

Ein herzliches Willkommen zur 21. Ausgabe unseres Newsletters!  
Wenn er Ihnen gefällt, freuen wir uns über eine Weiterleitung an Kolleginnen und Freundinnen.

Dieses Mal geht es um das Thema: Zuversicht

**\* Sich der Zukunft zuwenden - Zuversichtlich sein**

- \* Die Zuversicht stärken - Fünf Wege
- \* Was hilft mir, meine Zuversicht zu spüren?
- \* Literaturtipp
- \* Unser Archiv
- \* Veranstaltungen im Netzwerk

\*\*\*\*\*

**Sich der Zukunft zuwenden: zuversichtlich sein!**

Petra Schwaighofer, Coaching und Karriereberatung

[www.schwaighofer-coaching.de](http://www.schwaighofer-coaching.de)

Als ich an einem Morgen im Mai die Tageszeitung aufschlug, sprang mir die Titelüberschrift „Corona macht die Köpfe krank“ entgegen. Der Artikel informierte über die deutlich erhöhte Nachfrage an Psychotherapie und Seelsorge.

Über ein Jahr ist Corona nun allgegenwärtig. Die Hoffnung auf ein bald zurückkehrendes normales Leben wird oft erschüttert durch die ständige Flut der negativen Nachrichten. Viele Menschen sind erschöpft, überlastet und blicken mit Sorge in die Zukunft.

In meinen Coachingsitzungen erzählen vor allem die Frauen von ihrer Überforderung, von ihrer Erschöpfung angesichts der über ein Jahr währenden Doppel- und Dreifachbelastung mit Beruf und Homeschooling, fehlender Planbarkeit, mangelnder Aussicht auf Entspannung der aktuellen Lage. In Telefon- und Videokonferenzen merke ich, vor allem im kleinen Kreis, wie dünnhäutig die Menschen geworden sind. Wie diese lange Einschränkung auch die letzten Gutgelaunten plötzlich in eine Gereiztheit fallen lassen, bei der der sprichwörtliche Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt, winzig klein sein kann. Das Fass ist schon so voll.

Seit einigen Wochen verspüre ich aber auch den Hauch der Zuversicht, durch die fortschreitenden Impfungen und die damit einhergehende leichte Entspannung und Hoffnung auf baldige Rückkehr in unser früheres Leben.

Wir werden jedoch noch eine längere Zeit mit dem Virus und seinen Folgen umgehen müssen, darum stelle ich mir die Frage, wie wir Zuversicht gewinnen und erhalten können. Zuversicht ist nicht das gleiche wie Optimismus.

Optimisten neigen dazu, die Situation durch die rosa Brille zu sehen und sich allein auf das Hoffen zu verlassen, es werde schon alles gut, man müsse nur abwarten. Zuversichtliche Menschen haben eine realistische Sicht, sie wissen um die Schwierigkeiten und lassen sich dennoch nicht unterkriegen. Sie hegen keine illusionäre Hoffnung. Nein, sie haben einen ganz klaren Blick für den Ernst der Lage, aber sie lassen sich nicht lähmen von der Angst.

Sie nehmen die Spielräume wahr, die sie haben, suchen die Auswege und das Positive. Sie schauen auf das, was geht; nicht auf das, was nicht geht.

Und sie werden aktiv, sie kommen ins Handeln.

Zuversicht brauchen wir zur Zeit mehr denn je. Ulrich Schnabel spricht in seinem Buch „Zuversicht“ von ihr als Lebensenergie, als einer erneuerbaren Energie, die wir brauchen, um lebensfähig zu sein. Wie können wir also unsere Zuversicht immer wieder erneuern? Wie erhalten wir uns die Lebensenergie, die uns in eine positive Grundstimmung versetzt?

Mir hilft es sehr, auf das zu schauen, was ich selbst bewegen kann, auf das, was möglich ist und dann aktiv zu werden. Raus aus der trüben Stimmung, wenn sie mich angesichts der schlimmen Nachrichten dieser Zeit erfasst. Und „raus“ im wahrsten Sinne, an die frische Luft, in den Garten oder in den Wald.

Was mir auch hilft, ist, auf Sicht zu fahren, mir nicht so viele Gedanken über die Zukunft zu machen, sondern das Leben im Jetzt zu leben.

