

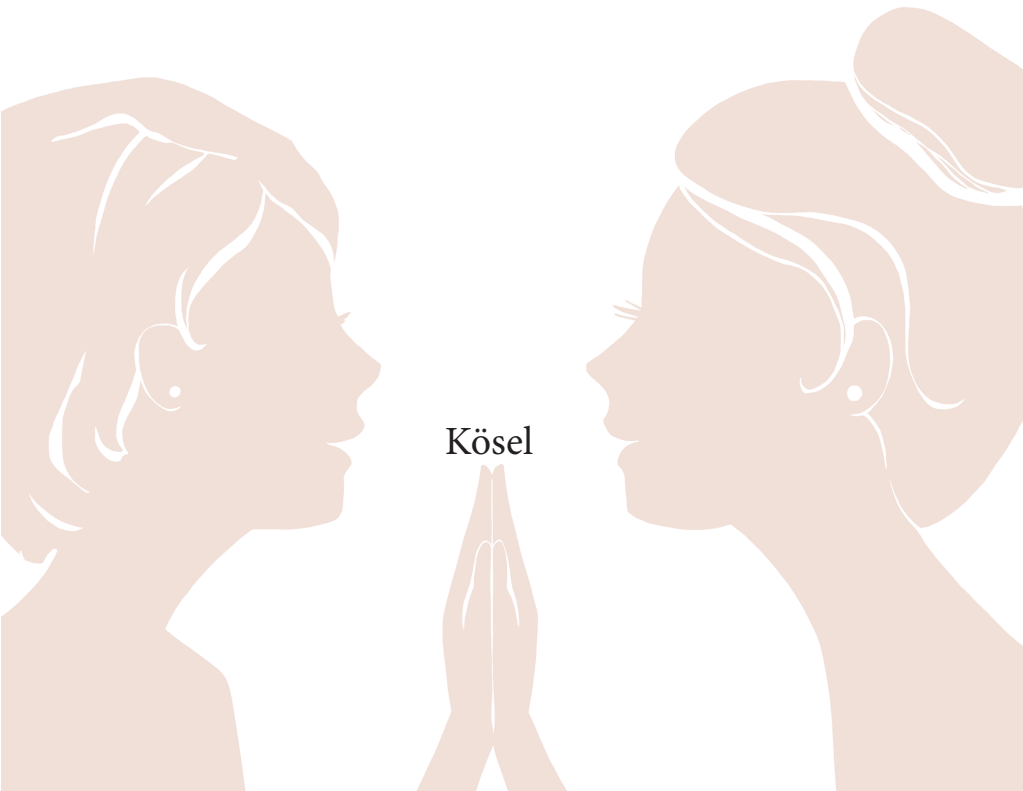
Katja Kruckeberg

Tausche Abendessen gegen Coaching

Katja Kruckeberg

Tausche Abendessen gegen Coaching

*40 motivierende Ideen
für Gespräche unter Freundinnen*



Kösel

Für Jolanda



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Amber Graphic liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2013 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv und Illustrationen im Innenteil:
Anna-Lena Kühler, Wiesbaden
Druck und Bindung: Těšinská tiskárna, Český Těšín
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-466-30978-8

www.koesel.de

Inhalt

Einleitung 9

Die Idee zu diesem Buch 9 | Wie Sie das Beste
aus diesem Buch herausholen 11

Teil 1 Das Freundinnen-Projekt 17

Kapitel 1: Kreative Kooperation unter Freundinnen 18

Maria und das Jahr der Freundinnen 18 | Das Freundinnen-Projekt:
Eine Antwort auf die Chancen und Herausforderungen unserer
Zeit 21 | Goldene Netzwerkregel 1: Bringen Sie die Menschen zusam-
men 24 | Goldene Netzwerkregel 2: Entdecken Sie die Möglichkeiten jenseits
Ihres Spaghettitellers! 25 | Die Freundinnen-Netzwerkaktion 27 |
Das Freundinnen-Coaching 29 | Das Prinzip der kreativen Kooperation:
Tausche und teile! 32 | Das Freundinnen-Projekt im Internet 34 |
Auf den Punkt 35

