



Petra Brandes

5-Minuten-Ticker

Tipps, Trends, Termine
zu
Lebenthemen & Beratung, Coaching, Weiterbildung

31. Mai 2013

Inhalt

Thema

Coaching mit Pferd S. 1

Rezensionen S. 2

„Lebensmitte“ & „Kundenakquise“

Vermischtes S. 3



Tri.ko Termine

Lebensbalance mit Pferd S. 1

Ideenparty – 24.9. in Münster S. 3

Fotos in dieser Ausgabe:

Titel: Angelika Osthuus, Ulrike Röttger

S. 1: Katja Tränkner; Angelika Osthuus

S. 2/3: Internet

Liebe Interessierte,

ungefähr alle 6 Wochen melde ich mich, um euch dann für gefühlte 5 Minuten zu einer kleinen Pause zu verführen. In dem **5-Minuten-Ticker** veröffentliche ich Kurzinfos, Buchhinweise, Tipps, Seminartermine und Artikel rund um Gründung, Erfolg, Kreativität, Lebensbalance ...

Schickt mir gern Beiträge, zum Beispiel:

- Buchempfehlungen und -rezensionen
- Veranstaltungstipps
- Erfahrungsberichte zu Gründung, Selbstständigkeit, Bewerbung und beruflicher Neuorientierung

Über sonstige Anregungen freue ich mich natürlich auch, nehme zudem gern Menschen aus eurem Bekanntenkreis in den Verteiler auf.

So erreicht ihr mich:

0251.6867464 // info@triko-brandes.de // www.triko-brandes.de



Echt abgehobene Sichtweise: im Heißluftballon nach oben fotografiert

„Dieses blöde Wetter“ – immer noch kein blauer Himmel in Sicht? Manchmal hilft ein Perspektivwechsel, zum Beispiel aufzuzählen, was bei kühlem Wetter

alles so viel angenehmer ist. Mir fällt es bei Nicht-Sonnenschein viel leichter, im Büro meine Buchführung zu machen ...

In diesem Sinne, bis bald bei Sonnenschein!

Petra Brandes

Wenn alles schnell ist, werde achtsam

Bewegendes Coaching mit Cotrainer Pferd

Pferde machen uns unser Tun bewusster

Die Teilnehmerin guckt verblüfft. Bisher folgte ihr die braune Islandstute auf Schritt und Tritt, für die pferdeunerfahrene Führungskraft eine schöne Bestätigung. Doch nun stemmt das Pferd die Vorderbeine in den Boden und will nicht weiter über eine Raschelplane. Was ist passiert? Beim Zugehen auf die Plane wurde es der Frau mulmig, sie bekam Zweifel. Ohne es zu merken, übertrug sich dieser Zweifel auf die Braune – sie folgt nur, wenn das „Leittier“ ihr vermittelt, dass alles gut ist.

In unserer schnelllebigen (Arbeits)welt bleibt oft zu wenig Zeit, um genau hinzuhören, hinzusehen, hinzuspüren. Doch da, wo wir mit Menschen zu tun haben, Entscheidungen treffen müssen, unserer Intuition vertrauen wollen, ist es gut, diese Kompetenzen zu trainieren und ihnen Raum zu geben.

Wirkprinzipien bei der Arbeit mit Pferd

Pferde unterstützen diese achtsame Arbeit. Sie sind hochsensible Sozialwesen mit einer eindeutigen Rangordnung. Bei ihnen gibt es nur ein klares „ich führe bzw. du führst“. Dieses Prinzip machen wir uns für alle Themen rund um Führung und Eigenführung zu Nutze. Gerade für Nachwuchsführungskräfte und Frauen in Führungspositionen gibt es in den Seminaren oft wichtige Erkenntnisse. Eine Teilnehmerin: „Ich versuche mit den Mitarbeitern alles sehr harmonisch zu regeln – das Pferd hat mir gezeigt, dass Klarheit nicht gleich autoritär ist.“

Pferde sind Fluchttiere und haben eine hohe Beobachtungsgabe, sie haben gelernt, alle Lebewesen um sich herum zu „lesen“, um einzuschätzen, ob es Feinde sind. Sie nehmen so mit wahr, was ist: nonverbale Kommunikation durch Mimik und Gestik, innere Zielsetzung, Klarheit. Teilnehmer bekommen von den Pferden ein unverfälschtes, nicht wertendes Feedback auf ihr Verhalten.

