

Ein herzliches Willkommen zur 22. Ausgabe unseres Newsletters, der in Zukunft Coachingimpulse heißen wird.

Wenn Ihnen die Impulse gefallen, freuen wir uns über eine Weiterleitung an Kolleginnen und Freundinnen.

Dieses Mal geht es um das Thema: Wie Corona unser Leben beeinflusst

- * Abschied und Neubeginn - Bilanz und Werkstattbericht
- * Ritual zum Übergang
- * Literaturtipps
- * Unser Archiv
- * Veranstaltungen im Netzwerk

Wie Corona unser Leben beeinflusst - Abschied und Neubeginn

Bilanz und Werkstattbericht zusammengestellt von Isabel Nitzsche, Coach in München, www.printtv.de

Die Corona-Krise hat auch uns im Businesscoaching-Netz stark beeinflusst. Bei unserem Jahrestreffen im November 2021 in Berlin zogen wir sieben Coaches mit Blick auf den Jahreswechsel Bilanz. Mit Hilfe von drei Fragen erörterten wir, was aus der Erfahrung mit über anderthalb Jahren Umgang mit Corona entstanden ist und wie wir diese Zeit wertschätzen können.

Wie haben wir für uns selbst gesorgt?

„Die ‚Egoistin‘ wird wach“, hat es eine Kollegin genannt. Das Leben zu entschleunigen, ist ein wichtiger Punkt für einige von uns. Sie entscheiden bewusster, was sie mit ihrer Zeit machen, mit welchen Dingen sie sich beschäftigen und auch, welche Menschen, sie treffen wollen. Online-Meetings helfen dabei, mit interessanten Menschen, in Kontakt zu bleiben. Das Achten auf die eigene Gesundheit stand stärker im Vordergrund und viele von uns haben sich mit viel frischer Luft und Bewegung bei Spaziergängen und Wanderungen oder mit Yoga um sich gekümmert. Einige haben sich selbst persönliche Wünsche erfüllt wie etwa Niederländisch oder Italienisch zu lernen.

Wovon verabschieden wir uns?

Doch es gab auch Dinge, die wir loslassen mussten. Genauer gesagt, handelte es sich dabei im Wesentlichen um bestimmte Annahmen von uns. So etwa um die Illusion, ein Recht auf Schmerzfreiheit zu haben oder, um die Idee, „Ich habe ein Recht in einem paradiesischen Zustand, in einer heilen Welt ohne Pandemie zu leben“. Auch die Vorstellung, wir hätten die Kontrolle über die Dinge - wie beispielsweise bereits fest vereinbarte Aufträge - oder könnten Pläne einfach durchziehen, mussten wir verabschieden.

Die Einschätzung einiger Kolleginnen, dass Coachings, Gruppencoachings und

Workshops in Präsenz stattfinden sollten, weil „Präsenz“ immer das bessere Format sei, ließen einige von uns im Lockdown erst zwangsläufig und dann bereitwillig hinter sich.

Was wollen wir in die Zukunft tragen?

Diese Frage hat uns stark beschäftigt und eine Fülle an Aspekten hervorgebracht.

Das Bewusstsein der Endlichkeit

Die Bedrohung durch die Pandemie hat bei vielen von uns dazu geführt, uns der eigenen Verletzlichkeit, unserer Sterblichkeit und der Begrenztheit unserer eigenen Zeit stärker bewusst zu werden – und das mit „Würde zu tragen“, wie es eine Kollegin formulierte. Und: „Die Welt in der Tiefe akzeptieren“. Diese Sensibilisierung für existentielle Themen führte dazu, für sich zu prüfen, was wirklich wichtig ist und jetzt und nicht später dran sein sollte. Als zentrale Fragen nimmt eine Kollegin mit: „Wie antworte ich auf die Welt? Welche Verantwortung übernehme ich?“

Selbstfürsorge

Ein großer Teil dessen, was wir in die Zukunft tragen wollen, ist das Thema „Selbstfürsorge“. Kein neues Thema, allerdings hat Corona auch für uns hier wie ein Katalysator gewirkt und es noch bedeutsamer werden lassen. Das Bedürfnis nach Entschleunigung und die Haltung „Weniger ist mehr“ führt bei einigen Kolleginnen dazu, dass sie stärker prüfen, wohin sie ihre Energie geben. Sie treffen konkrete Vereinbarungen mit sich selbst wie beispielsweise „Ich blocke mir Zeit für mich selbst und plane Leerzeiten in meinem Kalender ein, ich verabrede mich nur zweimal in der Woche und jedes dritte Wochenende habe ich komplett frei.“

Wir wollen auch in Zukunft noch stärker für unsere Gesundheit sorgen - durch Spazieren gehen, Wandern, sich in der Natur aufhalten, Yoga oder Rudern. Auch die Freude an der Natur nehmen wir aus der Corona-Zeit mit. Die Pflanzen im Garten oder auf der Terrasse und die Beschäftigung mit ihnen haben einen anderen Stellenwert erhalten. Hobbys wie Musik wollen wir genügend Zeit widmen. Und dem Lernen von Neuem.

