

PRAXIS KOMMUNIKATION

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG



ICH IN MEINER FAMILIE

Wie unsere Biografie uns formt



Die Perfektionismus-Falle ///
... und wie wir ihr entkommen

Souverän kontern ///////////////
Schlagfertigkeit kann man lernen

Warum wir scheitern ///////////////
Einfluss der Persönlichkeit



Das beflügelnde Emotionscoaching für Alle



Geprüfte Bildungsleistung - ISO 29993 - International anerkannt



Internationaler Coachfinder

- **wingwave®-Coach**
- **wingwave®-Master**
- **wingwave®-Trainer für Teams**
- Multidisziplinäre Vertiefungen
- (Online)- Supervisionen
- Online Coaching als Neuroressourcen®- Coach
- Qualitätszirkel mit Lernplattform
- Internationaler Coaching - Congress

Mehr als 9000 Coaches weltweit!



wingwave-Coaching – Ausbildungstermine weltweit

www.wingwave.com

Einladung zur Selbstveränderung

Fachbücher für jed:en
bei Carl-Auer

FAMILIENBANDE



© Verena Neuhaus

Die Familie ist die erste soziale Gruppe, in der wir einen Platz finden und prägende Erfahrungen machen. Von unseren Eltern und den vorangehenden Generationen erben wir äußerliche Merkmale, Charakterzüge, Glaubenssätze, Normen und gelegentlich auch handfeste Traumata. Immer dann, wenn wir uns fragen: „Warum hat sich das jetzt so entwickelt?“ oder „Warum mache ich diesen Fehler immer wieder?“, lohnt sich ein Blick in die eigene Vergangenheit, in unsere Rolle in der Herkunftsfamilie und in deren Geschichte.

Wurden wir behütet, vor Gefahren gewarnt und womöglich lange am Selbstständigwerden gehindert? Oder mussten wir uns früh behaupten, Aufgaben und Rollen übernehmen, die viel zu groß für eine Kinderseele waren? Worüber wurde nicht oder nur hinter verschlossener Tür gesprochen? Und schließlich: Welchen Einfluss haben die Traumata unserer Eltern und Großeltern (zweier Generationen, die unmittelbar durch den Zweiten Weltkrieg geprägt wurden) auf unser Leben heute? Neuralgische Punkte könnten unser Umgang mit Geld oder das Verhalten in Beziehungen sein. Oder das Empfinden, dass etwas Ungeklärtes im Raum ist, das uns wie ein Schatten verfolgt, eine alte Angst oder das Gefühl, nicht zu genügen.

Wer warst du als Kind?

Mit dieser Frage im Kopf schaue ich oft auf andere Menschen. Es hilft mir,

sie wohlwollender anzunehmen und besser zu verstehen: Die alte Tante, die jeden Gummiring aufhebt und Dinge seit Jahrzehnten hortet – welche Werte hat sie mitbekommen, welche Ängste haben sich tief in ihr eingepägt? Den Vater einer Freundin, der mit Ende 60 an den Folgen seines Übergewichts und seines Alkoholkonsums starb: Warum ging er so nachlässig mit seiner Gesundheit um? Ein Blick in seine Kindheit offenbart eine Geschichte von Vertreibung, Flucht und viel zu großer Verantwortung. Das machte ihn nach außen hart und zielstrebig – im Innern kämpfte er mit unverarbeiteten Erlebnissen und Emotionen.