Akzeptanz hilft mir. Der Satz des antiken Philosophen Epiktet gefällt mir:

„Wir können die Dinge nicht immer ändern. Aber wir können unsere Haltung gegenüber den Dingen ändern“. Vieles geht noch immer nicht so, wie ich es mir vorstelle. Aber ich habe festgestellt, dass es mir besser geht, wenn ich die Situation annehme. Annehmen heißt nicht resignieren oder kapitulieren, es heißt nicht, ohnmächtig in die Starre zu fallen, sondern anzuerkennen, was ist und dann zu sehen, was ich tun kann. Sich der Zukunft zuwenden. Entscheidungen treffen, um das Beste aus der Situation zu machen. Und dann aktiv werden. Ausprobieren, was geht.

Was hilft mir noch, um Zuversicht zu spüren?

Gemeinschaft und Verbundenheit helfen mir. Gut mit sich und anderen umzugehen, zu spüren, wo wir uns gegenseitig zuhören und ermutigen können. Mir selbst Gutes tun, mit mir und anderen nicht zu streng zu sein in dieser Zeit.

Anderen zu helfen ist eine gute Ablenkung von eigenen Sorgen. Zu schauen, was um mich herum passiert, wie es meiner älteren Nachbarin geht oder meiner jungen Kollegin, die gerade von ihrem Partner verlassen wurde. Oder meiner Freundin, die mit einer schweren Depression kämpft. Einen Blick darauf zu haben, wie gut es mir dann doch gerade geht, wie ich Anderen helfen kann oder wo ich mich engagiere.

Bleiben wir also nicht allein. Unterstützen wir uns gegenseitig! Und vergessen wir bei all dem nicht unseren Humor. Denn die Zuversicht braucht Leichtigkeit.

Wir haben immer eine Wahl, wie wir reagieren – widerständig, mutig, kreativ.

Aenne Burda sagte: „Man kann meist viel mehr tun, als man sich gemeinhin zutraut.“

Zum Weiterlesen: Schnabel, Ulrich (2018): Zuversicht - Die Kraft der inneren Freiheit und warum sie heute wichtiger ist denn je. Verlagsgruppe Random House

\*\*\*\*\*

### **Die Zuversicht stärken - Fünf Wege**

Ursula Kraemer Gründungs- und Businesscoach, [www.navigo-coaching.de](http://www.navigo-coaching.de)

Nicht erst durch die Pandemie haben wir zu spüren bekommen, wie schnell sich unser Leben ändert. Auch andere Ereignisse können uns völlig unerwartet aus der ruhigen Bahn katapultieren. Es ist uns nicht gegeben, dies zu verhindern, doch wir haben es in der Hand zu entscheiden, wie wir mit solchen Geschehnissen umgehen. Ob wir uns von ihnen beherrschen und unterkriegen lassen oder ob es uns gelingt, trotz aller Widrigkeiten die Zuversicht nicht zu verlieren. Was mir persönlich hilft und

geholfen hat, auch in schwierigen Situationen den Mut nicht zu behalten, darum soll es in diesem Artikel gehen.

### **Das Gute im Schlechten**

Nach einem Feuer konnten wir unsere Wohnung nicht mehr betreten: Das Dach des mehrstöckigen Gebäudes war abgebrannt und der frei stehende Schornstein hatte das Treppenhaus zerschlagen. Die Feuerwehr schob ihre Leiter an eines der Fenster, wir durften ein paar persönliche Dinge mitnehmen und es war klar, dass wir monatelang nicht würden zurückkehren können. Was war das Gute im Schlechten?

Ein Freund hat uns für diese Zeit in seiner kleinen Wohnung spontan einen Dauer-Schlafplatz angeboten – eine Ecke in der Küche für unsere Matratze. Wir waren glücklich.

- Wir haben die gemeinsam mit ihm verbrachte Zeit genutzt, das Gitarrenspiel zu lernen.
- Wir durften von vielen Seiten eine große Hilfsbereitschaft spüren.
- Wir fanden eine bessere Wohnung. (Das Gute erkennt man oft erst hinterher.)

Das Gute in den Zeiten der Pandemie ist, dass wir uns digital vernetzen und so Kontakt halten können: Zu Familie, Freunden, Kollegen und Kunden. Wie wäre es, wenn es das nicht gäbe?