Seit 2008 bieten wir diese Arbeit für Gruppen und Einzelne an.

Im Sommer gibt es unter dem Titel „Lebensbalance“ ein Halbtagesseminar. Mit den Interessierten (6–8 Personen) koordinieren wir für Juli oder August einen passenden Termin. Gern sende ich Infos zu!

Petra Brandes

Dipl.-Kulturpädagogin, Personal- und Organisationsentwicklerin, Ausbilderin Personenzentrierte Beratung, Focusing-Begleiterin

Anne Laue

Islandpferde Gestüt Borgarstadur Sozialwissenschaftlerin und Historikerin, Pädagogin und (Reit-)Trainerin
www.gestuet-borgarstadur.de



Wie es auch sei,
DAS LEBEN,
es ist gut.

Goethe

GeoWissen Nr. 50 „Die Lebensmitte“, Bezug u.a. unter www.geo-wissen.de

Neulich in der Bahnhofsbuchhandlung, in Erwartung einer mehrstündigen Zugfahrt, wühlte ich mich durch das Angebot von Ratgeberzeitschriften. „Emotion“, „Psychologie heute“, „Der Spiegel Wissen“ und noch viele mehr widmen sich Themen wie Glück, Sinn, Krisen, Motivation ... So manches Mal fand ich die Inhalte doch nicht so spannend, wie der Aufmacher es versprach.

In diesem Fall war ich sehr angetan: „Die Lebensmitte“ ist ein intelligenter Streifzug durch die Lebensphasen 40- bis 60-Jähriger. Berichte über Wechseljahre, die Pflege der dementen Mutter, „die Kunst, ein Paar zu bleiben“ und schwierige Lebensentscheidungen sind gut geschrieben, gut bebildert und hinterlassen Eindruck. Die Fotostrecken im Heft sind anspruchsvoll, so musste ich immer wieder die Portraits der fünf Schulkameraden betrachten, die der Fotograf Werner Mahler über 40 Jahre fotografiert hat.

Witzig und ironisch der Bericht „Mein Körper, die Problemzone“ von Hans Zippert, umfassend und deutlich über dem Niveau von sonst üblichen „Brigitte-Tests“ der Test zum Thema „Was gibt Ihrem Leben Sinn?“.

Empfehlenswert!



Rezensionen

Buchrezension von Isabelle Romann, Texte und Kommunikation, www.isabelle-romann.de

Barbara Kettl-Römer: Wege zum Kunden. Akquise für Existenzgründer, Freelancer und Kleinunternehmer. 2., aktualisierte Auflage, Linde international, Wien 2011, 176 Seiten.

Keine Scheu vor Kundenakquise!

Akquise – das rote Tuch für viele Selbstständige und vor allem Existenzgründer! Die Autorin dieses Ratgebers benennt drei Gründe für diese weit verbreitete Einstellung:

1. Unsicherheit, die eigenen Leistungen anzupreisen
2. Fehlende Profile und Alleinstellungsmerkmale der Unternehmer
3. Phantasielosigkeit und mangelndes Know-how in Bezug auf Akquise-Techniken und -Ideen

In acht Kapiteln will Barbara Kettl-Römer, selbst seit 1998 Freiberuflerin, diese Hemmnisse abbauen und präsentiert verschiedene Ansatzpunkte, Akquisekanäle sowie notwendige Vorüberlegungen. Im Fokus stehen zunächst die Schärfung des eigenen Profils und dessen Präsentation nach außen. Unternehmer sollten ihre Kundenzielgruppe sowie deren Bedürfnisse kennen und wissen, wo sie zu finden ist. Die Kundenansprache per Telefon und Brief werden ebenso thematisiert wie die Bedeutung der eigenen Internetpräsenz – ganz nach dem Motto: nicht nur finden, sondern auch gefunden werden! Zum guten Schluss widmet sich Kettl-Römer den Möglichkeiten, die Networking- und Social-Media-Aktivitäten bereithalten.

Der Ratgeber präsentiert pro Kapitel sicherlich keine grundlegenden neuen Erkenntnisse. Was jedoch überzeugt, ist die Zusammenstellung der verschiedenen Instrumente: Werden alle Hinweise beachtet und kontinuierlich umgesetzt, erhält der Gründer einen nützlichen Werkzeugkoffer rund um die Akquise. Besonders die Praxisbeispiele und Erfahrungsberichte aus unterschiedlichen Branchen machen Mut, sich professionell auf Kundensuche zu begeben. Praxisorientierte Übungsaufgaben motivieren den Leser, schon längst fällige Überlegungen sofort in Angriff zu nehmen und nicht weiter aufzuschieben. Die in den Kapiteln gesondert hervorgehobenen hilfreichen Tipps runden die vermittelten Inhalte ab.

