Beitrag Nr. 1

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Donec quam felis, ultricies nec, pellentesque eu, pretium quis, sem. Nulla consequat massa quis enim. Donec pede justo, fringilla vel, aliquet nec, vulputate eget, arcu. In enim justo, rhoncus ut, imperdiet a, venenatis vitae, justo.

Nullam dictum felis eu pede mollis pretium. Integer tincidunt. Cras dapibus. Vivamus elementum semper nisi. Aenean vulputate eleifend tellus. Aenean leo ligula, porttitor eu, consequat vitae, eleifend ac, enim. Aliquam lorem ante, dapibus in, viverra quis, feugiat a, tellus. Phasellus viverra nulla ut metus varius laoreet. Quisque rutrum. Aenean imperdiet. Etiam ultricies nisi vel augue. Curabitur ullamcorper ultricies nisi.

Nam eget dui. Etiam rhoncus. Maecenas tempus, tellus eget condimentum rhoncus, sem quam semper libero, sit amet adipiscing sem neque sed ipsum. Nam quam nunc, blandit vel, luctus pulvinar, hendrerit id, lorem. Maecenas nec odio et ante tincidunt tempus. Donec vitae sapien ut libero venenatis faucibus. Nullam quis ante. Etiam sit amet orci eget eros faucibus tincidunt. Duis leo. Sed fringilla mauris sit amet nibh.

Donec sodales sagittis magna. Sed consequat, leo eget bibendum sodales, augue velit cursus nunc, quis gravida magna mi a libero. Fusce vulputate eleifend sapien. Vestibulum purus quam, scelerisque ut, mollis sed, nonummy id, metus. Nullam accumsan lorem in dui. Cras ultricies mi eu turpis hendrerit fringilla. Vestibulum ante ipsum primis in faucibus orci luctus et ultrices posuere cubilia Curae; In ac dui quis mi consectetuer lacinia. Nam pretium turpis et arcu. Duis arcu tortor, suscipit eget, imperdiet nec, imperdiet iaculis, ipsum. Sed aliquam ultrices mauris. Integer ante arcu, accumsan a, consectetuer eget, posuere ut, mauris. Praesent adipiscing. Phasellus ullamcorper ipsum rutrum nunc. Nunc nonummy metus. Vestibulum volutpat pretium libero. Cras id dui. Aenean ut

`Nicht die Veränderung an sich beschäftigt den Menschen, sondern die Anpassung daran.´

Diesen Gedanken verfolgte auch William Bridges, als er 2009 über sein Transition Modell schrieb und feststellte, dass äußere Veränderungen uns so lange wenig kümmern, bis sie uns ganz direkt selbst betreffen – und wir eben die eigene Anpassung daran (Transition) gestalten müssen.

Gerade in der Corona-Zeit wurden Veränderungen auf ganz vielfältige Art für viele Menschen spürbar - und werden es bis heute: veränderte Lebens- und Freizeitgewohnheiten, verändertes Zusammenleben und Kontakt halten, veränderte Technologienutzung und Bewegungsfreiräume, veränderte Arbeitsplätze und -abläufe, veränderte Zielsetzungen und Zukunftsperspektiven.

In unterschiedlichen 'Wellen' beschäftigen uns diese Veränderungs-Facetten sehr direkt und fordert von uns ...

Loslassen - Übergang meistern - Durchstarten

Prioritäten setzen - Vision entwickeln - Verständnis abgleichen

Lehren ziehen - Betroffene beteiligen - an das Machbare glauben

den Kern bewahren - Möglichkeiten prüfen - Flexibilität entwickeln

Interpretationen reduzieren - Vereinbarungen treffen - Kräfte balancieren

Konturen schärfen - Engagement mobilisieren - Das Neue wagen

'Leben ist das, was man den Tag über so denkt' sagt Janosh (Horst Eckert). Unsere Gedanken haben einen fundamentalen Einfluss auf die 'Wirklichkeit', die wir uns konstruieren.

Wenn Sie Ihre Gedanken zu den aktuellen Anforderungen und die eigene Anpassung an diese Veränderungen als Führungskraft, Unternehmens-'Kopf', Teammitglied oder Privatperson aktiv und systematisch gestalten möchten, stehe ich Ihnen als Analyse- und Sparring-Partner gerne zur Verfügung.

Coaching und Auszeit im Allgäu

Auch ich habe Mitte 2022 eine einschneidende Veränderung selbst gewählt und 'gestemmt': Gemeinsam mit meinem Mann bin ich vom Bergischen Land in die 'richtigen' Berge gezogen und lebe nun im Allgäu, dem südlichsten Zipfel Deutschlands, in der Nähe von Oberstaufen. Für meine Kunden und Kundinnen bin ich weiterhin deutschlandweit im Einsatz - aber inzwischen können sie auch für ***Arbeit, Auszeit und***

gemeinsame Zeit im Allgäu *zu mir in das* ***'Gästehaus K16'*** *kommen.*

Nach damals mehr als 18 Jahren Trainings- und Coaching-Arbeit in unzähligen betrieblichen Konferenzräumen, Co-Working Spaces und Hotel-Besprechungsräumen wurde mein Wunsch nach einer Arbeitsumgebung, in der Seminar-Teilnehmer:innen ungezwungen und entspannt Lernen und in den Austausch gehen können, immer größer.

Ich habe in der Zeit immer wieder bemerkt, wie wichtig aktive Pausen und Bewegung für die gedankliche und emotionale Verarbeitung von Veränderung sind. Neue Blickwinkel und Fragen von Menschen, mit denen mich keine Verpflichtungen verbinden, sind dabei häufig ein 'Reflexions-Booster' und die meisten Coaching-Klienten benötigen für den Start in ihre Veränderung eine Unterbrechung der bisherigen Abläufe und Ansätze.

Die remote-Erfahrungen aus der Corona-Zeit erzeugen bei vielen Kundinnen und Kunden inzwischen immer deutlicher den Wunsch nach echtem Präsenzkontakt - aber viele möchten ihre individuellen Herausforderungen zunächst gerne ohne die Kolleg:innen, Familie oder Partner:innen angehen.

Außerdem sind es immer mehr Coaching-Klient:innen leid, sich alleine in offene Seminare einzubuchen oder als Alleinreisende eine Urlaubs-Auszeit zur Sortierung der Gedanken zu nehmen - da fehlt dann häufig doch eine Verbindung zu anderen Menschen ...

... und genau hier setzt des Konzept **'Gästehaus K16 - Wohnzimmer-Seminare und gemeinsame Zeit im Allgäu'** an.

Es gibt keine Website - aber Sie erhalten gerne eine ausführliche Präsentation von Räumen, Themen, Aufbau der Tage und Auszeit-Aktivitäten - sowohl als Einzel-Coaching oder Wohnzimmer-Seminar in der Kleingruppe.

Wenn Sie also Lust auf *Abstand - Auszeit - Austausch* und das Bearbeiten Ihrer Veränderungs-Themen haben, kontaktieren Sie mich gerne für weitere Details zu den 'Wohnzimmer-Seminaren im K16'.

Für Ihre Fragen zu allen anderen Einzel-Coachings sowie Live Online- oder Präsenz-Trainings bundesweit und ein persönliches Kennenlernen stehe ich Ihnen gerne in einem ersten Video-Telefonat zur Verfügung.