### **Heute geht's noch**

Die meisten Selbständigen kennen das Auf und Ab der Einnahmen. Doch als sich die Auftragsrückgänge nach der Wirtschaftskrise häuften, überfielen mich Existenzängste. Wie sollte ich bloß über die Runden kommen? Um es auszuhalten, hatte ich es mir angewöhnt, nur noch kurze Zeitabschnitte anzuschauen und zu denken wie die Anonymen Alkoholiker: „Heute geht's noch.“

### **Was spricht dafür?**

Die Diagnose Brustkrebs stand fest. Trotz der ärztlichen Aussage, dass ich gute Chancen hätte, wieder gesund zu werden, wälzte ich mich doch eine Nacht schlaflos hin und her. Was, wenn sie nicht Recht behalten würden? Wenn es kein gutes Ende nähme? Ich knipste die Nachttischlampe an, nahm Stift und Papier und schrieb alles auf, was ich an Positivem zu meiner Diagnose und Therapie gehört und gelesen hatte. Es wurde eine lange Liste, die ich immer wieder hervorholte, wenn der Zweifel mich erneut beschlich. Sie hat mich jedes Mal wieder beruhigt.

Zu diesem Thema ausführlich: [Ursula Kraemer, „Mein Brustkrebs heißt Hermann. Wie der die Räumungsklage erhielt und ich die Zuversicht nicht verlor“.](#)

### **Was geht trotzdem?**

Wer wenig Geld hat, wem freundschaftliche Kontakte fehlen oder wen gesundheitliche Einschränkungen quälen, neigt häufig dazu, den Fokus auf diesen Mangel zu legen. Das schwächt. Sehr viel besser ist es, sich zu erinnern, was dennoch möglich ist an Unternehmungen, an Freude, an Wohltun. Und sich nicht nur zu erinnern, sondern diese Ideen auch in die Tat umzusetzen. Denn gerade dann, wenn wir Mangel empfinden, ist die Selbstfürsorge das Beste und Wichtigste, um solche Zeiten zu überstehen.

### **Was wäre das Schlimmste?**

Oft machen wir uns Sorgen über Ereignisse, die gar nicht eintreten. Auch wenn ich eher dazu neige, optimistisch zu sein (damit meine ich nicht die rosa Brille), bleibt es nicht aus, dass auch mich hin und wieder solche Gedanken überfallen.

Dann stelle ich mir folgende Fragen:

**1. Was könnte schlimmstenfalls passieren?**

Vor meinem allerersten Seminare hatte ich Angst, den Faden zu verlieren, nicht mehr weiter zu wissen, dumm dazustehen.

**2. Was könnte ich machen, wenn dieser Fall eintritt?**

Ich könnte sagen, dass ich mich nicht wohlfühle und gehen müsse.

**3. Was kann ich tun, um zu verhindern, dass meine Befürchtungen eintreten?**

Mich gut vorbereiten. Mir eingestehen, dass ich nicht perfekt sein muss und zugeben kann, wenn ich etwas nicht weiß. Mir überlegen, was ich in solchen Situationen sagen könnte.

Was ist das Ergebnis, wenn ich diese Übung mache? Die Lösungs- und Verbesserungssuche eröffnen Handlungsmöglichkeiten, ich fühle mich einer unangenehmen Situation nicht ausgeliefert. Die Antworten auf Frage zwei wirken wie eine Hintertür. Zu wissen, dass es sie gibt, reicht aus. Brauchen werde ich sie in den seltensten Fällen. Das ist doch etwas?

\*\*\*\*\*

**Was hilft mir, Zuversicht zu spüren?**

Christine Scharlau, Coaching & Organisationsberatung,  
[www.christine-scharlau.de](http://www.christine-scharlau.de)

Wie Gemeinschaft und Verbundenheit zuversichtlich stimmen können, daran erinnert Petra Schwaighofer in ihrem Artikel oben. Unabhängig von anderen Menschen können Sie jederzeit die Verbundenheit mit sich selbst stärken: durch aktives Tun, durch scheinbar winzige bis kleine Handlungen, die Ihnen im Moment guttun. Es geht um 20 Dinge, die Sie gern tun.

Mit der Liste unten möchte ich Ihre Phantasie anregen. Wirkungsvoll ist, was Sie dann für sich selbst herausfinden. Dazu brauchen Sie Aufmerksamkeit für Ihre inneren Hin- und Weg-Impulse während des Lesens. Bei jedem Vorschlag werden Sie, wenn Sie sich den inneren Raum dafür geben, eine sehr rasche Reaktion spüren, „Ohhh ja!“ oder „Bloß das nicht!“ Spüren Sie diese Impulse, wandeln Sie die Beispiele passend für sich ab und entwickeln Sie Ihre Liste.