Jeder Mensch hat Geheimnisse, Dinge, für die er sich schämt. Vieles davon hat mit der Herkunft zu tun. Man muss für sich entscheiden: Was kann ich annehmen, was belastet mich, was möchte ich ändern, wo möchte ich mit den Regeln und Ritualen in meiner Familie brechen? Die Freundin aus dem obigen Beispiel sagte kürzlich: „Bei uns in der Familie sind wir nicht so liebevoll miteinander umgegangen. Wir konnten uns aufeinander verlassen, aber Emotionen zeigen, das gab es nicht. Das machen wir mit unseren Kindern bewusst anders! Und – wir reden jetzt offen über das Thema Alkohol, das jahrelang ein Tabu war!“

Hier setzt diese letzte Ausgabe des Jahrgangs 2023 an: Wir sind nicht dazu verdammt, in Dauerschleife alte Fehler und Glaubenssätze zu reproduzieren oder ungute Geheimnisse zu bewahren. Wenn wir den Kreis durchbrechen (auch mit Hilfe von Coaches), eröffnet sich eine Chance, buchstäblich zu wachsen, die wir nutzen sollten.

Ich wünsche Ihnen einen guten Jahresausklang!

Sina Schmitt



161 Seiten, Kt, 2023 · 19,95 €
ISBN: 978-3-8497-0534-3

„Dieses Buch ist ein großer Gewinn für alle, die mit dem Thema Narzissmus in Berührung kommen, sei es im Rahmen von Psychotherapie und Coaching, im privaten Bereich oder auf der Arbeitsebene.“

Dr. Bärbel Wardetzki



216 Seiten, Kt, 2023 · 29,95 €
ISBN: 978-3-8497-0484-1

Rolf Arnold zeigt, wie wir uns darin üben können, lösungssprachlich zu beschreiben, Potenziale in den Blick zu nehmen und die Vielzahl der Möglichkeiten zu entdecken. Self-Checklisten und Lösungsalgorithmen helfen, die eigene Veränderungskraft und Lösungskompetenz zu entwickeln.



 Carl-Auer Verlag

Auf carl-auer.de bestellt –
deutschlandweit portofrei geliefert!

IN DIESEM HEFT

06 | 2023

TITEL

- 8** **Eerbte Wunden**
Wie unsere Ahnen unser Leben beeinflussen.
VON CHRISTINE KEMPKES
- 12** **„Darüber redet man nicht!“**
Familiengeheimnisse – out oder immer noch aktiv?
VON ANNETTE BAUER
- 16** **Wofür bin ich bestimmt?**
Unsere Herkunft: die frühe Mitgift in unser Leben.
VON FREDERIK BEYER
- 20** **Mein Leben erzählen**
Biografie ist Deutung und Bedeutung für jeden Einzelnen. Erfahrungen aus der Telefonseelsorge.
VON BIRGITTA SCHULER
- 24** **Kriegsenkel**
Die Generation der Traumalöser.
VON DOMINIK UMBERTO SCHOTT
- 26** **Lebenskompass aus der Kindheit**
Eerbte Glaubenssätze nicht weitergeben.
VON ROSI VERNACI
- 30** **Wir schreiben Geschichte**
Impulse für ein gesellschaftliches Miteinander am Beispiel eines intergenerativen Projektes.
VON SIMONE VIVIANE PLECHINGER
- 34** **Unter der Wasseroberfläche**
Unbewusst erlernte Muster aus der Kindheit identifizieren und verändern.
VON ANGELA FRAUHOLZ
- 40** **Meine Familie, mein Geschäft und ich**
Wenn sich Geschäftliches und Privates vermischen: Dynamiken in Familienunternehmen.
VON HORST LEMPART
- 44** **Gnade vor Recht**
Ein Leben lang mit sich befreundet sein.
VON HANS-WERNER KLEIN
- 48** **Gemeinsame Quality Time**
Sollen Eltern im Coaching dabei sein?
VON CLAUDIA RIXECKER