Kapitel 2: Das Freundinnen-Coaching 36

Freundinnen-Coaching – was ist das eigentlich? 37 | Bestimmen Sie
den richtigen Zeitpunkt: Wann? Wie oft? Wie lange? 40 | Asynchrone
Gesprächsstruktur: Nicht alle durcheinander, bitte! 42 | Fragen statt
(Rat-)Schlagen 43 | Das Momo-Prinzip: Von der Kunst des
Zuhörens 45 | Ziele im Leben sind wie Tore auf dem Fußballplatz 48 |
Wie wähle ich die richtige Freundin / Bekannte / Kollegin aus? 49 |
Was das Freundinnen-Coaching nicht ist 50 | Auf den Punkt 51

Kapitel 3: Fragen für Profi-Freundinnen 52

Das GROW-Modell: Die richtigen Fragen zur richtigen Zeit 53 |
Gesprächsphase 1: Thema / Wunschziel / Gewinn beschreiben 57 |
Gesprächsphase 2: Realitäts-Check 62 | Gesprächsphase 3: Optionen /
Handlungsstrategien 65 | Gesprächsphase 4: Was werden Sie tun? 70 |
Auf den Punkt 73

Teil 2 Erfolgsstrategien für Ihr Leben 75

Kapitel 4: Circles of Life: Die Zutaten für Ihr neues Leben 76

Die Circles of Life: Das Coaching-Tool für mehr Handlungsfähigkeit 78 |
Die drei Erfolgsprinzipien für mehr Lebenszufriedenheit 80 | Die Struktur
der Circles-of-Life-Kapitel 83 | Auf den Punkt 84

Kapitel 5: Erfolgsstrategien für Ihre Karriere 85

Quick-Test 86 | Rushhour: Verpassen Sie nicht die vielleicht
beste Zeit Ihres Lebens! 88 | Sind Ihre Ziele wirklich *Ihre*
Ziele? 89 | Willkommen in der Gegenwart: Stärkenorientiert arbeiten
und leben 91 | Zeitsouveränität und Pareto-Prinzip 96 | Finanzielles
Wohlergehen und Ihr Umgang mit Geld 98 | Entscheidungen nach
dem Drei-plus-eins-Prinzip fällen 101 | Auf den Punkt 102

Kapitel 6: Erfolgsstrategien für Ihre Gesundheit 103

Quick-Test 104 | Janes Geschichte 106 | Strategien für mehr Wohl-
befinden 108 | Dr. Essen – mehr Lebensenergie durch die richtige
Ernährung 108 | Dr. Bewegung – und warum dieser Arzt uns so
besonders guttut 121 | Dr. Fröhlich: Die Anatomie des Lachens 123 |
Auf den Punkt 125

Kapitel 7: Erfolgsstrategien für Ihre Beziehungen 126

Quick-Test 127 | Strategien für mehr soziales Wohlbefinden 129 |
Wer ist Ihnen wirklich wichtig? 130 | Die Qualität Ihrer Beziehungen
und die sechs Grundbedürfnisse des Menschen 131 | Für mehr Qualität
in Ihren Beziehungen 141 | Vom positiven Umgang mit Menschen, die
Ihnen nicht guttun 142 | Auf den Punkt 143

Kapitel 8: Erfolgsstrategien für Ihre Lebensträume 144

Strategien für Ihren »plus-eins-Lebensbereich« 145 | Entdecken Sie Ihre Lebensmotive 145 | Zurück aus der Zukunft: Was war Ihnen wirklich wichtig? 151 | Erkunden Sie Ihre Lebensträume 153 | Entwickeln Sie Ihre persönliche Lebensvision 157 | Auf den Punkt 159

Kapitel 9: Der große Circles-of-Life-Test 160

Teil 3 40 Coaching-Ideen für Sie und Ihre Freundinnen 169

Kapitel 10: Erfolgstipps zur Umsetzung 170

Vorbereitung für Ihr Freundinnen-Coaching 170 | Circles of Life: Der Drei-Punkte-Plan für Ihre Veränderung 171 | Die Coaching-Assistenten: 40 Möglichkeiten, Ihren Zielen näherzukommen 173 | Tipps für das Selbst-Coaching 174 | Das Freundinnen-Wochenende: Wir sind dann mal weg 175 | Telefon- und E-Mail-Coaching: Freundinnen-Power aus der Ferne 179