Damit Sie beim Lesen leichter Ihre innere Reaktion darauf spüren können, nutze ich für die Beispiele das Du.

- *Schau aus dem Fenster, lass den Blick zum Horizont schweifen. Sonst nichts, 1 Minute lang.*
- *Gehe in ein Blumengeschäft, ergötze dich ausgiebig an der Vielfalt der Farben. Kaufe, was dich lockt und arrangiere die Blumen zu Hause.*
- *Gehe an einen Ort, an dem du ins Grüne schauen kannst. Lass deinen Blick einen langen Moment auf der Fläche einer Wiese oder in einer Baumkrone ruhen.*
- *Reibe beide Handflächen aneinander, bis sie warm sind. Bedecke dann deine Augen locker mit beiden Handflächen. Spüre die Wärme und die Dunkelheit.*
- *Ziehe dein Lieblingskleid an – oder den kuscheligsten Pullover.*
- *Trinke die beste Hühnerbrühe, die du im Haus hast. Oder einen echten Kakao.*
- *Singe ganz alleine ein Lied, an das du dich erinnerst.*
- *Creme ausführlich und genüsslich deine Hände ein.*

- *Verharre 1 Minute in deiner Lieblings-Yogastellung.*
- *Nimm Papier und einen Stift in die Hand und schreibe zehn Minuten ohne abzusetzen was dir in den Sinn kommt. Schicke für diese Zeit deine innere Kritikerin in Urlaub (sie hat später, bei anderen Aufgaben, wieder wichtigeres zu tun als jetzt).*
- *Höre ein Musikstück, dass du magst, höre genau hin und spüre die Körperimpulse, die es auslöst.*
- *Tue etwas, was du besonders gut kannst.*
- *Gehe eine Runde durch den Park oder um den Block. Nimm die Gerüche wahr.*
- *Iß bedächtig ein Stück besonders guter Schokolade.*
- *Setze dich für eine kleine Weile in eine Kirche und spüre den Raum.*
- *Probiere ein neues Kochrezept aus.*
- *Schreibe einen Brief – auf Papier, mit der Hand.*
- *Erinnere dich an eine Situation, in der dir etwas besonders gut gelungen ist. Freue dich daran.*
- *Beklopfe sanft mit den Fingerspitzen dein Brustbein.*
- *Wenn du unterwegs bist: Suche den Augenkontakt zu den Personen, die dir entgegen kommen.*

Wenn Sie Ihre eigene Liste der Dinge geschrieben haben, die Sie mögen, und wenn Sie die dorthin legen, wo sie Ihnen ab und an wieder unter die Augen kommt, erinnern Sie sich leichter an die ein oder andere kleine Aktion, die passen könnte, wenn Sie gerade eine Portion Zuversicht entwickeln möchten. Alles was wir mit Freude tun hilft, uns lebendig zu fühlen.

\*\*\*\*\*

### **Literaturtipp**

Sabine Falk, Moderatorin, Trainerin und Coach, Dialog-Kommunikationsberatung, [www.sabinefalk.de](http://www.sabinefalk.de)

Kristin Neff: Selbstmitgefühl - Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. Kailash Verlag, 2012

Mitgefühl wirkt, auch da, wo die Selbstannahme schwer fällt und ein selbstbewusstes Auftreten mal nicht gelingt . Kristin Neff gibt uns einen kenntnisreichen, praktischen Wegweiser in die Hand zu einer Haltung der Freundlichkeit uns selbst gegenüber. Das wirkt! Gibt Kraft! Sofort! Ein wirklich empfehlenswertes Buch!

\*\*\*\*\*

Das Netzwerk trifft sich einmal im Jahr zur Planung, zum Erfahrungsaustausch und zur Kollegialen Weiterbildung. Letztes Jahr im Sommer hatten wir coronabedingt ein hybrides Treffen, d.h. einige Kolleginnen waren an den Bodensee gekommen, andere schalteten sich per Zoom zu.

Auch wenn wir uns dieses Jahr nur am Bildschirm wiedersahen, war das Treffen doch sehr produktiv und bereichernd. Der nächste Newsletter wird Themen davon aufgreifen. Das Feiern zum Abschluss haben wir auch nicht vergessen.

