheits-hochschule.de>

ERZIEHUNG ///////////////

Gefühlloser Charakter

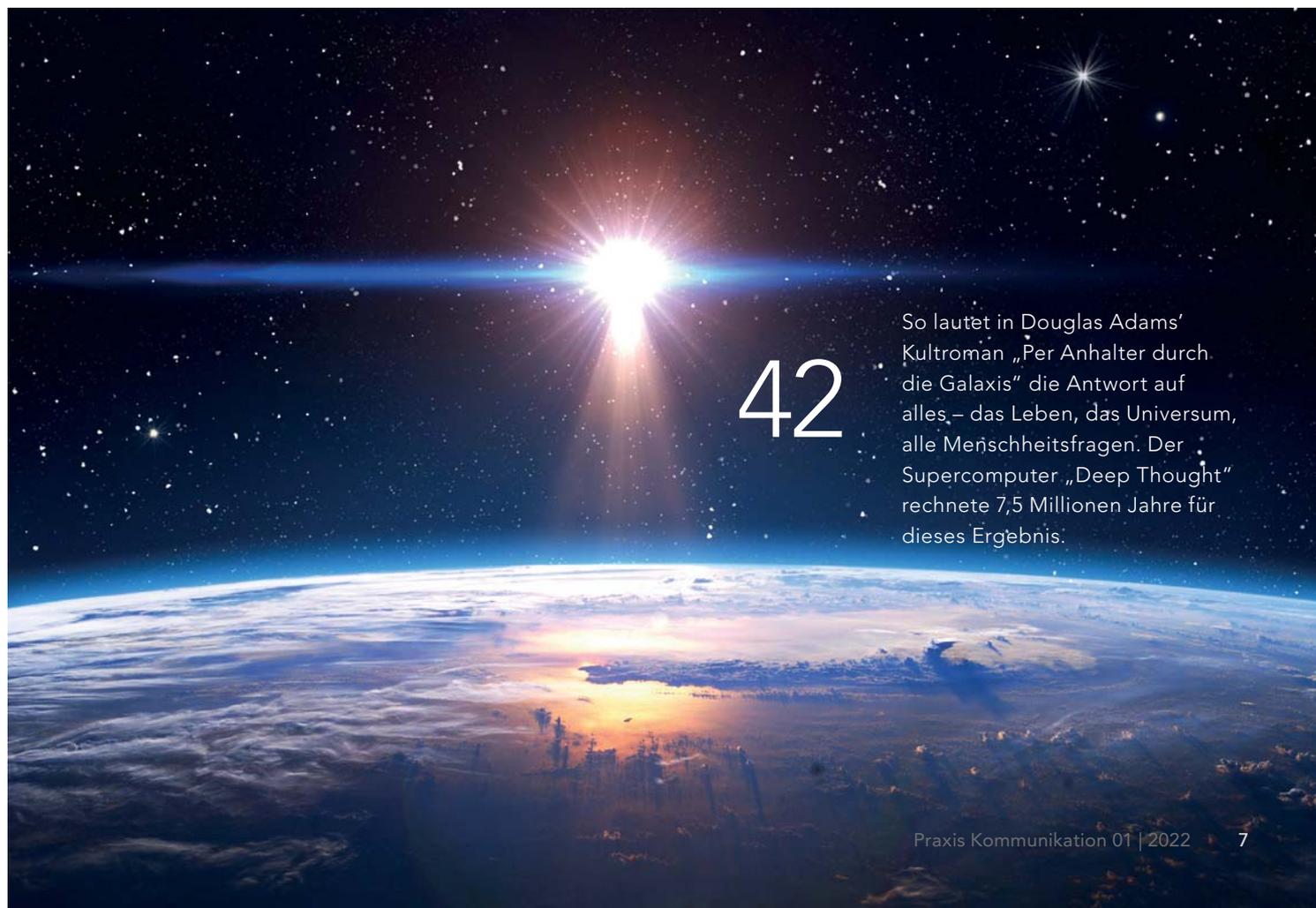
Strenge und negative Erziehungsmethoden werden seit langem mit der Entwicklung von Eigenschaften bei Kindern in Verbindung gebracht. Nun hat eine Studie von Bridget Joyner an der Florida State University ergeben, dass misshandelte Männer eher kalte Charakterzüge entwickeln als Frauen. Männer neigen dazu, auf negative Erfahrungen mit äußerlichen Verhaltensweisen zu reagieren, während Frauen sie eher internalisieren.

Joyner sagte, dass die Entwicklung gefühlloser Charakterzüge als eine adaptive Reaktion der Opfer angesehen wird, die sie vor weiterem emotionalen Stress schützt. Die Ergebnisse legen nahe, dass ein frühzeitiges Eingreifen bei misshandelten Kindern die spätere Entwicklung gefühlloser Wesenszüge abschwächen könnte.

► Psylex.de – Quelle: Child Abuse & Neglect (2021). DOI: 10.1016/j.chiabu.2021.105327

PODCAST- TIPP Coachingbande

Die Coachingbande besteht aus Astrid Kellenbenz und Susanne Henkel. Sie sind im systemischen Coaching zuhause. In ihrem Podcast beschäftigen sie sich mit Persönlichkeitsentwicklung, Selbstreflexion und natürlich Coaching. Es gibt vielfältige Einblicke in den Methodenkoffer, spannende Interviews und gute Tipps und Inspirationen für gestandene und angehende Coaches. Hörenswert!



42

So lautet in Douglas Adams' Kultroman „Per Anhalter durch die Galaxis“ die Antwort auf alles – das Leben, das Universum, alle Menschheitsfragen. Der Supercomputer „Deep Thought“ rechnete 7,5 Millionen Jahre für dieses Ergebnis.

KRISEN MIT LEICHTIGKEIT MEISTERN

In stürmischen Zeiten
die Wahrnehmungsperspektive
erweitern, Sinn finden
und mentale Kraft entfalten.