Kapitel 11: 10 Coaching-Ideen für mehr beruflichen Erfolg 181

1. Das Stärken-Interview 182 | 2. Eine Reise in die Kindheit 184 | 3. Ihre persönliche Powerzone: Setzen Sie sich starke Ziele! 186 | 4. Mehr Zeitsouveränität durch das Pareto-Prinzip 188 | 5. Mehr Zeitsouveränität durch das »Nein-Sandwich« 190 | 6. Delegieren und Loslassen 193 | 7. Steigern Sie Ihr finanzielles Wohlergehen: Der LQ-Faktor 195 | 8. Werden Sie zur Schatzmeisterin Ihres Lebens: Die ABC-Analyse 197 | 9. Sammeln Sie Erlebnisse statt Gegenstände 199 | 10. Berufliche Entscheidungen nach dem Drei-plus-eins-Prinzip treffen 200

Kapitel 12: 10 Coaching-Ideen für mehr Kraft und Energie 203

1. Die Wohlfühl-Inventur: Machen Sie einen Energie-Check 204 | 2. Ernährungs-Check: Entkommen Sie der Zuckerfalle! 206 | 3. Besser essen im Team 208 | 4. Trainieren Sie Ihren Fünf-Sterne-Geschmack! 211 | 5. Ihr Ich-fühl-mich-gut-Minimalprogramm 212 | 6. Visualisieren Sie Ihre körperlichen Wohlfühl-Erfolge 214 | 7. Freundinnen-Aktivgruppen:

Wenn Kräfte zusammenwirken 216 | 8. Der Filmabend: Lachen Sie sich einfach gesund! 218 | 9. Große Träume brauchen viel Schlaf 219 | 10. Emotionales Wohlergehen und Glück 222

Kapitel 13: 10 Coaching-Ideen für mehr Glück in Ihren Beziehungen 223

1. Das Pareto-Prinzip: Wer ist Ihnen wirklich wichtig? 224 | 2. Wie gut tut Ihnen Ihr Partner/ Ihre Freundin etc.? 226 | 3. Wie gut tun Sie Ihrem Partner/ Ihrer Freundin etc.? 230 | 4. Wie Sie die Beziehung zu Ihrem Kind/ Ihren Kindern stärken können 234 | 5. Entlarven Sie Ihre Psychovampire! 235 | 6. Halten Sie Ihre Psychovampire in Schach! 236 | 7. Wie wäre es, mit Ihnen verheiratet zu sein? 238 | 8. Verschenken Sie einen Gutschein für ein Freundinnen-Coaching 239 | 9. Stellen Sie Ihr Formel-1-Team zusammen 241 | 10. Eine Freundinnen-Netzwerkaktion: Die Ideen-Party! 243

Kapitel 14: 10 Coaching-Ideen für die Verwirklichung Ihrer Träume 245

1. Basteln Sie sich Ihre Jahres-Collage 246 | 2. Motivation aus dem Briefkasten: A letter to yourself 248 | 3. Ihren Lebensträumen auf der Spur 249 | 4. Werfen Sie Ballast ab 251 | 5. Besuchen Sie die Berge und Täler Ihres Lebens 254 | 6. Entdecken Sie Ihre Lebensmotive 256 | 7. Eine Reise in die Zukunft: Feiern Sie Ihren 80. Geburtstag! 258 | 8. Spaziergang mit dem Zauberstab 260 | 9. Ihr Leben: Was wirklich zählt! 262 | 10. Entwickeln Sie Ihre Vision: Finden Sie Ihren Stern! 264

Epilog 267

Lesetipps 269

Anmerkungen 270

Einleitung

Die Idee zu diesem Buch

»Die Idee ist in der Welt und niemand kann sie mehr stoppen.«

MOULDER

Während meiner langjährigen Tätigkeit als Business Coach in internationalen Unternehmen habe ich immer wieder festgestellt, wie positiv Coaching das Leben von Menschen beeinflussen kann. Die von mir gecoachten Personen bauten nicht nur ihre eigene Führungsstärke aus, sondern begannen auch ein besseres Leben zu führen. Ihre Mitarbeiter profitierten davon genauso wie ihre Familien.