Die andere Seite

Wenn ich Kommunikationstrainings gebe, finde ich Praxis und Theorie immer so wunderbar schlüssig und nützlich. Mein Bemühen ist, auf die Wünsche meiner Teilnehmerinnen und Teilnehmer einzugehen und keine unrealistischen Tipps zu geben. Nachdenklich machte mich neulich allerdings meine langjährige Freundin R., die einen Besuch bei mir mit einem Seminar verband. Obwohl ich nicht die Trainerin war, fand ich mich in so mancher Formulierung wieder:

Im Seminar („Kommunikation im Büro“), das so überflüssig wie ein Kropf war, hatte ich es dennoch gut getroffen mit einem Haufen deutschlandweit angereister Assistentinnen. Wir überboten uns mit absurden Geschichten über unsere Chefs. Es war zu schön, nur unterbrochen von der Trainerin, die den Gesprächsfluss immer wieder stoppte und meinte: „Schreiben Sie doch bitte auf die gelben Kärtchen, was Sie Ihrer Kollegin raten würden, in einem Wort bitte.“ Uns fielen nur zwei Worte ein, erschießen und kündigen. Sie erklärte uns auch die Transaktionsanalyse in drei Worten. Hilfreich sei, im brüllenden Chef das „rebellische Kind“ zu erkennen. Aha. Sie erkannte auch immerfort, wie das jetzt alles „in uns arbeitet“, und riet uns, dass wir erst mal „alles sacken“ lassen sollten ...

Die andere Seite bekommen wir als Trainerinnen so ungeschminkt selten mit. Es hat mir wieder mal bestätigt: Auch der beste Ablauf und die schlüssigsten Theorien nutzen eben nichts, wenn ich mich nicht auf meine Teilnehmerinnen und Teilnehmer einstelle. Deshalb hoffe ich auf ehrliche Rückmeldung in meinen Seminaren!



Ab jetzt sind Anmeldungen möglich: **Ideenparty**, 24. September 2013

Infos gern bei mir anfordern!

„Es lohnt sich, auf eine Ideenparty zu gehen, weil man dort interessante Menschen kennenlernt, die ihre ver-rückten Träume leben und sich nicht scheuen, ungewöhnliche Wege zu gehen. Das macht Mut!“
Stefanie, 37 J.

Die schöne tagebox

Ich bekam diese Box von einer Freundin zum Geburtstag und finde sie ganz wunderbar! Die Idee ist die Kombination aus Kalender und Tagebuch in Karteikarten-Form mit schöner Optik. Genauer: Das Kalenderelement verzichtet auf jährlich wechselnde Parameter (Wochentage, Jahreszahlen), somit viele Jahre einsetzbar.

Wie funktioniert das Ganze?

Nimmt man die aktuelle Tageskarte aus der Box, entdeckt man eine (schöne) Begebenheit, die sich in der Vergangenheit an diesem Tag ereignet hat oder wird an den Geburtstag einer bekannten Person erinnert. Auf der Rückseite hat man nun selbst die Möglichkeit, einen schönen Moment des Tages zu notieren. Benutzt man die Box so über einen langen Zeitraum, wird man (automatisch) an persönliche Erlebnisse erinnert und kann eine Chronik schöner Momente führen.



Bezugsquelle:
www.schoenetagebox.de

In der nächsten Ausgabe (Mitte Juli) startet die Serie *Kurz erklärt: von Achtsamkeit bis Ziele*

Hier werden Begriffe aus den Feldern Beratung, Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation kurz, knackig und (hoffentlich) verständlich erläutert. Diese Begriffe sind bisher vorgesehen:

Achtsamkeit – Beziehungsohr – Coaching – Demotivation – Erfolg – Flow – Gründung – Helfersyndrom – Inneres Team – Johari-Fenster – Kreativität – Lernen lernen – Myer-Briggs-Test – Netzwerken – Organisation – PZB – Qualität – Reiss – Selbstmotivation – TAA – Unternehmensberatung – Vision – Wertschätzung – Ziel

Wer zu einem Buchstaben einen anderen Vorschlag hat, sende ihn mir gern zu!