

Ein herzliches Willkommen zur 23. Ausgabe unseres Newsletters, der in Zukunft "Coachingimpulse" heißen wird.

Gefallen Ihnen unsere Coachingimpulse? Dann freuen wir uns, wenn Sie sie an Kolleginnen und Freundinnen weiterleiten..

Dieses Mal geht es um Beziehungen

- \* Wir brauchen Kontakt zu anderen
- \* Ideen, mit Freunden etwas zu unternehmen
- \* Reflexion zum Jahresende
- \* Empfehlungen: Dieses Mal ein Spiel
- \* Unser Archiv
- \* Veranstaltungen im Netzwerk

### **Wir brauchen Kontakt zu anderen**

Wir brauchen den Kontakt zu anderen, doch in den letzten beiden Jahren sind echte Kontakte zu anderen Menschen rar geworden. Wir lebten freiwillig oder unfreiwillig zurückgezogen, arbeiteten im Homeoffice. Mit Freunden und Kollegen haben wir telefoniert und wenn's hoch kommt sie auch einmal per Zoom oder Skype gesehen. Doch all das reicht nicht. Wir brauchen das echte Leben: Den Austausch, die Inspiration und das Zusammenkommen von Angesicht zu Angesicht.

„Nach der Pandemie, da geht das soziale Leben wieder richtig los“, dachten vermutlich viele von uns. Doch dann kam der Krieg in Europa, das unerträgliche Leid und die wirtschaftlichen Sorgen, die daraus erwachsen. Noch eine Last obendrauf – und Anlass genug, sich noch mehr zurückzuziehen. Die Konzertsäle bleiben auffallend leer, die Kinos haben kaum Publikum, schöne gemeinsame Momente sind immer noch seltener als früher.

Ja, angesichts der Herausforderungen sinkt uns vielleicht manchmal der Mut und viele verkriechen sich noch immer lieber im häuslichen Schneckenhaus. Es ist so bequem: Netflix statt Kino, essen bestellen, statt essen zu gehen, eine Whatsapp-Nachricht zu schreiben statt ein persönliches Gespräch zu führen. Um das zu ändern, um wieder zu leben wie früher, ist ein Anschub nötig.

Denn vielleicht ohne es zu merken, verlieren wir mehr und mehr unsere sozialen Bezüge, unser Leben schrumpft und plötzlich fühlen wir uns allein und einsam. Je mehr wir aus der Übung sind und die Selbstverständlichkeiten schwinden, desto schwieriger kann es sich anfühlen, den Faden wieder aufzunehmen.

### **Überwinden Sie Ihre Zweifel**

Fällt es Ihnen auch schwer, die Initiative zu ergreifen? Doch wenn Sie warten, bis Freunde anklopfen, um sich mit Ihnen zu verabreden, dauert es womöglich lange oder es passiert nie.

„Ich würde das schon machen“, denken Sie vielleicht und im gleichen Moment

tauchen Zweifel auf: Was, wenn die anderen keine Lust haben oder sagen, sie hätten keine Zeit? Dann fassen Sie den Mut und probieren Sie es bei anderen. Oder machen Sie sich auf den Weg, neue Freundschaften aufzubauen. Zum Beispiel in Gruppen und Kursen, in denen die Themen angeboten werden, die Sie interessieren oder in denen Sie Impulse für Ihre Hobbys bekommen. Oder gehen Sie zu einem Vortrag, in ein Konzert, eine Ausstellung und kommen Sie mutig ins Gespräch mit der Person, die neben Ihnen sitzt.

„Ja“, werden Sie vielleicht sagen, „aber die Leute kenne ich doch gar nicht. Wie soll sich denn da etwas entwickeln?“ Mit einem kleinen Smalltalk knüpfen Sie erste Fäden, aus denen mehr werden kann. Nicht von heute auf morgen, doch mit der Zeit. Nach dem ersten kurzen Austausch wollen Sie vielleicht im Anschluss an eine Veranstaltung noch bei einem Kaffee oder Glas Wein zusammensitzen und den Kontakt vertiefen.