In Gesprächen mit Freundinnen und Kolleginnen wurde mir klar, dass wir uns gegenseitig so viel besser unterstützen und inspirieren könnten, wenn auch wir einige Grundzüge des Coachings in unseren Gesprächen berücksichtigen könnten.

Ein gutes Freundinnen-Gespräch ist unersetzbar, dachte ich. Ein gutes Freundinnen-Gespräch, das einige ausgewählte Coaching-Prinzipien enthält, ist ganz sicherlich *unschlagbar*.

Gedacht, getan! Im Januar 2009 lud ich meine Freundin Karina zu einem kleinen privaten »Wochenend-Workshop« ein. Ich brachte ihr die in diesem Buch vorgestellten Coaching-Tipps und

die Circles-of-Life-Methode näher und schon nach wenigen Stunden fingen wir an, das Ganze in die Tat umzusetzen. Den Rest des Wochenendes verbrachten wir mit gegenseitigem Coaching, Selbstreflexion, Spaziergängen und guten Gesprächen. Im Anschluss an dieses Wochenende verabredeten wir uns im Abstand von vier bis sechs Wochen zum Telefon-Coaching.

Karina (eine bis dahin erfolgreiche, aber gestresste Managerin und Mutter) hat sich als Konsequenz aus diesem Wochenende einen Job in einem kleineren Unternehmen gesucht, das mehr zu ihrem Stärken- und Persönlichkeitsprofil passte als der Konzern, in dem sie bis dahin gearbeitet hatte. Zum Auffrischen ihrer Beziehung hat sie die Bierdeckel-Methode erfunden, von der Sie in Kapitel 13 lesen werden. Ich habe angefangen, über mein englischsprachiges Buchprojekt nicht nur zu reden, sondern es auch konkret umzusetzen. Zudem verbringe ich sehr viel mehr Zeit mit meiner Tochter und habe außerdem aus dem Vorsatz, meinen schmerzenden Rücken durch Fitness und Entspannung wieder flott zu machen endlich Wirklichkeit gemacht. Auch begannen wir im Anschluss an dieses Wochenende, immer mehr Freundinnen und Kolleginnen von dieser Erfahrung zu erzählen.

Das war die Gründungsphase des Freundinnen-Projekts. In den vier Jahren, die seitdem vergangen sind, gewann das Ganze eine solche Dynamik, dass ich mich entschloss, dieses Buch zu schreiben, um noch viel mehr Frauen als bisher die Philosophie, die Methoden und Ideen aus diesem Projekt zugänglich zu machen. Das Prinzip der kreativen Kooperation (*Tausche Abendessen gegen Coaching*) entfaltete seine Kraft, noch bevor wir einen Namen für dieses Phänomen gefunden hatten. Immer mehr Freundinnen, Kolleginnen und Bekannte begannen sich auf eine neue, zum Teil sehr subtile Art zu unterstützen und sich gegenseitig zu inspirieren.

Mittlerweile ist aus dem Freundinnen-Projekt viel mehr geworden als nur die Idee für ein Buch. Es ist ein Wir-Virus, der sich po-

sitiv in allen Bereichen unseres Lebens und dem unserer Freundinnen (und ihrer Freundinnen, und den Freundinnen ihrer Freundinnen ...) ausbreitet und uns bereichert.

Mit diesem Buch wünsche ich mir nun, dass auch Sie sich dieses Wissen und diese Energie zusammen mit Freundinnen, Kolleginnen oder guten Bekannten mit viel Spaß an der Sache zunutze machen und Ihr Leben noch positiver gestalten als bisher.

