



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

1. Ordnung im Chaos: Mit Ihrem Karriere-Navigator durch die Krise!
2. Buchtipps und mehr zu Körper, Geist und Seele
3. NEU: Buchtipps zum Coaching & für Coaches!
4. News und Termine in 2009

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.



1. Ordnung im Chaos: Mit Ihrem Karriere-Navigator durch die Krise!

Noch immer ist keine Ruhe auf den Märkten und in den Herzen der Menschen eingekehrt. Viele haben Angst um ihre Jobs; was bisher sicher schien, ist in der Schwebel. Alles ändert sich. Diese Situation ist nicht neu, dennoch immer wieder eine Herausforderung. Viele Menschen sind dadurch verunsichert und kommen mit ihren Fragen verstärkt ins Coaching. Eins wird dabei immer wieder deutlich: diejenigen, die **einen starken Halt** in sich selbst spüren und wissen, was sie können und was sie wollen, lassen sich deutlich weniger beeinflussen, als jene, die noch auf der **Suche nach Orientierung** sind.



Niemand kann im Moment genau sagen, was kommen wird. Selbst die sogenannten Experten sind sich nicht einig, wie die Krise weitergeht. Erst im Nachhinein wissen wir genau, was daraus geworden ist - aber jetzt, mittendrin, ist alles unbestimmt, offen, chaotisch (Diese zeitweise Unbestimmtheit wird übrigens auch **"Schmetterlingseffekt"** genannt, weil jetzt das Schlagen eines Schmetterlingsflügels in Europa einen Tornado in Amerika oder sonst wo auf der Welt auslösen kann).

Ich möchte Sie ermutigen, sich trotzdem und **gerade jetzt** mit dem auseinanderzusetzen, was in Ihrem Inneren wichtig und richtig für Sie ist. Wissen Sie, was Sie wollen? Was der beste Kurs für Sie ist? Wie Sie dort hinkommen? Sind Sie bereit Ihre Chance zu nutzen und mit einer klaren Richtung zu Ihrem **persönlichen Ziel** durch die Krise zu segeln? Um dann, wenn die Wogen sich geglättet haben, direkt am richtigen Ufer landen zu können?

Wenn draußen das Chaos tobt, finden Sie Ruhe im Auge des Sturms, finden Sie Sicherheit in dem, **was Ihnen wirklich wichtig ist**. Wir wissen nicht, wie lange es dauern wird, aber wir wissen alle, dass es eines Tages **wieder** aufwärts geht. Warum also nicht die Krise nutzen, um endlich die Fortbildung anzugehen, die Sie schon so lange im Auge haben? Oder die Bewerbung für die interne Stelle zu schreiben? Oder **das neue Projekt aufzusetzen**, das Ihnen nach der Krise den entscheidenden Wettbewerbsvorteil bieten wird?

Wenn Sie noch nicht sicher sind, was Ihr Kurs ist, nutzen Sie Ihren **„Karriere-Navigator“** für Ihren ganz persönlichen Weg durch die Krise! Nun ist es sogar „amtlich“ und manche von Ihnen wissen es schon: Im Spezial Karriere (12/2008) und in der aktuellen Februarausgabe von Stiftung Warentest, ist mein Buch mit dem „Karriere-Navigator“ als einziger von zwölf getesteten Ratgebern als „uneingeschränkt empfehlenswert“ ausgezeichnet und damit Testsieger geworden! Ich freue mich sehr über diese Auszeichnung und danke allen Lesern ganz herzlich! << www.test.de >>



Vielleicht haben Sie Freunde, Bekannte, Kollegen, denen Sie mit dem Buch Mut zu Orientierung und Veränderung machen möchten? [Hier](#) können Sie „den Testsieger“ direkt bestellen.