8 **Eerbte Wunden**



24 **Kriegsenkel**



34 **Unter der Wasseroberfläche**



52 Die Perfektionismusfalle



60 Souverän kontern



78 Lebenslange Prägung

THEMEN UND PRAXIS

- 52 Die Perfektionismusfalle**
Immer einhundert Prozent zu geben, kostet Kraft. Wenn wir uns davon lösen, gewinnen wir innere Freiheit. VON INGRID GERSTBACH
- 56 Die Psychologie des Scheiterns**
Wie sich Persönlichkeitsfaktoren darauf auswirken, ob Menschen ihre Ziele erreichen. VON RONALD FRANKE
- 60 Souverän kontern**
Schlagfertigkeit kann man üben. Ein methodischer Ansatz für Seminare. VON MARTIN SUTORIS
- 64 „Woran hat’s gelegen?“**
Ursachenzuschreibungen können in pferdegestützten Coachings aufgedeckt werden. VON KATHRIN SCHÜTZ
- 68 Oh nein, nicht noch ein Coaching-Podcast!**
Ist ein eigener Podcast für Coaches überhaupt sinnvoll? VON DANIEL WAGNER

COACHINGIMPULSE

- 71 Ein Feuer in anderen entzünden**
Ziele auf den Dilts-Ebenen. VON STEPHAN LANDSIEDEL
- 74 Körper – Erleben – Verhalten**
Scientific 3 Mind Coaching – Ein neuropsychologisches Interventionsmodell. VON ALICA RYBA
- 78 Lebenslange Prägung**
Kindheit – The gift that keeps on giving. VON EVA ASSELMANN
- 80 (K)ein Kinderspiel**
Warum Werte entscheidend zum Erfolg eines Unternehmens beitragen. VON RUTH MATTES

SERVICE

- | | |
|---------------|--------------------|
| 01 Editorial | 86 Trainerprofile |
| 04 Whiteboard | 87 Seminarangebote |
| 06 News | 88 Vorschau |
| 84 Bücher | 88 Impressum |

ERHASCHT //



„Mit mentaler Gesundheit habe ich mich schon immer auseinandergesetzt. Das hört man besonders auf unserem ersten Album. Da fand viel Gefühlsachterbahn statt.“

Jonas Schubert, Frontmann von „OK Kid“
im Interview mit rbb 24, 30.10.2023



„Ich habe es damals so gut gemacht, wie ich konnte. Das ist der ehrlichste Satz. Das trifft, glaube ich, auf viele Leben zu.“

Die österreichische Schriftstellerin Monika Helfer über Perfektionismus. SZ-Magazin vom 24.11.2023



„Meine Oma ist heute 95 Jahre alt geworden. ‚Ich lebe einfach weiter, weil ich noch keine Lust zu sterben hab. Wie so ein Löwenzahn.‘“

Frau G. aus B.

„Ich habe keine Idee von meiner eigenen Trauerfeier. Das sollen dann die machen, die übrig bleiben. Ich denke da gar nicht so viel nach.“

Luis Bauer, Bestatter und TikToker, auf WDR1/kugelzwei, 27.10.2023

INTERVIEW //



„Spiegel unseres Seins“

Simone Viviane Plechinger ist Diplom-Musiktherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit einem ungewöhnlichen Hobby: Apnoetauchen (neues Angebot ab Januar 2024: Oxykinethisches Training www.omotion.org). Wie fühlt es sich an, wenn man bewusst für einen Zeitraum das Atmen einstellt und sich der Erfahrung hingibt?

■ Wie sind Sie zum Apnoetauchen gekommen?

Während des Lockdowns hat mein Mann begonnen, sich damit zu beschäftigen. Ich war sofort fasziniert. Allerdings konnte ich nicht einmal beim Schwimmen den Kopf unter Wasser tauchen. Tauchen verursachte bei mir Angst und Unsicherheit. Doch die Faszination überwog und so begann ich, mit 47 neu schwimmen zu lernen und mich mit dem Wasser vertraut zu machen.

■ Was macht die Grenzerfahrung des Nicht-Atmens mit unserem Geist?