Wie Sie das Beste aus diesem Buch herausholen

»Viele Wege führen nach Rom.«

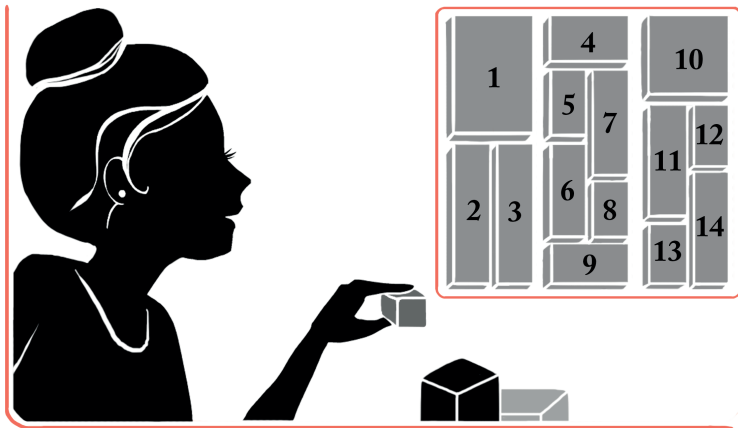
UMGANGSSPRACHLICHES SPRICHWORT

Dieses Buch können Sie auf viele unterschiedliche Arten nutzen. Auch wenn das Buch einer klaren inneren Logik folgt, müssen Sie es nicht unbedingt von vorne nach hinten lesen. Die einzelnen Kapitel bauen zwar aufeinander auf, wurden jedoch so verfasst, dass sie bis auf wenige Ausnahmen auch für sich stehen.

Die Lektüre soll Ihnen vor allem Spaß machen und Leichtigkeit vermitteln. Es geht nicht darum, noch mehr Arbeit und Aufgaben in Ihr ohnehin schon prall gefülltes Leben zu stecken. Deshalb folgen Sie beim Lesen am besten einfach Ihrem Gefühl und Ihrer Intuition.

Sie können die Ideen aus diesem Buch sowohl für das Freundinnen-, das Kolleginnen- als auch das Selbst-Coaching nutzen. Sie können sich aber auch entscheiden, die gewonnenen Erkenntnisse erst einmal auf sich einwirken und sie somit vorerst nur indirekt zur Anwendung kommen zu lassen.

Um Ihnen möglichst viel Lesekomfort *und* Lesefreiheit zu gewähren, können Sie sich die Inhalte dieses Buches wie die Einzelteile in einem Baukastensystem vorstellen, aus dem Sie sich entsprechend Ihrer Bedürfnisse bedienen können.



Teil 1, Kapitel 1:

Einführung in das Freundinnen-Projekt

Zusammen mit Maria werden Sie in diesem Kapitel Einblicke in die moderne Netzwerkforschung erhalten. Neben den goldenen Netzwerk-Regeln wird Ihnen unter anderem das Prinzip der kreativen Kooperation, die Freundinnen-Netzwerk-Aktion als auch das Freundinnen-Coaching (das eigentliche Herzstück dieses Buches) vorgestellt. Es geht in diesem Buch um mehr als das Anwenden einer schlichten Methode: Wenn Sie sich das Freundinnen-Projekt als *Philosophie und Lebenshaltung* verinnerlichen und Sie diese Gedanken mit anderen Freundinnen teilen, dann kann Ihr Leben durch eine ungeahnte Dynamik bereichert werden.

Dieses Kapitel können Sie unabhängig von allen anderen Kapiteln lesen. Sie sollten es unbedingt Ihren Freundinnen, Kolleginnen und Bekannten empfehlen. Allein die Lektüre dieses Kapitels wird sich nach kurzer Zeit positiv auf Sie und Ihre Freundinnen auswirken.

Teil 1, Kapitel 2 und 3:

Das Freundinnen-Coaching – Grundlagen für erfolgreiche Gespräche

In diesen Kapiteln werden Sie in die zentrale Methode dieses Buches eingeführt: das Freundinnen- bzw. Kolleginnen-Coaching. Diese zwei Kapitel vermitteln grundlegende Coaching-Kompetenzen. Ganz nebenbei werden Sie dabei in die Geheimnisse erfolgreicher Gesprächsführung eingeweiht, die Sie von nun an in den unterschiedlichsten Lebenssituationen nutzen können. Auch werden Sie in Kapitel 3 von Anna lesen, die mit diesen Gesprächsmethoden bereits Erfahrungen gemacht hat.