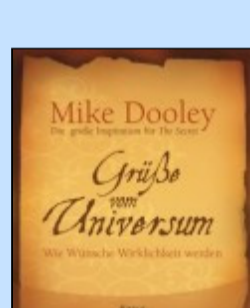
Auch denjenigen von Ihnen, die „Finde den Job, der dich glücklich macht“ bereits gelesen haben, möchte ich übrigens ans Herz legen, es noch einmal in die Hand zu nehmen. Wenn sich Ihr Leben oder Ihre Rahmenbedingungen ändern, ändern sich häufig auch Ihre Bedürfnisse.

Wollen Sie lieber **„live“** mehr über sich und Ihren möglichen (neuen) Kurs erfahren, finden Sie dazu am Ende dieser Mail die aktuellen Termine für Erlebnisabende, Vorträge und Workshops zum Thema „Karriere-Navigator“ in den kommenden Monaten.

2. Buchtipps und mehr zu Körper, Geist und Seele

Und nun **etwas „ganz anderes“**: die *Grüße vom Universum*. Kennen Sie Mike Dooley? Er hat nicht nur ein zauberhaftes Buch geschrieben, das mein Leben jeden Tag bereichert, sondern auch noch einen Internetdienst, in den man sich kostenfrei eintragen kann und dann jeden Tag Nachrichten „vom Universum“ erhält – interessanterweise immer im idealen Augenblick. << www.tut.com >>

Er schreibt im Vorwort von „Grüße vom Universum“: „Ich selbst erinnere mich aber nur zu gut an jene Zeit vor sieben Jahren, als ich am Scheideweg stand und es praktisch keine Aussicht auf beruflichen oder finanziellen Erfolg gab, als ich versucht war, Wege einzuschlagen, die mir Sicherheit boten, aber nicht mehr als das. ... Wenn Du die Vergangenheit loslässt und Deinen Träumen folgst, dann wirst Du alles haben, was Du brauchst“. Für Zeiten der Krise und auch für alle anderen Lebenslagen ein wunderbar inspirierendes kleines Buch und eine Mut machende Geschichte für uns alle!

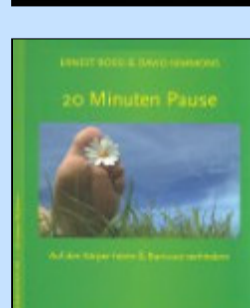


Das Buch können Sie [hier](#) bestellen.

Hier ein [Link zu einem Video](#), das das Herz erwärmt: *Free Hugs – heißt soviel wie: kostenlose Umarmungen*. Eine inzwischen weltweite Bewegung. So schnell können schöne Ideen sich verbreiten! Dieses Video bringt (Frühlings-) Sonne in Ihr Leben! Viel Freude damit!



Und schließlich noch ein Buchtipps, der Körper, Geist und Seele gut tut: *20 Minuten Pause*, von Ernest Rossi und David Nimmons. In diesem Buch geht es um die „ultradianen Rhythmen“. Was nichts anderes heißt als: Machen Sie alle 90 Minuten eine ausreichend lange Pause! Mit diesem Buch können Sie lernen, wie Sie in Ihrer Kraft bleiben, wieder in Ihre Kraft kommen und seelischen und körperlichen Zusammenbruch verhindern können, indem Sie lernen, die Signale Ihres Körpers zu erkennen und für Ihr Wohlbefinden und Ihre Balance zu nutzen.



Das Buch können Sie [hier](#) bestellen.

3. NEU: Buchtipps zum Coaching & für Coaches!

Ein wunderbar geschriebenes und sehr gut strukturiertes Buch für Trainer und Coaches: *Glücklich als Trainer* von Nadine Hamburger.

Dieses Buch möchte ich allen selbstständigen Kollegen deshalb empfehlen, weil es sogar mir noch eine Fülle von Anregungen geboten hat, den täglichen Job zu hinterfragen, zu optimieren und weiter zu entwickeln. Etwas, das bisher noch kein Buch aus diesem Themenfeld geschafft hat. Wenn Sie bereits selbstständig sind und sich selbst und Ihre Arbeit aus ein paar zusätzlichen, ganzheitlichen Blickwinkeln betrachten wollen, ist dieses Buch für Sie genau das Richtige.

