

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

1. Wege zur Berufung
2. Buchtipps und mehr für Körper, Geist & Seele
3. DGFF-Messe Personal & Weiterbildung in Wiesbaden
4. Buchtipps zum Coaching und für Coaches
5. News und Termine in 2009 und 2010

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. WEGE ZUR BERUFUNG

Kennen Sie „Hitch – der Date-Doktor“? In diesem zauberhaften Film geht es um einen Mann, dem einst das Herz gebrochen wurde und der darum seine Berufung darin gefunden hat, anderen Menschen zur großen Liebe zu verhelfen (die er am Ende des Films – Hollywood sei Dank – auch selbst wieder findet). Er sagt in diesem Film einen wundervollen Satz: **„Lebe jeden Tag, als wäre er Absicht“**.

Wie leben Sie Ihre Tage? Wie bewusst stehen Sie am Morgen auf, gestalten Ihren Tag erfüllt und begeben sich abends voller Freude auf den nächsten Tag wieder zu Bett? Bei vielen Menschen, die ihre Berufung gefunden haben und sie leben, ist das so. Genau so. Jeder Tag **bringt Freude**, eine neue Herausforderung, Möglichkeiten für **Wachstum und Entwicklung**. Jeder Tag bringt Zufriedenheit und **Sinn ins Leben**. Und so soll es sein. Dafür ist es gedacht, unser Leben. Eben jeden Tag zu leben, als wäre er Absicht.

Viele Menschen werden durch **„Schicksalsschläge“** (Umstrukturierung, Kündigung, Burn-out, Mobbing, etc.) auf ihren Weg geführt und setzen sich dadurch intensiv mit Ihrem Leben und Ihrer Berufung auseinander. Häufig werde ich gefragt: „Wie viele Menschen setzen ihre Berufung dann auch in die **Realität** um?“ „Wie viele machen sich wirklich **auf den Weg**?“ Manche Menschen stellen diese Fragen, um sich Mut zu machen für die eigene Umsetzung oder auch um sich selbst zu bestätigen, dass es okay ist, nicht gleich sein Leben auf den Kopf zu stellen, sondern in kleinen oder gar winzigen Schritten voran zu gehen.

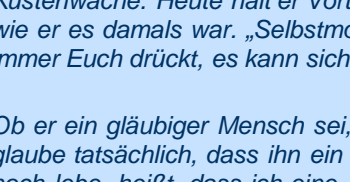
Nach **vielen Tausend** Karriere-Navigator Terminen, Gesprächen und Rückmeldungen kann ich sagen: Es scheint hier ebenso viele Tausend Karrieren zu geben, wie Menschen, die sie gehen. Jeder hat seine ganz eigene Art und Intensität seine Berufung zu leben:

- Ca. 25% der Kunden, die mit dem Karriere-Navigator ihre Berufung erkannt haben, verändern im Anschluss tatsächlich **grundlegend** ihren Job; wechseln in eine neue Position, gehen in ein anderes Unternehmen oder beginnen mit etwas ganz Neuem, wie die ehemalige Pharmareferentin, die nun als Tierheilpraktikerin arbeitet
- Ca. 50% der Kunden nutzen die neuen Erkenntnisse und bringen **kleine Veränderungen** in ihr Leben; reaktivieren ein lang vergessenes Hobby, wie die Ingenieurin, die nebenbei angefangen hat, zu malen und nun schon die dritte Ausstellung hatte; erinnern sich an alte Sehnsüchte, wie der Vertriebsleiter, der seine Liebe zur Natur wieder entdeckt hat und zwei Monate durch Kanada gereist ist; oder sie nehmen (kleinere) Modifikationen an ihrem Job vor, so dass dieser besser zu ihren Bedürfnissen passt.
- Bei den übrigen ca. 25% gibt es im Äußeren wenig spürbare Veränderungen. Diesen Kunden **genügt es oft, zu wissen**, dass auch sie eine Berufung haben, auch wenn sie noch nicht bereit sind, Schritte in ihre Richtung zu gehen. Sie wissen nun, dass sie es jederzeit könnten – und das macht einen großen Unterschied.

