



Liebe Interessenten, Kunden und Freunde von Coaching up!
In diesem Newsletter finden Sie

1. Werte – was wirklich zählt
2. Buch- und Geschenktipps für Körper, Geist & Seele
3. News und Termine in 2011

Sollten Sie diesen Newsletter versehentlich erhalten oder kein Interesse an weiteren Informationen haben, bitte ich um eine kurze Mitteilung unter info@coaching-up.de mit dem Betreff *Abmeldung*. Herzlichen Dank.

Hinweis zur Darstellung: Sollten Sie den Newsletter aus Gründen einer individuellen PC-Konfiguration nicht korrekt angezeigt bekommen, so können Sie ihn [hier](#) im PDF-Format vollständig anzeigen lassen bzw. herunterladen.

In eigener Sache: Vom 06. Dezember bis zum 15. Januar ist das Büro geschlossen, vom 15. Januar bis Ende Februar nur zweimal wöchentlich besetzt. Ich beende mein neues Buch zum Thema „Lebensträume“, das im Herbst 2011 im Campus Verlag erscheint! In dringenden Coaching-Fällen senden Sie bitte eine Email, ich leite Ihre Anfrage dann an den passenden Kollegen weiter. Danke für Ihr Verständnis!



1. Werte – was wirklich zählt

Denken Sie gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit manchmal daran, **wie gut es Ihnen geht?! Wie glücklich Sie sein dürfen**, dass Sie ein Dach über dem Kopf haben, genug zu essen und Zeit und Muße so etwas wie diesen Newsletter zu lesen?! Ich tue das oft. Und ich genieße die bunten Lichter in den Fenstern, das Glitzern in den Geschäften, die Besinnlichkeit, **Freude und Dankbarkeit**, die sich jedes Jahr vor Weihnachten in mir ausbreitet und für die ich mir ganz bewusst Zeit nehme. Wie gut wir es haben! Können Sie das genießen, auch ohne sich schuldig zu fühlen, weil es anderen vielleicht weniger gut geht? Oder gilt es vielleicht auch, **etwas von unserem Guten an andere weiterzugeben?!**



In der Vergangenheit habe ich bereits über Motive geschrieben. **Motive** sind das, was uns morgens wirklich aus dem Bett treibt und was erfüllt sein muss, damit es uns beruflich und privat gut geht. Etwas anderes sind unsere Werte. **Werte** sind das, was wir kulturell bedingt oder auch basierend auf unserer ganz persönlichen Lebensgeschichte als wichtig oder wertvoll erlernt haben.

In unserer Gesellschaft finden sich **Werte wie Freiheit**, Gerechtigkeit, Leistung, Mut, Disziplin, Selbstverwirklichung, Bescheidenheit, Wohlstand, Ehrlichkeit, Wertschätzung, Sicherheit, Ordnung, Ehre, Idealismus, Familie, Status, Zuverlässigkeit, Frieden, Entwicklung, Macht, Verständnis, Hilfsbereitschaft, Gleichberechtigung, Fairness, Achtung, Selbstbestimmung, Liebe, Humor, Fleiß, Respekt, Zusammengehörigkeit, Tradition, Nachhaltigkeit, Gleichheit, Freundschaft, Großzügigkeit, Mitgefühl, Glück und viele weitere mehr.

Doch das ist die Gesamtheit der Werte, welche davon haben **besondere Bedeutung für Sie?** Was ist Ihnen in Ihrem Leben wichtig? Was in Ihrer Arbeit und in Ihrer Partnerschaft? Holen Sie sich Ihre Werte regelmäßig ins Bewusstsein und leben auch danach? Was sind Ihre ganz persönlichen Werte?

Nehmen Sie die Liste oben als (unvollständigen) Anhaltspunkt, wählen Sie die Werte aus, die Sie besonders ansprechen und ergänzen Sie sie um **ganz persönliche eigene Werte**, die Sie für Ihr Leben (entwickelt) haben. Und wenn Sie Ihre Liste vervollständigt haben, können Sie sich fragen:

- Wie sehr haben Sie Ihre Werte im vergangenen Jahr gelebt, für sich selbst und für andere?
- Wo hätten Sie authentischer sein oder mehr tun können?
- Und vor allem, was davon wollen Sie im nächsten Jahr leben und wie genau?

Eine Vielzahl von Studien belegen, dass man sich besonders glücklich fühlt, wenn man etwas für andere getan hat. Und die Dunkelheit des Winters mit der **Wärme der Lichter** und Weihnachten selbst, sind eine besonders gute Zeit dafür.

2. Buchtipps, Geschenktipps und mehr für Körper, Geist & Seele

Den Werten folgen – etwas für andere tun!