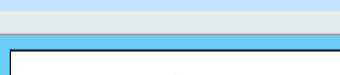


Das Buch können Sie [hier](#) bestellen.

4. News und Termine in 2009

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 den kommenden Monaten.

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](#). Bei Interesse sprechen Sie die Kollegen einfach direkt für ein unverbindliches Vorgespräch an. Falls Sie noch nicht sicher sind, wo Sie mit Ihrem Anliegen am besten aufgehoben sind, schildern Sie mir bitte per Email kurz Ihr Anliegen, dann empfehle ich Ihnen gerne den passenden Kollegen.

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

Der nächste Erlebnisabend zum Karriere-Navigator findet am 03. März ab 20.30 Uhr in der Buchhandlung Habel in der Fußgängerzone in Wiesbaden statt. Karten können Sie telefonisch reservieren unter 0611-341570. Eine gute Möglichkeit, mich und meine Arbeit kennen zu lernen. **Starten Sie mit einer Vielzahl von Impulsen und Ideen in den Frühling!**

Hier finden Sie weitere Informationen: www.frankfurter-ring.de

Der am darauffolgenden Samstag stattfindende Workshop ist bereits seit einigen Monaten ausgebucht. Der nächste Workshop findet **am 27./28. Juni in Frankfurt statt**. Im Moment sind hier noch einige wenige letzte Plätze frei. [Hier können Sie sich weiter informieren und direkt anmelden](#)

Und [hier finden Sie weitere Vortrags- und Workshop-Termine](#) in diesem Jahr.

GANZHEITLICHES COACHING



Ganzheitliches Coaching mit Angelika Gulder

Für Ihre Planung:

In den kommenden Wochen ist das ganzheitliche Coaching bei mir persönlich bereits ausgebucht. Meine ersten freien Termine gibt es im Moment wieder ab Mitte Mai. Sollten Sie ein dringendes Anliegen haben und ein kurzfristiger Termin bei mir nicht mehr möglich sein, empfehle ich Ihnen gerne in einem kurzen Telefonat eine(n) passende Kollegin oder Kollegen aus meinem großen Netzwerk. Bitte planen Sie grundsätzlich ca. 4 bis 8 Wochen Vorlauf für einen Termin bei mir ein und setzen Sie sich wenn möglich frühzeitig mit mir in Verbindung!

TERMINE GANZHEITLICHE COACHING AKADEMIE

Ganzheitliche Coaching Ausbildung

In der **9. Ganzheitlichen Coaching Ausbildung** die im Mai 2009 beginnt, sind noch einige wenige letzte Plätze frei.

Erste Informationen dazu finden Sie auf meiner Website unter www.Ganzheitliche-Coaching-Akademie.com. Wenn Sie sich für eine Teilnahme interessieren, fordern Sie bitte die ausführlichen Ausbildungsunterlagen direkt bei Frau Klose beim Frankfurter Ring an: gklose@frankfurter-rmg.de. Wie immer empfehle ich frühzeitige Anmeldung!

Lizenzierung zum Karriere-Navigator Coach

Sie sind bereits Coach, Therapeut oder Trainer und **möchten den Umgang mit dem Karriere-Navigator lernen**? Der nächste Lizenzkurs am 07./08. März 2009 in Wiesbaden ist ausgebucht. Die nächste Möglichkeit, diesen tausendfach erprobten und von der Stiftung Warentest ausgezeichneten Ansatz in Ihr Repertoire als Coach mit aufzunehmen, ist im Oktober 2009. Gerne sende ich Ihnen weitere Informationen! info@coaching-up.de



Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen, wieder zu sehen oder von Ihnen zu hören und wünsche Ihnen **einen Wunder-vollen Frühling** 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
In den Psych. Gärten 7
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