„Abstand zu halten“, das ist etwas, was einige neu mit in die Zukunft tragen. Sie wollen genauer auswählen und Menschen mit positiver Energie treffen, die sie nähren und die ihnen guttun. Viele haben gemerkt, wie sehr intensive Begegnungen und gemeinsame Essen mit Freunden uns bereichern und uns neue Impulse geben.

Selbstfürsorge definiert eine Kollegin als die Notwendigkeit zur Verantwortung und als Verpflichtung zur Veränderung und Selbstaufriechung. Ihre Essenz: „Wenn ich akzeptiere, dass ich steuern kann, habe ich die Verantwortung, weniger reaktiv zu leben. Darin liegt eine große Freiheit.“

Profession

In der Krise war es wichtig, zu merken, dass die eigene Arbeit als Handlungsfeld immer noch da ist und relevant ist: „Meine Arbeit wird benötigt.“ Dazu haben wir

neue Tools gelernt, um unsere üblichen Formate auch online anzubieten, auf eigene Initiative oder auf Wunsch von Kunden, die ihre Mitarbeiter*innen zumindest virtuell untereinander in Kontakt bringen wollten. Für manche ist das in Zukunft etwas, das auf kleiner Flamme nebenbei weiterlaufen wird, für andere ein Bereich, den sie in Zukunft weiter ausbauen und verfeinern möchten. Sie werden vermehrt Online-Coachings und Workshops anbieten. Das Sich-Einarbeiten in die virtuelle Welt mit der dazugehörigen Technik und Programmen hat eine schon lange selbstständige Kollegin wie eine Art Neustart mit einem Start-Up-Unternehmen mit neuer Energie empfunden. Hilfreich war dabei der Austausch mit einer schon online-erfahrenen Kollegin in der Gruppe.

Resilienz

„Es geht nur mit Zuversicht als innerer Haltung“, diese Ansicht verbindet uns in unserer Gruppe. Wir nehmen mit, dass wir Herausforderungen annehmen und fähig sind, uns zu adaptieren, flexibel und pragmatisch nach Lösungen zu suchen und uns so als resilient in einer Krise erweisen. „Was kann ich an meinem Platz tun? Wie kann ich der Welt dienen?“ diese Fragen nimmt eine Kollegin mit in die Zukunft.

Die Aufmerksamkeit ist gestiegen: für Andere, für die Situation und für uns selbst und für die Frage, was ein passender Rahmen sein könnte.

Durch die Pandemie wurde der Blick auf andere und auf sich selbst gütiger: „Ich bin auf mich zurückgeworfen – und nehme wahr, dass ich gut aufgestellt bin in mir.“ Auch die Wertschätzung für das Gute im nahen Umfeld, die Beziehungen und das eigene Zuhause als sicheren Ort ist gestiegen.

Wir stellen fest, dass wir aus dieser Pandemiezeit Dankbarkeit in die Zukunft tragen für das, was wir haben.

Bei unserem nächsten Treffen im April 2022 werden wir uns darüber austauschen, was wir bis dahin gut bewahren konnten und wie wir das, was wir in die Zukunft tragen wollten, gut in der Gegenwart verankern.

*Wie sieht das bei Ihnen aus? Was waren wichtige, prägende Eindrücke für Sie? Wir freuen uns, wenn Sie uns ein paar Zeilen mit Ihren Erfahrungen schreiben: Wovon Sie sich verabschieden, was Sie persönlich aus der Corona-Zeit für sich mitgenommen haben und wie es Ihnen gelingt, damit am Ball zu bleiben.
Bitte schreiben Sie an uk@navigo-coaching.de*



Wir freuen uns, von Ihnen zu hören.

Ritual für den Übergang

Sabine Falk, Dialog-Kommunikationsberatung, www.sabinefalk.de

- Nehmen Sie sich ein, zwei Stunden Zeit, gehen Sie in die Natur, finden Sie

einen etwas abgeschiedenen Ort, an dem Sie für einige Zeit sein können.