Gleichgültig, zu welcher Gruppe Sie gehören, entscheidend ist, **dass es Ihnen damit gut geht**. Sie kennen Ihre Berufung und wollen mit der Umsetzung noch warten, bis Sie pensioniert sind? Fein! So haben Sie noch ausreichend Zeit, sich vorzubereiten, Kontakte zu knüpfen oder sich vielleicht sogar noch einmal weiterzubilden. Sie möchten Ihren Job radikal wechseln? Wunderbar. Solange Sie nur nicht „holterdipolter“ kündigen, sondern den Wechsel besonnen angehen und sich in Ruhe nach einer neuen Position umsehen. Sie möchten sofort anfangen, etwas mehr Zufriedenheit und Glück in Ihr Leben zu bringen? Glückwunsch! Fragen Sie sich, was von den neuen Erkenntnissen Sie **am meisten anzieht**, was Ihnen beim Gedanken daran am meisten Freude macht und gehen Sie es an! Solange Sie sich wohl fühlen, ist eine winzige Veränderung genauso gut, wie eine große!

Kevin aus San Francisco

Die Geschichte von Kevin entdeckte ich Ende letzten Jahres im Auslandsjournal. Außergewöhnlich, wie dieser junge Mann seine Berufung gefunden hat.



„Sie ist das Wahrzeichen der amerikanischen Westküste. Fast drei Kilometer lang. Fahrbahnhöhe 70 Meter über Wasser. Seit Ihrer Erbauung ist die Golden Gate Brücke eine Einladung für potenzielle Selbstmörder. Das Außengelände ist nur 1,40 m hoch. Im Jahr 2007 waren es 34 Menschen, die hier den Tod gesucht haben. Einer davon war Kevin.“

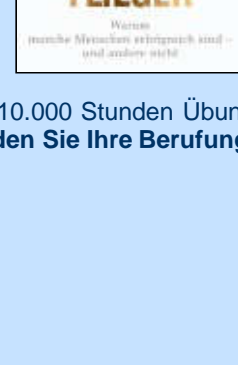
So unglaublich es klingt, ihn brachte nach dem Sturz, den ihn eigentlich das Leben hätte kosten müssen, ein Seelöwe zurück zur Wasseroberfläche, direkt vor ein Boot der Küstenwache. Heute hält er Vorträge an Schulen von jungen Menschen, die zum Teil ebenso verzweifelt sind, wie er es damals war. „Selbstmord ist eine Dauer-Lösung für ein vorübergehendes Problem“, sagt er. „Was immer Euch drückt, es kann sich ändern.“

Ob er ein gläubiger Mensch sei, haben die Schüler Kevin gefragt. Ja, er sei Christ, sagt er, Katholik. Und er glaube tatsächlich, dass ihn ein Wunder vor dem Tod gerettet habe. „Heute weiß ich, die Tatsache, dass ich noch lebe, heißt, dass ich eine Aufgabe habe. Und das ist für mich, dass ich über diese Dinge reden muss. Um zu helfen. Wenn ich nur einem von 400 Menschen helfen kann, dann habe ich etwas geschafft.“

2. BUCHTIPPS UND MEHR ZU KÖRPER, GEIST & SEELE

Eine Buchempfehlung für Ihren Geist: Malcolm Gladwell – **Überflieger**

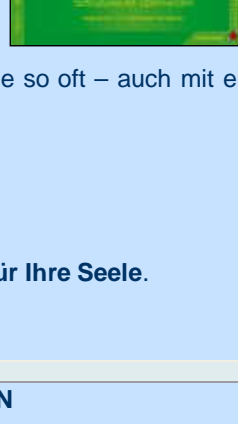
Zu Recht ist dieses Buch seit Monaten auf den Bestsellerlisten. Konfrontiert es uns doch mit der Tatsache, dass tatsächlich **jeder seines Glückes Schmied** ist und sich das Genie vom normalen Menschen vor allem durch Fleiß unterscheidet, dass es aber darüber hinaus auf das gewisse Quäntchen „Glück“ in Form unserer kulturellen Herkunft sowie Zeit und Ort unserer Geburt ankommt, ob wir ein „Überflieger“ werden oder „nur“ ein durchschnittliches Leben haben. Jeder von uns hätte Bill Gates **Erfolgsgeschichte** erleben können, wenn er im richtigen Jahr geboren wäre, ausgeprägtes Interesse an damals gerade entstehenden Großrechnern gehabt hätte, zufällig an einer Schule gewesen wäre, die als erstes diese Großrechner zur Verfügung gestellt hat und – und das ist meines Erachtens der entscheidende Punkt – außerdem bereit gewesen wäre **10.000 Stunden lang zu üben, zu üben und noch mal zu üben!** Die besten Voraussetzungen bringen nichts, wenn wir nicht aus uns selbst heraus motiviert sind, das Beste aus unserem Leben zu machen. Und hier greift natürlich auch das Thema „Berufung“: es wird Ihnen vermutlich leichter fallen, 10.000 Stunden Übung zu investieren, wenn das Feld, auf dem Sie sich bewegen, Ihr Eigenes ist! **Also finden Sie Ihre Berufung, üben Sie und werden auch Sie zum Überflieger!!!**