Für mich ist Freediving der Gamechanger für meine Connection zu Seele, Kopf und Körper. Über das Apnoetauchen habe ich realisiert, dass ich jahrzehntelang mit Überatmung unterwegs war und Symptome wie Beckenschiefstand, Skoliose, Kieferfehlstellung und Kurzatmigkeit mit meinen dysfunktionalen Atemmustern zusammenhängen. Erst im Wasser habe ich begonnen, die Schwere meiner Schultern und meine fehlende Koordination zu spüren. Was ich am meisten liebe, ist diese unfassbar schöne Stille unter Wasser. Wenn wir abtauchen, wird es anfangs laut in unserem Kopf. Unser Verstand möchte die Situation kontrollieren und schickt uns alle möglichen Gedanken: Unsere To-do-List möglicherweise, Impulse des Unbehagens, Gedankenschleifen, Grübeln.

■ Hatten Sie unvergessliche (spirituelle) Erlebnisse beim Apnoetauchen?

Ich fühle mich auf eine berührende Weise innig mit der Natur verbunden. Mich im Wasser dreidimensional bewegen zu können, Pflanzen und Tiere zu beobachten, gibt mir Ruhe und Zufriedenheit. Als sehr besonders erlebe ich, welchen Einfluss meine Erfahrungen des Apnoetauchens auch für die Begleitung in Therapie und Coaching haben. Unsere Atmung ist ein hochsensitiver Prozess, der auf alles, was wir erleben, reagiert. Jeder Lebenszustand hat seinen eigenen Atem, er ist wie ein Spiegel unseres Seins. Umgekehrt nimmt die Art, wie wir atmen, Einfluss auf unseren Körper, unsere Gefühle und Gedanken. Ein neues Atem-Bewusstsein kann helfen, Gedankenspiralen zu durchbrechen und ein neues Körper- und Selbstbewusstsein zu erleben.

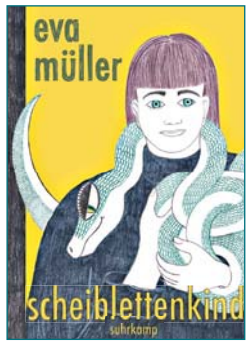
■ Gab es Momente der Angst?

Ich habe großen Respekt vor der Tiefe. Kopfüber in etwas Hineinzugleiten, das ich visuell nur begrenzt erfassen kann, startet ein Neuronenfeuerwerk in meinem Sympathikus – Stress, Angst, Unbehagen, Fluchtmodus. Sich dem zu stellen und mich mehr und mehr selbst zu regulieren, macht für mich das Besondere aus.

■ Was muss man beachten, wenn man mit dem Apnoetauchen beginnen will?

Belegen Sie einen Schnupperkurs bei einem guten Apnoetrainer. Lassen Sie sich vorher von Ihrem Hausarzt durchchecken. Oberste Regel: Gehen Sie niemals allein tauchen oder wenn Sie sich unwohl fühlen. Apnoetauchen setzt bedingungsloses Vertrauen voraus – in sich und in Ihre Partner.

KOPFSACHE



Soziale Scham

Eine Graphic Novel zum Thema Herkunft und Klassismus. Eva Müller, Autorin dieser „Autofiktion“, kommt aus einfachen Verhältnissen, beide Eltern arbeiten, verdienen dennoch wenig. Für Bildung, Bücher, Reisen fehlt es an Zeit, Geld und Energie. Immer an Evas Seite: Scham und Selbstzweifel in Gestalt einer Schlange, die sich über ihre Schulter legt, sie einengt, und ihr Gemeinheiten zuflüstert: „Versagerin!“, „Du bist nicht

gut genug für die coolen Leute!“ Eva schließt sich der Punkbewegung an, geht gegen den Willen ihrer Eltern zur Kunsthochschule, lernt, besser für sich einzustehen. Der Preis dafür: eine schleichende Entfremdung von ihrer Familie. Und die Schlange wird sie nie los, weiter zischt sie ihr zu, sie sei eine Blenderin mit einem dummen Bauerngesicht und einem lauten Arbeiterlachen. Klassismus ist Realität, Arbeiterkinder haben es schwer, sich in anderen Bildungs- und Sozialschichten zurechtzufinden. Ihnen fehlt die Blaupause, an der sie sich orientieren können und die vielen so selbstverständlich scheint. In eindringlichen Bildern hat Eva Müller diese Erkenntnis schmerzhaft, aber nicht ohne Hoffnung zu Papier gebracht.