Passend zum Thema Werte nun ein Buchtipps, der sich auch als Geschenk (nicht nur für Führungskräfte) eignet:

Das Hannibal-Prinzip von Joachim Franz, Christoph Kreimeyer und Uwe Kuntz.

„Von Rom lernen, heißt siegen lernen“ - aber von Hannibal? Von dem großen, antiken Feldherrn, der trotz seiner Erfolge letztlich Rom unterlag? Gerade wegen dieses Scheiterns unter schwierigsten Rahmenbedingungen sehen die Autoren in Hannibal eine ideale Leitfigur für moderne Manager. Ihr Führungskonzept basiert auf zentralen Werten, die Hannibal repräsentiert: **Mut, Disziplin, Intelligenz, Vertrauen und Menschlichkeit**. Wer heute erfolgreich führen will, muss diese Werte leben. Er muss mutig, verlässlich und vertrauensvoll vorgehen, damit er sein Team auch in Krisenzeiten "über den Berg" bringen kann.



Einen der Autoren, **Joachim Franz**, habe ich persönlich kennengelernt und für mein neues Buch interviewt. Anfang der 90er Jahre entschließt er sich – damals noch als unsporrlicher und dicklicher Wolfsburger Schichtarbeiter – ab heute alles anders zu machen und wird der sportbegeisterte Abenteurer und Aidsaktivist, Referent und Seminarleiter, Autor und Unternehmer. Ausgezeichnet u.a. als Europäer des Jahres 2009 und auf der "Hope Aids Gala" in Dresden 2010 mit dem "Hope Award". für seine Ideen und sein weltweites Engagement. Besonders wichtig ist ihm sein soziales Engagement, das er seit 2007 in den von ihm gegründeten Verein **be your own hero** münden lässt, in dem es zum einen um moderne, jugendlichen gerechte Aidsaufklärung geht und zum anderen um eine **weltweite Unterstützung** von Projekten und Aktionen, die von HIV und AIDS betroffenen Kindern und Jugendlichen zu Gute kommt -> www.beyourownhero-ev.de

Helfer, Ideen und Spenden sind jederzeit herzlich willkommen!

Room to read – Von Microsoft zur Berufung

Auch das Leben von John Wood, Gründer und CEO, hat sich quasi über Nacht verändert. Nach einer Reise durch Nepal rief er Room to Read ins Leben. Er besuchte dort verschiedene Schulen und war begeistert von der Wärme und dem Enthusiasmus der Schüler und Lehrer, aber auch bestürzt über den erschreckenden Mangel an Ressourcen. Diese Eindrücke spornten ihn an zu helfen und somit kündigte er seine Stelle als Director Business Development bei Microsoft und stellte ein weltweites Team zusammen, das mit den Gemeinden vor Ort arbeitet, um nachhaltige Lösungen für die Probleme im Bildungssektor zu schaffen. Als John Wood **Room to Read** gründete, verband er bewährte Geschäftsmethoden mit seiner inspirierenden Vision, zehnen Millionen Kindern in den Entwicklungsländern einen Zugang zu Bildung zu verschaffen. Die Organisation arbeitet ausschließlich mit Unterstützung und Beteiligung der lokalen Gemeinden. Seit 2003 wird Room to Read jährlich als eine der **25 besten Hilfsorganisationen** in den USA ausgezeichnet; etwa 86% des Gesamtbudgets fließt in die Finanzierung von Projekten. In den letzten zehn Jahren wurden bereits **mehr als 1.000 Schulen und fast 10.000 Bibliotheken** eröffnet! Mehr Informationen unter www.roomtoread.org.

Wenn auch Sie helfen möchten: In diesem Jahr gibt es wieder einen **Benefiz-Kalender** von Room to Read mit wunderschönen Bildern. Der Erlös kommt der Gründung einer Schule in Laos zugute. Ein Kalender kostet **10 Euro zzgl. Versand** (es fehlen noch ca. 6.000 Euro, um die Schule bauen zu können!). Für die Leser meines Newsletters habe ich zehn Kalender reservieren lassen, da diese nur in einer limitierten Auflage gedruckt werden. Ich selbst habe einige erstanden und finde sie wunderschön. Wenn Sie **ein Weihnachtsgeschenk** suchen und gleichzeitig etwas Gutes tun möchten, dann ist das eine gute Gelegenheit! Die Kalender können Sie direkt bei Frau Schwegler bestellen unter rhein-main@roomtoread.org.



Aber auch falls Sie keinen Kalender erwerben, **können Sie etwas tun!** Wer Room to Read unterstützen möchte, kann seine Spende auf folgendes Konto überweisen: Maecenata International; Bankhaus Reuschel & Co; Bankleitzahl: 700 303 00, Kontonummer: 1338535; Verwendungszweck: Room to Read – Munich und Ihre Adresse.

Weil Sie es sich wert sind!