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

Für Körper, Geist und Seele ist meine nächste Buchempfehlung von Glenn Schiraldi: **Arbeitsbuch Selbstachtung** - Ein wirksames Programm, sich selbst mehr zu mögen.

Ein Mensch, der über ein **gesundes Selbstwertgefühl** verfügt, kann sich glücklich schätzen. Manche von uns bekommen es mitsamt den „idealen“ Eltern in die Wiege gelegt, andere müssen es sich im Laufe ihres Lebens erst erarbeiten. Es ist bekannt, dass **Selbstachtung** eine zentrale Voraussetzung für **geistige und körperliche Gesundheit** ist, wohingegen eine negative Einschätzung der eigenen Person sowohl die Gesundheit als auch die Leistungsfähigkeit eines Menschen beeinträchtigt. So können wir auch davon ausgehen, dass ein Mensch mit hohem Selbstwertgefühl eher den Mut aufbringt, seine Berufung nicht nur zu finden, sondern sie auch aktiv zu leben. Falls Sie also zu den 25% (siehe oben) gehören, die bisher noch nicht in Schwung gekommen sind und das gerne ändern möchten, empfehle ich Ihnen dieses Buch! (Natürlich ist es auch für die anderen 75% interessant. Selbstwertgefühl kann man kaum genug haben). In diesem Buch finden Sie die Anleitung dazu, **sich selbst mehr zu achten und zu lieben**. Allerdings ist das – wie so oft – auch mit ein bisschen „Arbeit“ verbunden.



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

Diesmal kein weiterer Buchtipp, sondern ein **zauberhaftes kleines Video** als **Balsam für Ihre Seele**.

Viel Freude damit!!!

3. DGFF-MESSE PERSONAL & WEITERBILDUNG AM 04./05. JUNI IN WIESBADEN

Wie jedes Jahr findet Anfang Juni in Wiesbaden wieder die **Messe Personal und Weiterbildung** statt. Diese erfolgreiche Fachmesse zieht zuverlässig mehrere Tausend Interessierte und Fachbesucher an und trotz der Krise sind die Stände auch in diesem Jahr wieder ausgebucht (www.personalundweiterbildung.de).

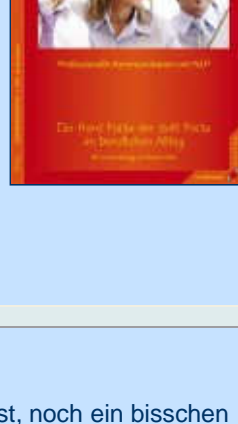
Hier finden Sie mich und meine Kollegen in diesem Jahr mit einem Stand im neuen **Trainer-Pavillon, Halle 4, Stand 425/3**. Am Donnerstag, **04. Juni um 16 Uhr** halte ich einen halbstündigen Vortrag zum Karriere-Navigator, am 05. Juni wird der Stand dann von zwei lizenzierten Karriere-Navigator Coaches betreut, da ich an diesem Tag aufgrund einer Terminüberschneidung nicht anwesend sein kann. Kommen Sie vorbei und **lernen Sie mich und meine Arbeit kennen!** Meine Kollegen und ich freuen uns auf Sie!

4. BUCHTIPPS ZUM COACHING UND FÜR COACHES

Aufgrund des stetig steigenden Interesses am Thema Coaching finden Sie hier einen Extrabereich für Buchtipps rings ums Coaching. Für Coaches und solche, die es (möglicherweise) werden wollen.

Coaching – erfrischend einfach

Einführung ins lösungsorientierte Kurzzeit-Coaching
Daniel Meier & Peter Szabo



Die beiden Schweizer Kollegen haben ein **wunderbares kleines Buch** zum Thema Kurzzeit-Coaching verfasst. Es liest sich nicht nur leicht und in aller kürzester Zeit, sondern beinhaltet auch sehr viele neue Tools und Gedanken für den Werkzeuflager eines gestandenen Coach. Das Buch eignet sich besonders für erfahrene Kollegen, die offen dafür sind, dass wirksames Coaching weder lange dauern, noch kompliziert sein muss. Im Gegenteil, je leichter es für den Kunden ist, seine Lösungen zu finden, umso eher kann er darauf später auch ohne Coach zurückgreifen, was ja unser Ziel im Coaching ist. **Hilfe zur Selbsthilfe**.