- Nehmen Sie sich Zeit, um sich mit allen Sinnen vorzubereiten: Spüren Sie den Kontakt zur Erde unter Ihnen, spüren Sie den Kontakt zum Himmel über Ihnen, nehmen sie sich wahr aufrecht stehend zwischen Himmel und Erde. Öffnen Sie Ihre Sinne: Schauen Sie mit weichem Blick in die Welt, lauschen Sie auf die Geräusche, die sie umgeben, schmecken Sie den Moment, schnuppern Sie in die Atmosphäre, spüren Sie die Bewegungen des Windes, die Temperatur der Luft auf Ihrer Haut.
- Gestalten Sie aus Naturmaterialien eine Schwelle. Machen Sie sich noch einmal Ihre Frage bewusst („Was war der Schmerz, was war der Schatz der zurückliegenden Zeit?“). Lassen Sie die Frage dann wieder los. Stellen Sie sich einen Wecker, der Sie nach einer gewissen Zeit wieder zurückruft. Für den Anfang bietet sich eine halbe Stunde an.
- Treten Sie dann über die Schwelle in einen anderen Wahrnehmungsraum. Lassen Sie sich nun herumschweifen, lassen Sie sich anziehen, eher von ihren Füßen, Händen oder ihrem Herzen führen als von Ihrem Verstand, mäandern Sie, öffnen Sie sich für das, was sich Ihnen zeigt. Beobachten Sie die Veränderungen Ihrer Gedanken, Gefühle und Körperwahrnehmungen ohne sie zu bewerten. Bleiben Sie neugierig. Vielleicht zeigt sich Ihnen ein Symbol als Antwort auf Ihre Frage. Nehmen Sie es zu sich.
- Wenn die Zeit abgelaufen ist, kehren Sie zurück und übertreten erneut die Schwelle.
- Nehmen Sie sich nach dieser Vorbereitung noch etwas Zeit, um der Frage nachzugehen, welche Qualität, welche Kraft Sie nun für die vor Ihnen liegende Zeit in Ihr Leben rufen wollen. Finden Sie für diese Qualität ein Symbol.
- Gestalten Sie an Ihrem Ort in der Natur oder an einem geschützten Raum in Ihrem Zuhause aus Naturmaterialien oder farbigen Bändern ein Dreieck mit einer Kerze in der Mitte. Entzünden Sie das Licht, legen Sie das Symbol in das Dreieck und bitten Sie im Stillen um die Kraft, die Sie nun in Ihr Leben rufen wollen. Verweilen Sie ein Zeit in Stille, betrachten Sie das Bild, was sich Ihnen zeigt, spüren Sie dem Geschehen nach. Lassen Sie geschehen, erwarten Sie nichts.
- Danken Sie zum Abschluss für das Ritual, löschen Sie die Kerze und lösen Sie Ihren Ritualplatz wieder auf. Bringen Sie ggf. die Naturmaterialien wieder zurück in die Natur.

Literaturtipps

Friedemann Schulz von Thun: Erfülltes Leben – Ein kleines Modell für

eine große Idee. Hanser Verlag.

Dem nachzuspüren, was im eigenen Leben gelungen ist, dazu regt Friedemann Schulz von Thuns Buch an. Es lenkt den Blick auf unterschiedliche Felder, wie zum Beispiel Wunscherfüllung und Sinnerfüllung. Daraus kann sich ein differenzierter und bereichernder Blick auf das eigene Leben entwickeln.

Viviane Dittmar: Echter Wohlstand - warum sich die Investition in inneren Reichtum lohnt. Ein Plädoyer für neue Werte. Goldmann-Kailash. Kenntnisreich zeigt Viviane Dittmar auf, was uns wirklich reich sein lässt: Wohlstand auf den Ebenen von Zeit, Beziehung, Kreativität, Spiritualität und Ökologie. Eine anregende (manchmal etwas redundante) Lektüre, die sich unbedingt lohnt.

Ursula Kraemer, Kein Jahr wie das andere - Leben wie ich es will, BOD
Ein Buch zur persönlichen Reflexion, Standortbestimmung und Neuausrichtung. Mit nachdenkenswertem Impulsen und ungewöhnlichen Fragen wird der Leser/die Leserin angeregt, die eigenen Antworten in diesem Buch niederzuschreiben.

Kennen Sie unser Archiv?

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

Veranstaltungen im Netzwerk - Ausführliche Beschreibungen und AnmeldeLinks finden Sie [hier](#)

CoachingClub ERFOLG REICH SEIN

mit Ursula Kraemer

Sechs Monate intensive Begleitung

Gruppencoachings, interaktive Workshops und Selbstcoachingtools

Beruflich weiterkommen - persönlich wachsen

Start 1.2.2022

Feierabendcoaching: Monatliche Interaktive Workshops

mit Ursula Kraemer

Der geht mir ganz schön auf die Nerven - Konfliktbewältigung am Arbeitsplatz

Konflikte gibt es überall, wo unterschiedliche Menschen und Meinungen aufeinander treffen. Konflikte binden Energie, blockieren den Arbeits- und Informationsfluss, behindern effektive Arbeit und lähmen die Arbeitsfreude. Gut ist zu wissen, welche Anzeichen auf Konflikte hindeuten, um Konflikte rechtzeitig zu erkennen und wie man Konflikten begegnet, bevor sie aus dem Ruder laufen.