Teil 2, Kapitel 4:

Einführung in die Circles of Life

In Kapitel 4 werden Sie das Circles-of-Life-Tool und die drei Prinzipien für mehr Lebenszufriedenheit kennenlernen. Auch wird in diesem Kapitel der Aufbau der weiteren Circles-of-Life-Kapitel erklärt.

Das Kapitel 4 sollten Sie unbedingt lesen, bevor Sie sich detaillierter mit den vier Lebensbereichen des Circles-of-Life-Instruments auseinandersetzen!

Teil 2, Kapitel 5 bis 8:

Die Circles-of-Life-Kapitel

Mit den Circles of Life bekommen Sie ein Instrument an die Hand, mit dem Sie gezielt über die wichtigsten Bereiche Ihres Lebens nachdenken können, um kurz- und langfristig eine hohe Lebenszufriedenheit sicherzustellen. Namentlich handelt es sich um Ihre Lebensbereiche:

1. »Arbeit, Karriere und finanzielles Wohlergehen«
2. »Gesundheit, Fitness und Lebensenergie«
3. »Familie, Freunde und Beziehungen«
4. »Abenteuer, Träume und Lebensmotive«

In den Kapiteln 5, 6, 7 und 8 finden Sie eine sehr feine Auswahl an Strategien, Ideen und Konzepten, die Sie nutzen können, um Ihre Zufriedenheit mit diesen vier Lebensbereichen noch weiter zu steigern.

Die Lektüre dieser Kapitel ist eine exzellente Vorbereitung für das Freundinnen- und Kolleginnen-Coaching. Auch können Sie diese Strategien erfolgreich für Ihr Selbst-Coaching einsetzen.

Teil 2, Kapitel 9:

Der große Circles-of-Life-Test

Beim großen Circles-of-Life-Test handelt es sich um ein Instrument, mit dem Sie Ihr derzeitiges Zufriedenheits-Management einschätzen können. Dieses Buch beruht auf der Annahme der Selbstverantwortung. Es geht darum, die Verantwortung für Ihre Zufriedenheit und Lebensqualität in die eigenen Hände zu nehmen.

Dieser Test hilft Ihnen dabei, kritisch zu hinterfragen, wie erfolgreich und aktiv Sie dies bisher bereits tun.

Teil 3, Kapitel 10:

Tipps zur praktischen Umsetzung

Jetzt geht es um die Umsetzung Ihrer Träume, Wünsche und Vorsätze. In Kapitel 10 erhalten Sie hierfür wichtige Tipps und ebenso für die Durchführung des Freundinnen-, Kolleginnen- und Selbst-

Coachings. Es wird ausführlich dargestellt, wie sich die unterschiedlichen Bausteine dieses Buches in der Praxis am wirkungsvollsten einsetzen lassen.

Es bietet sich an, dieses Kapitel zu lesen, bevor Sie sich für ein Gespräch mit Ihrer Freundin, Kollegin oder guten Bekannten verabreden.

Teil 3, Kapitel 11 bis 14:

40 Coaching-Ideen für Sie und Ihre Freundinnen

In diesem Kapitel finden Sie 40 Coaching-Ideen, die Ihnen in Ihrem Freundinnen-, Kolleginnen- oder Selbst-Coaching helfen, Ihre Lebensthemen sinnvoll zu fokussieren. Inhaltlich beziehen sich diese Coaching-Ideen auf die im zweiten Teil vorgestellten Themen und Veränderungsstrategien.

Stöbern Sie in diesem Teil des Buches wie in einem Kochbuch! Es geht nicht darum, alle »Rezepte« auf einmal auszuprobieren. Folgen Sie Ihrer Intuition und wählen Sie die Coaching-Tools, die Sie im jeweiligen Moment am meisten ansprechen. Ob Sie nach Rezept oder »Pi mal Daumen« coachen, hängt dabei ganz von Ihnen und den Bedürfnissen Ihrer Freundin ab.

Bevor es richtig losgeht, noch ein wichtiger Hinweis:

Tausche Abendessen gegen Coaching

baut auf den natürlichen Eigenschaften
und Bedürfnissen von Frauen und
ihren Freundschaften in der heutigen Zeit auf.