Besonders bereichernde und überraschend tiefgründige Gespräche haben wir übrigens sehr oft auf langen Zugfahrten erlebt, bei einem zufälligen gemeinsamen Kaffee mit völlig Fremden im Bordrestaurant. Gemeinsames Warten in der Schlange im Supermarkt, an der Bushaltestelle oder im Wartezimmer eröffnet viele Gelegenheiten für kleine Momente der Verbindung. Seien Sie neugierig und lassen Sie sich überraschen, wie viele Menschen sich über ein nettes Wort oder einen kleinen Plausch freuen. Manchmal sind es nur wenige Worte, die ein Lächeln auf die Lippen zaubern, manchmal aber entstehen verlässliche Bekanntschaften oder echte Freundschaften. All diese Begegnungen sind wertvoll, weil sie uns stärken und Zuversicht schenken.

Tatsächlich wissen wir gerade aus unserer Arbeit mit Gruppen, wie wohltuend es ist, Räume fürs Zusammensein und Austausch zu haben. Egal ob es Frauen sind, die gemeinsam ihre beruflichen Anliegen besprechen oder eine Supervisionsgruppe von ehrenamtlichen Hospizbegleiter\*innen – immer steht am Ende die Erkenntnis, dass man mit seinen Gedanken und Gefühlen nicht allein ist und dass es hinterher immer besser ist als zuvor.

Wir brauchen den Kontakt und wir brauchen einander – in schwierigen Zeiten noch viel mehr als sonst. Es lohnt sich, einen Schritt zu machen und oft ist es einfacher als man vorher denkt. Vielleicht lassen Sie sich von unserer Ideen-Liste inspirieren?

Viel Freude beim Anfahren, eine bereichernde Weihnachtszeit und einen schönen Jahresausklang,

Herzlichst  
Ursula Kraemer & Sandra Kühnle

### **Ideen, was Sie mit Freunden unternehmen können:**

- sich auf einen Spaziergang verabreden, eine Schneewanderung oder ein Picknick in der Natur
- gemeinsam Sport machen oder ins Spa

- zu einem Spieleabend einladen
- ein Hobby gemeinsam ausüben und voneinander lernen
- zusammen musizieren (ohne Anspruch, perfekt zu sein, das erhöht den Spaß)
- gemeinsam kochen: Jede bringt mit, was sie zu Hause hat und Sie zaubern daraus ein Essen
- über Bücher sprechen, die Sie gerade lesen
- zu einem vorher vereinbarten Thema einladen
- sich gemeinsam einen Jour fixe, also ein festes Datum – wie jeden Mittwoch, der erste Freitag im Monat etc. – im Kalender festzulegen, an dem man sich trifft
- mehr voneinander erfahren, z.B. indem man die andere Person nach ihren Träumen fragt oder nach dem schönsten Moment im vergangenen Jahr

### **Empfehlungen**

Statt einem Buch empfehlen wir dieses Mal das Kartenspiel von [Vertellis](#). Wie gut kennen wir die uns nahestehenden Menschen eigentlich? Was wissen wir über ihre Träume, Wünsche und Ambitionen? Wer oder was inspiriert sie? Es ist nicht nur ein besonderes Weihnachtsgeschenk, sondern auch eine wunderbare Gelegenheit, sich beim gemeinsamen Spielen während der besinnlichen Jahreszeit im Freundes – und Familienkreis besser kennenzulernen.

### **Reflexion zum Jahresende**

Für Ihre eigene Reflexion zum Jahresausklang haben wir Ihnen auch ein paar Fragen zusammengestellt.

- Wem würde ich gerne danken?
- Was ist meine wertvollste Lehre aus diesem Jahr?
- Was war meine aufregendste Erfahrung in diesem Jahr?
- Was möchte ich hinter mir lassen und nicht mehr mit ins neue Jahr nehmen?
- Welche drei Dinge möchte ich mir bewusst im neuen Jahr zur Priorität machen?
- Welche neue Erfahrung möchte ich im kommenden Jahr ausprobieren?

### **Kennen Sie unser Archiv?**

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

**Veranstaltungen und Angebote im Netzwerk** - Ausführliche Beschreibungen und Anmelde-links finden Sie [hier](#)

## **Business Coaching for women – Online-Coaching in a small group**

In this business coaching course, designed especially for women, you will work in a small group with five participants, concentrating on your personal and professional challenges, for example: how to clarify issues from your day-to-day work life; how to deal with conflicts in a confident manner or how to position yourself better within the organization. You will learn strategies for dealing with your behaviour patterns in a constructive way. A variety of methods will help you to find solutions to your own challenges. The agenda depends on the topics brought in by you and other participants.