\*\*\*\*\*

## **Kennen Sie unser Archiv?**

Alle Ausgaben unseres Newsletters mit spannenden Themen und wertvollem Inhalt können Sie [hier](#) nachlesen

\*\*\*\*\*

## **Veranstaltungen im Netzwerk**

### **Honorare selbstbewusst verhandeln**

Vielen Gründerinnen und Selbstständigen sind Gespräche übers Honorar unangenehm. Oft sprechen sie dieses Thema von sich aus gar nicht an - in der vagen Hoffnung, dass der Kunde ihnen ein angemessenes Honorar vorschlägt. So vergeben sie zum einen die Chance, sich als Profi zu präsentieren, zum anderen bringen sie sich in die Lage am Ende akzeptieren zu müssen, was der andere bietet.

Donnerstag, 24. Juni 2021, 9.30-17.30 Uhr.

GründerRegio M, Projekt GUIDE, Westendstraße 123, 80339 München.

Anmeldung unter [anmeldung@guide-muenchen.de](mailto:anmeldung@guide-muenchen.de) oder Tel. 089 / 22 84 15 84

Weitere Infos: Isabel Nitzsche, Tel. 0171/195 30 30, [nitzsche@printtv.de](mailto:nitzsche@printtv.de), [www.printtv.de](http://www.printtv.de)

### **Selbstfürsorge: Wer innehält, erhält von innen Halt**

Welches Tun und Lassen fördert Selbstfürsorge?“

Um das eigene Engagement klug einzusetzen und dabei gesund zu bleiben, braucht es Selbstfürsorge. Wenn Sie sich Zeit zum Innehalten gönnen, können Sie innere Signale früher und genauer wahrnehmen. Sie lernen, Ihre Aufgaben mit Ihren Wünschen zu verbinden und berufliches Verantwortungsbewusstsein mit persönlichen Bedürfnissen in eine gesunde Balance zu bringen. Dafür nutzen Sie als Wissensquellen Verstand, Gefühl und Körper.

Christine Scharlau

28. Juni - 2. Juli 2021

[Anmeldung](#)

### **Networking – Gute Verbindungen für Ihren beruflichen Erfolg**

Vortrag von Isabel Nitzsche bei der Servparc, Fachmesse und Kongress für Facility Management, Industrieservice und IT-Lösungen, 01. Juli 2021, 13:10 Uhr, Prime Channel (Für Studierende kostenfrei). [Anmeldung](#)

### **Sprechen ist Beziehung**

Die menschliche Begegnung über Sprache trägt eine spirituelle Dimension in sich. Wie können wir im Alltag in den stillen Raum gelangen, aus dem sich unser Selbstaussdruck speist? Wie treten wir vertrauensvoll in den Kontakt zu unseren Mitmenschen?

Sabine Falk

Reutlingen, Forum für Lebensenergie

03.07.2021, Sa 10:00h - Sa 17:00h, 95,-€ zzgl. Verpflegung

[Anmeldung](#)

### **Business Coaching für Frauen in Führung**

Für Frauen in Führungspositionen, die sich beruflich weiterentwickeln möchten, ihre individuellen Kompetenzen und Potenziale entfalten sowie ihr Berufsleben nach ihrer persönlichen Vorstellung von Erfolg selbstbewusst und authentisch gestalten wollen.

Gemeinsam mit anderen Führungsfrauen bietet Ihnen diese Coaching-Gruppe die Möglichkeit, sich in ihrer beruflichen Rolle als Führungsperson zu reflektieren und Klarheit darüber zu gewinnen, was ihr ganz eigenes Profil an Stärken und Potenzialen ausmacht und wie sie dieses gezielt fördern und einsetzen können.

Sandra Kühnle

online

23.09.2021 – 17.02.2022

6 Termine in 6 Monaten, jeweils 18-21 Uhr

ab 490.00 €

[Anmeldung](#)

### **Coaching-Tage:**

#### **Methoden der Selbststeuerung - innehalten - sortieren - handeln**

Sie suchen Lösungen, Stärkung, Unterstützung? Nehmen Sie sich drei Tage Zeit, an Ihrem Thema zu arbeiten. Nutzen Sie die Anregungen einer kleinen Gruppe und die professionelle Leitung zweier erfahrener Beraterinnen. Anhand individueller Fragen lernen Sie Lösungsmethoden und Konzepte der Selbststeuerung. Mitgebrachte Themen der letzten Jahre waren zum Beispiel:

Berufswechsel, berufliche Entscheidungen, Führung und Selbstführung, Stärkung für eine neue Aufgabe, Selbstregulation, Konflikte, Stresskompetenz, Selbstfürsorge, Übergang in eine neue Lebensphase.