Das heißt aber nicht,
dass es sich um ein
Anti-Männer-Buch
handelt – **mitnichten!**

Viele der in diesem Buch vorgestellten Ideen können
gut und gerne auch von oder mit Männern
aufgegriffen und umgesetzt werden.

Teil 1

Das Freundinnen-Projekt



Kapitel 1

Kreative Kooperation unter Freundinnen

Maria und das Jahr der Freundinnen

Maria erzählte mir ihre Geschichte über den Dächern von Lissabon, in lauer, wunderbarer Luft und mit einem Ausblick über den Rio Tejo, der einem den Atem nimmt. Oder war es doch ihre beeindruckende Geschichte, die mir noch heute eine leichte Gänsehaut beschert, wenn ich an sie denke?

Maria war damals 42 und blickte bereits auf ein aufregendes Leben mit Höhen und Tiefen zurück. Zu den Höhen gehörten eine spannende Ehe und zwei wunderbare Kinder. Zu den Tiefen eine zehn Jahre jüngere Geliebte und eine Scheidung, die nun neun Jahre zurücklag. Sie sei danach über Jahre am Boden zerstört gewesen, habe sich nur langsam damit abfinden können, dass ihr erträumtes Eheglück doch brüchiger war, als sie es wahrhaben wollte. Nach einem desaströsen »Trauerjahr« habe sie schließlich versucht, ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen und angefangen, an ihrem beruflichen Wohlbefinden zu basteln. Mittlerweile sind ihre Kinder fast erwachsen, sie ist selbstständige Beraterin.

»Weißt du, nach der Scheidung war ich stolz, mein eigenes Geld zu verdienen. Ich hatte eine Art Sekretärinnen-Job in einer kleinen Firma. Da habe ich mich dann buchstäblich hochgearbeitet.

Aber mein Sozialleben war quasi nicht existent. Bis ich Ende 2009 auf die Idee kam, das kommende Jahr unter das Banner der Freundinnen zu stellen.« Marias Augen leuchten, als sie erzählt, wie sie Weihnachten 2009 den Entschluss fasste, ihr Lebensglück selbst in die Hand zu nehmen. »Ich fühlte mich einsam und ich wusste plötzlich, dass ich im kommenden Jahr alles dafür tun würde, dieses Gefühl von Einsamkeit aus meinem Leben zu verbannen. Zwei Wochen später kam mir dann die Idee mit dem Dinner che Maria. Von da an hat sich alles wie von selbst entwickelt.«

Das »Dinner che Maria« veranstaltete Maria einmal im Monat bei sich zu Hause. Geladen waren jeweils mindestens fünf bis maximal neun Personen, von denen sich mindestens drei nicht kennen durften. Da Marias Freundeskreis eher überschaubar war, musste sie kreativ werden: Sie lud Nachbarinnen ein, bat ihre Freundinnen, ihre nettesten Freundinnen mitzubringen, sie kontaktierte Menschen aus ihrer Vergangenheit. Am Anfang kam sie sich albern vor. Es war ihr peinlich, dass sie Menschen zu sich nach Hause einlud, die sie quasi nur vom Grüßen kannte und nett fand. Doch was sich letztlich aus diesem *Jahr der Freundinnen* alles

Dinner che Maria



entwickelte, hätte sie sich nie erträumen lassen. Das Jahr der Freundinnen war ein solcher Erfolg, dass es Marias Leben innerhalb von Monaten total veränderte. Und auch ihre Freundinnen profitieren davon. Neue Freundschaften wurden geschlossen, Ideen für gemeinsame Urlaube geschmiedet, Abenteuer initiiert und Arbeitsplätze feilgeboten. Für Maria bedeutet dies konkret, dass sie zusammen mit sieben Personen aus unterschiedlichen Branchen in einem ehemaligen Industriegebäude am Stadtrand von Lissabon ein 140 m² großes Büro anmietete, von dem aus sie fortan ihrer Tätigkeit als Beraterin nachging. Auch wurde sie eingeladen, in einer Freizeit-Reggae-Band als Trommlerin mitzuwirken. Ein Hobby, das Maria seit ihrer Jugend vernachlässigt hatte.

