



## Newsletter Nr. zwei

Hallo,

### I. Neuigkeiten

wir haben Sommer und für mich beginnt nun auch die Zeit des Draußen-Seins. Die Taschen sind gepackt, die letzten Geschäftshandlungen werden erledigt und dann geht es für ein paar Wochen auf den Camping-Platz auf dem Darss. Urlaub?! Mhh.. auch. Als erstes werde ich mindestens eine Woche lang entspannen und mein erstes halbe Jahr in der Freiberuflichkeit verdauen. Ich bin dankbar! Hinter mir liegen anstrengende, aufregende, lehrreiche und freudige Monate. Ich blicke auf intensive Vorbereitungszeiten, Überbrücken von Hürden und Herausforderungen, bewegte Arbeit mit ganz verschiedenen Gruppen und Teams, gewinnbringende Erkenntnisse, erhellende Beratungsgespräche und bereichernden Austausch mit Kolleg\*innen. Danke! Das Verdauen und Entspannen wird jedoch nicht lange anhalten. Anfragen purzeln rein, Workshops für den September wollen vorbereitet werden und ich werde mich coachend in der Natur wieder finden. Und natürlich werde ich die eine oder andere Schorle, Caipi und Milchkaffee über den Tresen der Surfbar reichen.

### II. Neues Angebot

In den letzten Wochen ist mir ein neues Angebot in den Sinn gekommen. Ich biete für Einzelpersonen **Coaching in der Natur** an. Ich freue mich auf bewegende Coaching-Sessions im Darsswald, auf den Feldern und am Ostsee-Strand sowie in anderen Naturräumen in und um Rostock. Diese Orte werden wunderbare Möglichkeiten zur Reflexion, Stärkung und neuen Orientierungen bieten. Mehr dazu auf meiner Internetseite.

### III. Veranstaltungen

Ich möchte auf Veranstaltungen hinweisen, die ich in verschiedenen Kooperationen anbiete. Nachdem ich den ersten Durchgang „**Beratung und Gesprächsführung in pädagogischen Handlungsfeldern**“ in der letzten Woche erfolgreich abgeschlossen

habe, läuft bereits die Werbung und Anmeldung für den nächsten Durchgang. Der Kurs ist in erster Linie angehende Pädagog\*innen. Ggf. können auch andere Interessierte zugelassen werden. Sprecht mich einfach an. Als Inspiration könnt ihr Stimmen von Teilnehmenden des ersten Durchgangs lesen:

*„Beratung ist eine wertvolle Selbstreflexion für sich/der Person selbst.“*

*„Tolle Kombination zwischen Theoriewissen, Praxisbezügen und Übungssequenzen. Die Erkenntnisse des Seminars bereichern nicht nur meine berufliche Ausbildung, sondern auch meine alltägliche Art & Weise zu kommunizieren.“*

*„Ich habe die Art u. Weise, wie ich Gespräche führe u. Die Haltung überdacht.“*

[>> Details](#)

In Kooperation mit der Ehrenamtsstiftung und Arbeit und Leben e.V. gibt es am 18. September 2019 das offene Seminar **„Selbst- und Zeitmanagement“**. Von 16 bis 20.30 Uhr bietet diese Veranstaltung die Möglichkeit das eigene „Management“ zu reflektieren. Was ist mir eigentlich wichtig? Wie kann ich meine Vorhaben und Aufgaben so strukturieren, dass ich mich damit wohl fühle. Es wird das eine oder andere Werkzeug besprochen. Auf der Internetseite der Ehrenamtsstiftung werdet ihr bald Details und Anmeldemöglichkeiten dazu finden.

Ein weiteres Seminar zum Thema **„Gute Zusammenarbeit im Ehrenamt“** ist in Planung. Auch dazu wird es bei der Ehrenamtsstiftung und auf meiner Internetseite nähere Informationen geben.

## IV. Inspiration

### Zu Ruhe kommen – Stille – Gedanken ordnen – Gefühlen Raum geben



Regelmäßig sitze ich mit meiner Kollegin Jule Klinger von mit Menschen kochen zusammen. Diese Treffen nutzen wir für die Reflexion von durchgeführte Aufträgen, Terminabsprachen, wir packen Herausforderungen auf den Tisch und wir geben uns gegenseitig Anregungen. Und wir haben eine sehr wertvolle Routine: Zu Beginn jeder Besprechung geben wir uns vier Minuten Stille (so lang geht unsere Sanduhr). Wir schließen die Augen - sagen mal nichts. Das hilft uns nicht gleich in die vielen Themen rein zu stolpern, sondern unsere Innenwelt erst mal anzuschauen und einen Fokus zu bekommen, der wirklich wichtig ist. Vielleicht hilft es dir auch? Probiere es aus! Zu Beginn von Sitzungen, Gesprächen mit Freunden, der Partnerin oder Partner.. zu Beginn fühlt es sich sicherlich etwas seltsam an. Vielleicht hast du bereits schon so eine Routine? Ich freue mich auf Erfahrungsaustausch.

## V. Newsletter

Möchtest du diesen Newsletter nicht mehr erhalten, gebe mir per Mail ein kurzes Zeichen. Kennst du Menschen, für die mein Newsletter bereichernd sein könnte, empfehle ihn gerne weiter, Anmeldung [hier](#).

Schön, dass du meinen Newsletter gelesen hast. Ich freue mich über deine Anregungen, Rückmeldungen, Fragen und Anfragen.

Mit herzlichen Grüßen



JOHANNA