Christine Scharlau & Karin Brämisch-Meyer

4.-8. August 2021

20.-22. Oktober 2021

[Anmeldung](#)

#### **Dream & Do: Deine Vision, Deine Mission**

Für alle, die sich beruflich oder privat unzufrieden fühlen und Ihrem Leben eine klare Ausrichtung geben wollen. Sie entdecken, was Ihre Berufung und Ihre Vision eines erfüllten Lebens ist. In konkreten Schritten gestalten Sie die Umsetzung Ihrer Ideen.

Dazu untersuchen wir zunächst, nach welchen Werten Sie Ihr Leben bewusst ausrichten möchten. Zusammen mit Ihren Talenten, Fähigkeiten und Interessen ergeben sie Ihre Mission, die Ihrem Handeln eine klare Ausrichtung gibt. Plötzlich ergibt vieles einen Sinn und Sie können erkennen, worauf es für Sie ankommt. Sie kreieren Ihre persönliche Vision, wie Sie leben, lieben und arbeiten möchten und entwickeln Ideen, die Sie begeistern. Schließlich erfahren Sie, wie Sie Ihre Zukunft bewusst gestalten können und planen ganz konkret Ihre weiteren Schritte zur Umsetzung Ihrer Ideen.

Sandra Kühnle & Sonja Umstätter

Der Coaching Laden, Bötzwstr. 28, Berlin

05.-07.11.2021

390.00- € (Frühbucherpreis 320.00 €)

[Anmeldung](#)

#### **Online-Workshop zum Zeitmanagement**

Ein Selbstlernkurs, der hilft, die Herausforderungen von Beruf und Familie besser zu bewältigen. 9 Videos plus ein 41seitiges Workbook, mit Anleitungen, ergänzenden Materialien und Platz für

eigene Ergebnisse und Antworten

Ursula Kraemer, jederzeit buchbar auch mit einem Einzelcoaching

[Mehr Infos](#)

### **Kreativworkshop**

Dieser Workshop fördert und nutzt zur Bearbeitung eines Themas die Kreativität eine Gruppe. Ein außergewöhnlicher Ort ermuntert zum Wechsel der Perspektive. Durch die Auswahl geeigneter Methoden entsteht Raum für Inspiration und Innovation. Freude im Miteinander erhöht die Motivation bei der Umsetzung der Ergebnisse

- Ausrichtung: Das Ziel festlegen
- Öffnung: Optionen sammeln
- Festlegung: Optionen prüfen
- Umsetzung: Projekte erden

Sabine Falk

Ort, Zeit und Kosten nach Absprache mit Ihnen als Auftraggeber

\*\*\*\*\*

### **Eine Bitte in eigener Sache**

Wenn Sie sich für unseren Newsletter mit Ihrer beruflichen Mailadresse angemeldet haben und die Arbeitsstelle wechseln, verlieren Sie den Kontakt zu uns und unseren Anregungen.

Deshalb schreiben Sie uns bitte und teilen uns die neue Adresse mit. Wir tragen diese dann in den Verteiler ein. Denn wir würden gerne mit Ihnen in Verbindung bleiben.

\*\*\*\*\*

### **Impressum**

Dieser Newsletter ist ein kostenfreier Service von [www.businesscoaching-netz.de](http://www.businesscoaching-netz.de), einem Zusammenschluss professioneller Coachs, die u.a. an ihren jeweiligen Standorten spezielle Coachings für Frauen anbieten.

Redaktion:

Ursula Kraemer M.A., [www.navigo-coaching.de](http://www.navigo-coaching.de)

Christine Scharlau, [www.christine-scharlau.de](http://www.christine-scharlau.de)

Foto Header: Sabine Kunzer, Foto Farn: Ursula Kraemer

verantwortlich im Sinne des Presserechts

(c) Ursula Kraemer M.A.

Schienerbergweg 11

88048 Friedrichshafen

zu erreichen unter [uk@navigo-coaching.de](mailto:uk@navigo-coaching.de)

Den Newsletter abstellen oder Ihre Adresse ummelden können Sie auf der Startseite von

[www.businesscoaching-netz.de](http://www.businesscoaching-netz.de) Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der

Veröffentlichung nur mit ausdrücklicher Genehmigung.