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

Erfolgreiche Praxis-Tools

Die Hard Facts der Soft Facts im beruflichen Alltag.
Professionelle Kommunikation mit NLP.
Manuela Brinkmann



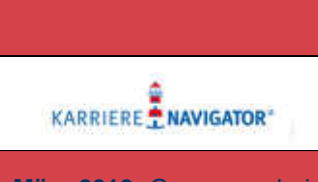
Teile aus dem NLP haben sich mittlerweile auch in Wirtschaft und Industrie bewährt. Deshalb geht es in diesem Buch um pragmatische NLP-Tools und -Strukturen für **Führungskräfte, Vertriebler und Coaches**. Es enthält Highlights aus der langjährigen Businesserfahrung der Autorin, die sich als besonders nützlich und erfolgreich erwiesen haben. Auch dieses Buch ist eher für **fortgeschrittene Coaches** geeignet; auch für solche, die sich bisher noch wenig mit NLP beschäftigt haben

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

5. NEWS UND TERMINE IN 2009 UND 2010

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 es deutschsprachigen Raum finden Sie hier <http://www.karriere-navigator.com/coaches.html> Bei Interesse sprechen Sie die Kollegen einfach direkt für ein unverbindliches Vorgespräch an! Falls Sie noch nicht sicher sind, wo Sie 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 Vorträge und Workshops

Der nächste **Vortrag** nach der Sommerpause findet am **01. September 2009 beim VDI Recruiting Tag** in Wiesbaden statt. **Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.**

Der nächste **Erlebnisabend zum Karriere-Navigator** ist am **17. September** in Frankfurt. Eine gute Möglichkeit, mich und meine Arbeit kennen zu lernen. **Hier finden Sie weitere Informationen.**

Der kommende **Karriere-Navigator Workshop** im Juni ist mit einer langen **Warteliste ausgebucht**. Die nächste Möglichkeit mit mir Ihre Berufung zu finden, ist der Workshop am 26./27. September in Frankfurt. Hier sind im Moment noch Plätze frei. Bitte melden Sie sich bei Interesse **direkt hier an**.

Der letzte **Workshop** in diesem Jahr, ein eintägiger Intensivworkshop, findet am **21. November** in Wiesbaden statt. Wenn Sie dabei sein möchten, bitte fordern Sie hier die **Anmeldeunterlagen** an info@coaching-up.de.

Und hier noch die weiteren **Vortrags- und Workshop-Termine** in diesem und dem kommenden Jahr.

TERMINE DER GANZHEITLICHEN COACHING AKADEMIE



Ganzheitliche Coaching Ausbildung

In der **10. Ganzheitliche Coaching Ausbildung** die im August 2009 beginnt, sind noch ein paar Plätze frei. Erste Informationen dazu finden Sie auf [meiner Webseite](http://meiner-Webseite) bzw. unter www.frankfurter-ring.de. Wenn Sie sich für eine Teilnahme interessieren, fordern Sie bitte die ausführlichen Ausbildungsunterlagen direkt bei Frau Klöse beim **Frankfurter Ring** an gklose@frankfurter-ring.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 im Oktober dieses Jahres ist bereits nahezu ausgebucht. Die nächste Möglichkeit, diesen tausendfach erprobten und von der Stiftung Warentest ausgezeichneten Ansatz in Ihr Repertoire als Coach mit aufzunehmen, ist im **März 2010**. 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 Sommer voller Wunder** – und dass Sie **Ihre Ziele** mit Mut und guter Planung **finden und erreichen!**

Alles Liebe für Sie!

Handwritten signature: A. Gulder

P.S. Während eines Teils der hessischen Sommerferien **vom 13. Juli bis zum 14. August** bin ich in einer „kreative Pause“, um mich ganz auf mein nächstes Buch zu konzentrieren. Ab dem 17. August bin ich dann wieder wie gewohnt für Sie da.

Coaching up! Ganzheitliche Coaching Akademie

Dipl.-Psych. Angelika Gulder
In den Weingärten 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