► Eva Müller: Scheiblettenkind. Suhrkamp 2022. | 28,00 €

Simone Scheinert ◀

BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: Repariere nicht, was nicht kaputt ist

„Wir haben uns auseinandergelebt“ stellt die Coachee enttäuscht fest. „Am Anfang fand ich seine lebendige Art wirklich reizvoll, heute nervt er mich mit seiner Hyperaktivität. Irgendwie ist zwischen uns beiden die Luft raus. Ich habe schon mehrfach mit ihm gesprochen, dass ich mich überfordert fühle, aber nach ein paar Tagen ist er wieder im alten Tempo. Ständig mitzumachen ist für mich keine Option, da gehe ich vor die Hunde. Ich hätte gerne, dass er mitkommt in eine Paarberatung.“ „Lassen Sie uns ein kleines Experiment machen,“ schlage ich vor. „Bitte schalten Sie doch mal den Fernseher hier ein.“ Die Coachee nimmt die Fernbedienung und drückt den Startknopf, es passiert aber nichts. Vielleicht ist das Gerät kaputt? Oder es hat keinen Strom! „Gute Idee! Vielleicht können Sie herausfinden, wann bei Ihnen beiden der Stecker gezogen wurde. Bei einem Fernseher, der nicht mehr anspringt, sollte man als erstes die Stromversorgung prüfen, bevor er zur Reparatur geht. Wann war bei Ihnen der Saft aus, so dass aus ‚lebendig‘ dann ein ‚hyperaktiv‘ wurde?“ Die Coachee beginnt, sich mit ihren Erwartungen und Wahrnehmungen zu beschäftigen.

Horst Lempart ◀

Horst Lempart nutzt hier als „Persönlichkeitsstörer“ eine sogenannte Impact-Technik. Er ist Coach, Trainer, Supervisor und Autor in Koblenz. 2019 erschien bei Junfermann sein Buch „52 agile Seminarmethoden“.



© Alea Horst

KRAFTSTOFF



© Carmen Yasmin Hoffmann

Auftanken mit
Karin Kiesele

Die Kraft der Umarmung

Ein wenig nervös blicke ich mich um – hoffentlich sieht mich niemand. Meine Hand streicht über die trockene Oberfläche – rau und irgendwie beruhigend fühlt sich das an. Ich gebe mir einen Ruck und schließe fest meine Arme um sie. Die Pappel, die ich mir ausgesucht habe, ist ein gestandenes Exemplar ihrer Art. Während ich einige Mal tief ein- und ausatme, entspannt sich mein Körper und ich bin seltsam gerührt von den Gefühlen, die in mir aufsteigen. Ich komme mir wunderbar vor, aber es fühlt sich ausgesprochen gut an, mich an diesen Baum zu schmiegen und seine Kraft zu spüren.

Was Erich Fromm als „Biophilie“, die „Liebe zum Leben“ beschrieben hat, durchströmt mich. Ich spüre eine tiefe Verbundenheit und in mir keimt der Wunsch auf, hier einfach eine Weile stehen zu bleiben und die heilende Wirkung der Pappel-Umarmung zu genießen. Mich im Boden zu verankern und Wurzeln zu schlagen. Verrückt ist, dass ich plötzlich ich einen tiefen Sinn fühle bei meinem scheinbar sinnlosen Tun. Die Stabilität des Stammes strahlt nicht nur Frieden und Gelassenheit aus, sondern wärmt mir das Herz.