»Die wichtigste Erfahrung, die ich in diesem Jahr gewonnen habe, ist, dass die Dinge in meinem Leben wieder eine Dynamik bekommen haben. Je mehr Freundinnen und Bekannte sich auch untereinander kannten, umso lebendiger hat sich mein Leben wieder angefühlt. Ich kann das nur jedem weiterempfehlen, mal etwas zu wagen. In meinem Fall hat es sich mehr als gelohnt.«

Ist das nicht eine tolle Geschichte? Ich kriege immer gute Laune, wenn ich an Maria und ihr Jahr der Freundinnen denke, weshalb ich mich auch entschieden habe, sie an den Anfang dieses Buches zu stellen. Es ist einfach faszinierend zu sehen, wie dynamisch die Dinge plötzlich sein können, wenn man sein Leben in die Hand nimmt.

Es gibt jedoch noch einen anderen Grund, warum ich Ihnen von Maria gleich zu Beginn dieses Buches erzähle. Denn Maria und das Jahr der Freundinnen steht stellvertretend für die vielen Geschichten, die ich seit Beginn des Freundinnen-Projektes erzählt bekommen habe. Und so unterschiedlich diese Geschichten auch sein mögen (einige davon werde ich mit Ihnen im Laufe des Buches teilen können), in zwei Dingen sind sie sich alle ähnlich: Sie inspirieren a) zum Mitmachen, Weitermachen, Andersmachen

und zeigen b), wie viel Spaß es machen kann, die Ideen, die ich in diesem Buch vorstelle, in die Tat umzusetzen.

Deshalb möchte ich Sie nun auch nicht länger auf die Folter spannen und Sie in diesem einführenden Kapitel mit den grundlegenden Annahmen des Freundinnen-Projekts vertraut machen.

Das Freundinnen-Projekt: Eine Antwort auf die Chancen und Herausforderungen unserer Zeit

»Die signifikanten Probleme, die sich uns stellen, können nicht mit dem gleichen Grad des Denkens gelöst werden, den wir hatten, als wir sie kreiert haben.«

ALBERT EINSTEIN

Jedes Zeitalter birgt für die Menschen, die in ihm leben, eine Reihe von ganz besonderen Chancen und Herausforderungen. Das war schon immer so. Und schon immer musste sich der Mensch wieder und wieder neu erfinden, sich seiner Umgebung neu anpassen, um sein Leben bestmöglich zu gestalten. Auch zu Beginn des 21. Jahrhunderts hat sich daran nichts geändert.

Eine Möglichkeit, den Bedingungen *unserer* Zeit gelassener und stärker gegenüberzutreten, zeigt das Freundinnen-Projekt mit seiner ihm zugrunde liegenden Philosophie der Kooperation und seinen zentralen Methoden der Freundinnen-Netzwerk-Aktion und dem Freundinnen-Coaching.

Ich bin der festen Überzeugung, dass der gesellschaftliche Wandel der letzten 50 Jahre explizit uns Frauen auffordert, kreativer als bisher miteinander zu kooperieren und zu kommunizieren. Unser Alltagsleben ist so viel schneller, komplexer und flexibler geworden, dass wir lernen müssen, uns auf eine leichtere und gleichzeitig intensivere Art zu unterstützen, die diesen neuen Bedingungen positiv Rechnung trägt.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Katja Kruckeberg

Tausche Abendessen gegen Coaching

40 motivierende Ideen für Gespräche unter Freundinnen

Paperback, Klappenbroschur, 272 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-30978-8

Kösel

Erscheinungstermin: September 2013

Gute Freundinnen helfen sich gerne gegenseitig. Katja Kruckeberg überträgt die besten Strategien aus dem professionellen Coaching auf das Gespräch unter Freundinnen. So können sie mit Spaß gemeinsam an einem schöneren und erfolgreicherem Leben basteln. Egal, ob es um den Beruf, ihre Gesundheit, die Partnerschaft oder ihre Träume und Visionen geht. Netzwerken der besonderen Art!