Online 20.1.22

Klappern gehört zum Handwerk - So geht Selbstmarketing

Gut sein allein reicht nicht – die anderen müssen es auch wissen.

Wer Karriere machen oder ein Unternehmen gründen möchte, sollte nicht nur die eigenen Fähigkeiten kennen, sondern auch wissen, wie diese dem Arbeitgeber oder den Kunden optimal verkauft werden können. Nur diejenigen werden gute Geschäfte machen oder beruflich vorwärts kommen, die wissen, wie sie den ganz besonderen Nutzen der eigenen Leistung nach außen kommunizieren und stimmig umsetzen.

Online 7.2.22

Soll ich oder soll ich nicht? Gute Entscheidungen treffen

Manchen Menschen fällt es leicht, sich zu entscheiden, andere wiederum gehen tage-, monate- oder gar jahrelang schwanger, bis sie sich zu einer Entscheidung durchringen. Lerne deine Entscheidungssituation besser und klarer einzuschätzen, Aspekte gegeneinander abzuwägen und zu überprüfen, was deine innere Stimme zur augenblicklichen und zukünftigen Situation sagt. Mit den richtigen Schritten kommst du zu klaren Entscheidungen, hinter denen du stehen kannst.

Online 24.2.22

Coachinggruppe für Gründerinnen und Jungunternehmerinnen

mit Ursula Kraemer in Zusammenarbeit mit Frau und Beruf Ravensburg
Ein Angebot für Gründerinnen und Jungunternehmerinnen, die gezielt und intensiv daran arbeiten wollen, die Basis für den wirtschaftlichen Erfolg ihres Unternehmens zu legen oder zu festigen. Max sechs Teilnehmerinnen.
Online 9. Februar – 6. Juli 2022, monatliche Termine jeweils mittwochs 8.30 – 11.00 Uhr (mit Pause)

Um sich gesund zu erhalten, braucht es Selbstfürsorge.
Gönnen Sie sich Zeit zum Innehalten

Welches Tun & Lassen fördert Selbstfürsorge

Christine Scharlau & Imma Schäfer-Brühne
Montag, 7. März bis Freitag 11. März 2022
Bildungs- und Exerzitienhaus Elkeringhausen
Die Seminarwoche ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Methoden der Selbststeuerung

mit Karin Brämisch-Meyer & Christine Scharlau
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.
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.

Warburg, Mittwoch, den 4. bis Freitag, den 6. Mai 2022

Wer innehält, erhält von innen Halt – für LogopädInnen,
SprachtherapeutInnen, TherapeutInnen, PädagogInnen, MedizinerInnen und

PsychologInnen

mit Karin Brämisch-Meyer & Christine Scharlau

Sie arbeiten mit Menschen und Ihr Tun und Denken dreht sich um das Wohl derjenigen, die Ihnen gegenüber sitzen, deren Leid, ihren Bedürfnissen und Wünschen. Wie werden Sie diesen vielfältigen Herausforderungen gerecht? Wann sind Sie zufrieden? Was nimmt und was gibt Ihnen die Energie, die Sie für Ihren – nicht nur beruflichen – Alltag brauchen?

Als Profi wissen Sie selbst, dass Ihr Kräftehaushalt Grundlage Ihres Tuns ist. Über alle Fachlichkeit, Methoden und Techniken hinaus: *Sie sind als Gegenüber wirksam.*

Wie es Ihnen gelingen kann, Ihre Energieräuber einzugrenzen und Ihre Energiequellen sprudeln zu lassen, das können Sie in unserem Seminar erforschen und dabei schrittweise die Bedingungen erkunden, die dazu beitragen, fürsorglich zu sich selbst zu sein.

Hamburg, Freitag, den 10. Juni 2022, bis Sonntag, den 12. Juni 2022

Sprechen ist Beziehung

mit Sabine Falk

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?

Reutlingen, Forum für Lebensenergie

Kreativworkshop

mit Sabine Falk

Dieser Workshop fördert und nutzt zur Bearbeitung eines Themas die Kreativität einer 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

Ort, Zeit und Kosten nach Absprache mit Ihnen als Auftraggeber

Eine Bitte in eigener Sache

Wenn Sie sich für unsere Coachingimpulse 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

Die Coachingimpulse sind ein kostenfreier Service von 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

Christine Scharlau, 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

Um die Coachingimpulse abzubestellen oder Ihre Adresse umzumelden, klicken Sie bitte auf den Link unterhalb dieser Seite. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung nur mit ausdrücklicher Genehmigung.