Und nun noch ein regionaler Tipp für alle aus dem Rhein-Main-Gebiet. Eine meiner Kundinnen folgte in Bad Kreuznach ihrer Berufung. Bei Denise Prill erwartet Sie **ein liebevoll-warmes Willkommen im Raum des Herzens**. Hier bietet sie in ihrem zauberhaft gestalteten Laden mitten in der Stadt ein wunderschönes Wohlfühlprogramm für Körper & Seele an. Behandlungen, Kochkurse, Beratungen, und Workshops, verbunden mit einem schönen Weihnachtsprogramm. Ab Januar ergänzt sich ihr Angebot um eine Wohlfühlschule für Frauen. Erste Eindrücke bekommen Sie hier www.deniseprill.de, nähere Informationen und das aktuelle Kursangebot erhalten Sie unter info@deniseprill.de.



3. TERMINE IN 2011

Wenn auch Sie **Ihre Berufung finden wollen** oder schon zufrieden sind, aber das was ist, noch ein bisschen besser machen möchten oder wenn Sie sich gar dafür interessieren, selbst **Menschen in ihrer Veränderung zu unterstützen**, nachfolgend der Hinweis auf die weiteren Termine und Möglichkeiten dazu in diesem und im nächsten Jahr.

TERMINE
KARRIERE-NAVIGATOR

Finde den Job, der dich glücklich macht!
Karriere-Navigator Einzel-Coaching

Wenn Sie sich für einen **Einzeltermin interessieren**, Eine Liste mit den lizenzierten Coaches im deutschsprachigen Raum [finden Sie hier](#) nach Regionen geordnet. Bei Interesse sprechen Sie die Kollegen bitte einfach direkt für ein unverbindliches Vorgespräch an.

Finde den Job, der dich glücklich macht!
Vortrag Karriere-Navigator

Der nächste Erlebnisabend zum Karriere-Navigator findet **am 13. Januar um 19.30 Uhr in Frankfurt** statt. Eine gute Möglichkeit, mich und meine Arbeit kennenzulernen!

Workshop Karriere-Navigator

Der nächste **Karriere-Navigator Workshop** findet **am 15./16. Januar in Frankfurt/M.** statt. Der Kurs ist allerdings bereits ausgebucht. Eine Anmeldung führt im Moment zu einem Platz auf der Warteliste. Der nächste Workshop findet dann am 18./19. Juni 2011 statt.

[Hier finden Sie die weiteren Termine in 2011.](#)

TERMINE
GANZHEITLICHE COACHING AKADEMIE

Ganzheitliche Coaching Ausbildung

Die **14. Ganzheitliche Coaching Ausbildung** die im Dezember 2010 beginnt ist bereits mit einer Warteliste ausgebucht. Der Beginn der 15. Ausbildung ist im Mai 2011. Erste Informationen dazu finden Sie auf meiner Website unter www.Ganzheitliche-Coaching-Akademie.com bzw. bei meinem Kooperationspartner Frankfurter Ring unter www.frankfurter-ring.de.

Wenn Sie sich für eine Teilnahme interessieren, fordern Sie bitte die ausführlichen Ausbildungsunterlagen direkt bei Frau Klose beim Frankfurter Ring an gklose@frankfurter-ring.de. Frau Klose beantwortet auch gerne erste Fragen zu Inhalt und Ablauf. Auch hier ist eine zeitnahe Anmeldung sinnvoll, da bereits die Hälfte der Plätze für den Start im Mai 2011 vergeben ist!

Lizenzierung zum Karriere-Navigator Coach

Sie sind bereits Coach, Therapeut oder Trainer und **möchten den Umgang mit dem Karriere-Navigator** lernen? Die nächste Möglichkeit, diesen tausendfach erprobten und von der Stiftung Warentest ausgezeichneten Ansatz in Ihr Repertoire als Coach mit aufzunehmen, ist **im März 2011**. Hier sind im Moment noch Plätze frei. Gerne sende ich Ihnen weitere Informationen! info@coaching-up.de

Ich freue mich, Sie kennen zu lernen, wieder zu sehen und von Ihnen zu hören und wünsche Ihnen **eine wunder-volle, zauberhafte Weihnachtszeit** – und dass Sie **Ihre Ziele** mit Mut und guter Planung **finden und erreichen!**

Alles Liebe für Sie!

A. Gulder

Coaching up! Ganzheitliche Coaching Akademie

Dipl.-Psych. Angelika Gulder
Fichtestraße 25
65719 Hofheim
Tel. 06192-95 56 56

Für allgemeine Informationen
info@coaching-up.de

Hier erreichen Sie mich direkt
gulder@karriere-navigator.com

Webseiten
www.coaching-up.de
www.karriere-navigator.com
www.ganzheitliche-coaching-akademie.com
www.ganzheitliches-coaching.com