Dass es einen positiven Effekt hat, wenn wir Zeit in der Natur verbringen, ist eine Binsenweisheit. In Japan ist es seit rund 40 Jahren ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Lebensführung, „Forest Medicine“ ist dort ein anerkanntes Forschungsgebiet. Unbestritten ist auch bei uns, dass in krisenhaften Zeiten mit zunehmender Entfremdung, Naturerlebnisse für Wohlbefinden sorgen. Deshalb: Pfeifen Sie einfach auf das, was „die anderen denken könnten“ – umarmen Sie das Leben und den Baum ihrer Wahl!

www.karin-kiesele.de

WORKAHOLICS //

Arbeiten bis zum Umfallen

Eine Untersuchung mit 139 Vollzeitbeschäftigten in Back-Office-Tätigkeiten ergab, dass Workaholics im Vergleich zu anderen Arbeitnehmern eine konstant negative Stimmung beibehalten. Frauen zeigen dabei eine stärkere Verbindung zwischen Arbeitssucht und schlechter Laune, was auf geschlechtsspezifische Rollenkonflikte hinweisen könnte. Die Studie wurde im Journal of Occupational Health Psychology veröffentlicht. Die Forscher, darunter Cristian Balducci von der Universität Bologna, betonen die negativen Auswirkungen von Arbeitssucht auf die Gesundheit. „Die negative Stimmung, die bei Workaholics zu beobachten ist, könnte auf ein erhöhtes tägliches Stressniveau hindeuten und die Ursache für Burnout und kardiovaskuläre Probleme sein. Da Arbeitssüchtige häufig verantwortungsvolle Positionen innehaben, könnte ihre negative Stimmung außerdem leicht die ihrer Kolleg:innen und Mitarbeiter:innen beeinflussen.“ Die Ergebnisse warnen vor den Auswirkungen von Arbeitssucht nicht nur auf die Beziehungen zu Familie und Freunden, sondern auch auf das physische und psychische Wohlbefinden. Die sogenannten „Überarbeitungs-krankheiten“ können sich bis hin zum Tod durch Überarbeitung verschlimmern – ein Phänomen, das heute eine nicht unerhebliche Zahl von Fällen aufweist, so die Autoren. Unternehmen werden aufgefordert, klare Signale zu setzen und ein Umfeld zu schaffen, das exzessive Arbeitsinvestitionen verhindert und Trennung von der Arbeit fördert.

► Quelle: Journal of Occupational Health Psychology (2023).
DOI: 10.1037/ocp0000365.



PSYCHOTHERAPIE //

EMDR gegen Suchtverhalten

Die Florida Atlantic University hat vielversprechende Ergebnisse einer Pilotstudie zur Behandlung von Suchtproblemen veröffentlicht. Die Studie kombinierte Augenbewegungen mit angeleiteten Anweisungen zur Verarbeitung von Erinnerungen, basierend auf „Eye Movement Desensitization Reprocessing“ (EMDR), einer bereits bewährten Therapie bei PTBS, Depressionen und Angststörungen. Die Studie untersuchte, ob sich dysfunktionale Erinnerungen im Zusammenhang mit Sucht durch Verarbeitung und Integration verändern. Das Suchtgedächtnis ähnelt traumatischen Gedächtnissen, und EMDR könnte helfen, lebhafte Bilder des Suchtverlangens zu reduzieren. Die Ergebnisse zeigten eine fast 100-prozentige Retentionsrate der Teilnehmer:innen. Die Versuchspersonen erhielten einmal pro Woche 60 Minuten individuelle kognitive Verhaltenstherapie, gefolgt von suchtorientiertem EMDR. Die Forscher untersuchten vergangene Erinnerungen an Rückfälle, Cravings und aktuelle Trigger. Zukunftsängste wurden mit suchtfokussiertem EMDR desensibilisiert. Fast 57 % der Studienteilnehmer:innen gaben Alkohol, 20 % Heroin oder andere Opiate als primäre Drogensucht an. Da sich perseverative Gedanken als wichtiger Prädiktor für einen Rückfall erwiesen haben, zeigen die Ergebnisse der Studie, dass die Kombination von suchtfokussiertem EMDR mit kognitiver Verhaltenstherapie die Rückfallraten senken und Menschen mit Substanzkonsumstörungen dabei helfen könnte, ihre langfristige Genesung in stationären oder ambulanten Behandlungszentren aufrechtzuerhalten. Die Ergebnisse betonen die Wirksamkeit von suchtfokussiertem EMDR nicht nur bei chemischen Süchten, sondern auch bei zwanghaften Verhaltensweisen wie Internetsucht und Glücksspiel. Die Studie unterstreicht die Bedeutung dieser Therapie als Ergänzung zur aktuellen Suchtbehandlung.