Dates Business Coaching for women – Online-Coaching in English:  
Three Wednesdays

- 18.01.2023, 6 pm – 8 pm
- 01.02.2023, 6 pm – 8 pm
- 25.01.2023, 6 pm – 8 pm

Do you have any questions? Please call Isabel Nitzsche: 0171/195 30 30.  
Registration starts on 01.09.2022, Please register here:  
<https://www.mvhs.de/services/anmeldung-und-beratung>

## **Glückbotschaften**

### **Das Beste für ein starkes Ich**

Die Glücksbotschaften kommen ein halbes Jahr lang jede Woche in Ihrem Postkasten. In jeder Botschaft steckt eine Fülle an Inspiration wie

- konkrete Übungen
- kleine Geschichten
- Fragen, die zum Nachdenken anregen
- Mediationen
- Methoden aus der Coachingpraxis

Jede Botschaft wird Ihnen helfen, sich selbst in einem neuen Licht zu sehen. Ihr **Selbstwertgefühl** wird mehr und mehr wachen. Wenn Sie umsetzen, was ich Ihnen vorschlage, werden Sie erkennen, wer Sie wirklich sind:

Ein **einzigartiger Mensch, der die Wertschätzung, die Achtung und den Respekt von anderen verdient.**

Die Glücksbotschaften eignen sich übrigens auch als Geschenk für einen Menschen, der Ihnen wichtig ist. [Hier bestellen](#)

## **Coachinggruppe für Gründerinnen und Jungunternehmerinnen**

Ein Angebot für Gründerinnen und Jungunternehmerinnen, die gezielt und intensiv daran arbeiten wollen, den wirtschaftlichen Erfolg ihres Unternehmens dauerhaft zu gewährleisten, in Zusammenarbeit mit der Kontaktstelle Frau und

Beruf in Ravensburg. Sechs Teilnehmerinnen treffen sich einmal im Monat **online per Zoom** über ein halbes Jahr. Die Treffen beginnen mit einer kurzen Runde, in der jede Teilnehmerin ihre Fragen einbringen kann.

In einem persönlichen Zeitfenster erhält sie professionelle inhaltliche Unterstützung, sie kann sich konstruktives Feedback holen und Ideen sammeln für ihr Anliegen. Durch den Erfahrungsaustausch lernen alle voneinander lernen und knüpfen ein Netzwerk, das über die Gruppe hinaus Bestand hat. Durch die Folgetermine ist gewährleistet, dass jede Frau an ihren Themen dranbleibt und in die Umsetzung kommt.

**Die Termine:** 8. Februar 8. März 5. April 3. Mai 14. Juni 5. Juli Jeweils 9.00 – 11.30 Uhr Infoabend: 24. Januar 18.00 Uhr.

[Anmeldung zum Infoabend](#)

### **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. Besser ist es, sich auf das Thema „Honorar“ bei Verhandlungen von Anfang an mit vorzubereiten und es vor der Auftragserteilung anzusprechen. Dieser Online-Workshop nur für Frauen vermittelt Ihnen die wichtigsten Strategien, die Sie für Ihre nächste Honorarverhandlung kennen sollten und hilft Ihnen, die richtige Einstellung fürs Verhandeln zu finden.

Frühjahr 2023 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.

### **Selbstfürsorge**

Dieser Workshop bietet Anregungen und eine hilfreiche Struktur, um sich im neuen Jahr der Selbstfürsorge zu widmen. In einer kleinen Gruppe führt der Weg über Impulse, Übungen und Experimente zum Selbstmitgefühls, einer stabilen Basis für eine nachhaltige Selbstfürsorge. Körper, Geist und Seele verbinden sich zu einer inneren Haltung, die Kraft und Orientierung gibt.

Termine: 19. – 23. Juni 2023 [Anmeldung](#)

### **Moderation kompakt – ein Onlinekurs**

Eine klare Ausrichtung, ein überraschender Twist und eine wertschätzende Lenkung helfen Langeweile, Frust und Ergebnisarmut im Besprechungsalltag zu wandeln. In diesem Workshop erfahren Sie, wie es geht und was Sie tun können. Sie erhalten hilfreiche Impulse, haben Raum zum Ausprobieren und können Erfahrungen aus Ihrem Besprechungsalltag bearbeiten. Grundwissen Moderation in sieben Schritten – kompakt, praxisnah, wirkungsvoll:

Der nächste Durchgang ist für Frühling 2023 geplant. [Anmeldung](#)

### **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](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

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)

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.