► Quelle: Journal of Evidence-Based Social Work (2023).
DOI: 10.1080/26408066.2023.2271927.

KÖRPERBILD

„Fat Talk“ in Familien

Psychologen der Flinders University berichten, dass „Fat Talk“ – also die Kritik an Gewicht und Aussehen – in Familien, insbesondere von Müttern, das Körperbild junger Frauen beeinflusst und zu späteren Essstörungen führen kann. In einer Studie mit 422 jungen australischen Frauen (17–25 Jahre) wurde der Einfluss von Müttern und Schwestern auf das Körperbild untersucht. Mütter üben mehr Druck auf das Aussehen aus und neigen dazu, „Fat Talk“ zu verwenden, was mit Unzufriedenheit, Diäten und bulimischem Verhalten in Verbindung gebracht wird. Die Studie betont die Bedeutung von Müttern und Schwestern bei der Förderung eines positiven Körperbildes im Elternhaus. Sie unterstreicht die Notwendigkeit, gesunde Einstellungen zum eigenen Körper vorzuleben.

► Quelle: Journal of Evidence-Based Social Work (2023).

DOI: 10.1080/26408066.2023.2271927.

COACHCAMP IN KÖLN

„Das große WIR“

Am 1. und 2. Februar 2024 findet in Köln zum siebten Mal das Coach-Camp statt. Annette Bauer und ihr Team laden Sie ein, unter dem Motto „Das große WIR“ als Teilnehmer:in und/oder Referent:in dabeizusein. Lernen Sie von Coaching-Kolleg:innen und teilen Sie Fragen, Wissen oder Erfahrungen!

► <https://coachcampkoeln.de>

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION //

Neue Plattform GfKify

Seit einem halben Jahr gibt es für Lernende und Trainer:innen der GfK die Online-Plattform „GfKify“. Anwendung, Angebote und Veranstaltungen, Kennenlernen von Gleichgesinnten und Teilen von Fragen und Herausforderungen stehen im Mittelpunkt dieser lebendigen und wachsenden Community.

► <https://gfky.org/>

PODCAST-TIPP

Erdbeerfrösche und Teppichäpfel

Hinter diesem ungewöhnlichen Titel (der getreu der systemischen Haltung zum Denken anregen will) verbirgt sich der Podcast über systemische Theorie 2.0 von Jessica Fenzl und Teresa Grote. Was ist systemisches Denken? Wie kann die systemische Beratung bei der Lösung von Problemen helfen? Die Podcast-Interviews eröffnen ein breites Spektrum an Praxiserfahrungen, aktuellen Fragestellungen und Inhalten aus Beratung und Therapie – wertvoll insbesondere für Coaches.

65%

der Deutschen fürchten sich vor Preiserhöhungen. Dies ergab die Langzeitstudie „Die Ängste der Deutschen“. Auch auf Platz zwei und drei der Rangliste landeten Sorgen vor einem teureren Leben: Sechs von zehn Deutschen haben demnach Angst, dass Wohnen unbezahlbar wird, 57 Prozent sorgen sich, dass der Staat dauerhaft Steuern erhöht oder Leistungen kürzt.

► <https://www.ruv.de/newsroom/themenspezial-die-aengste-der-deutschen/grafiken-zahlen-ueberblick>

