



Petra Brandes

5-Minuten-Ticker

Tipps, Trends, Termine
ZU
Lebensthemen & Beratung, Coaching, Weiterbildung

Juli 2014

Inhalt

Lesestoff S. 1

Kreatives S. 2

Vermischtes S. 3
Serie *Kurz erklärt*: Flow



Tri.ko Termine S. 3

Ideenparty – 22.10.2014

**Personzentrierte
Beratungsweiterbildung** – ab Januar 2015

Bildquellen/Fotos in dieser Ausgabe:
Titel: Angelika Osthues (Portrait), privat
S. 2: Dirk Maus_pixelio.de
S. 3: Dieter Schütz_pixelio.de

Liebe Interessierte,



bei 18 Grad und Regen den Newsletter zu schreiben – wunderbar, da verpasst man nichts draußen, ich mache es mir gemütlich (endlich mal wieder Tee trinken) und freue mich, dass der Garten von oben gewässert wird.

Allerdings wünsche ich mir sehnlichst, dass es in Cornwall schönes, sonniges Wanderwetter geben wird, und zwar im Zeitraum:

24.7.-17.8. (Urlaub!!)

Sonnenschein, wo immer ihr seid, wünsche ich euch. Und nachher, wenn ich fertig bin, kann es gern aufhören zu regnen!

So erreicht ihr mich:

0251.6867464 // info@triko-brandes.de // www.triko-brandes.de

Schaut doch mal auf meine neue Facebookseite:

www.facebook.com/Triko.Petra.Brandes.Muenster

Viel Spaß beim Lesen!

Petra Brandes

Buchrezension von Isabelle Romann – Texte und Kommunikation, www.isabelle-romann.de
Susan Abulhawa: Während die Welt schlief. Diana Verlag, München 2012, 432 Seiten

Mehr als nur ein Roman

In ihrem Debütroman „Während die Welt schlief“ erzählt Susan Abulhawa die Geschichte der palästinensischen Familie Abulhija über vier Generationen, die 1948 mit der Gründung des Staates Israel aus ihrer Heimat vertrieben wird und in dem palästinensischen Flüchtlingslager Jenin leben muss – immer in der Hoffnung auf Rückkehr. Die Protagonistin Amal (*arab.*: Hoffnung) wird in Jenin geboren; ihr ganzes Leben ist von Krieg, Gewalt und Verlusten gekennzeichnet, aber auch von Hoffnung, Liebe und Freundschaft. Wie nah sich Freund und Feind im Alltag von Israelis und Palästinensern jedoch sein können, zeigen die dramatischen Verstrickungen in Amals Familie. Der Leser begleitet Amal durch ihre Kindheit im Flüchtlingslager bis ins US-amerikanische Exil – und muss erkennen, dass sie dem Konflikt zwischen Israel und Palästina auch in der Ferne nicht entrinnen kann.

Dieses Buch ermöglicht den emotionalen Zugang zum Verständnis für *beide* Parteien des Israel-Palästina-Konfliktes. Diese Neutralität ist umso erstaunlicher, da Abulhawa selbst Kind palästinensischer Flüchtlinge ist. Neben der berührenden – und trotzdem leichten – Sprache, mit der die Autorin durch die Schicksalsschläge der Familie führt, besticht das Werk vor allem durch Menschlichkeit: Der Leser identifiziert sich ganz zwangsläufig mit den Figuren und begreift am Ende einerseits, wie schnell und nachvollziehbar Hass und Krieg entstehen, und andererseits, wie Hoffnung und Frieden trotzdem in erreichbare Nähe gelangen könn(t)en.

Zwei anderen Zitaten über diesen Roman schließe ich mich an, weil man es besser nicht formulieren kann: „Nie zuvor habe ich einen so fesselnden Roman über Palästina und Israel gelesen.“ *Henning Mankell*
„Bücher können den Lauf der Welt nicht verändern, aber sie können helfen, ein wenig zu verstehen [...].“
dpa

Wer sich fernab von Geschichtsbüchern und Nachrichten mit dem Israel-Palästina-Konflikt beschäftigen möchte, kommt an „Während die Welt schlief“ nicht vorbei.



Lesetipps von Aline Gebele, Psychologin und Studienberaterin

Heide-Marie Smolka: Mein Glücks-Trainings-Buch – „Uneingeschränkt zu empfehlen“

Jorge Bucay: Drei Fragen: Wer bin ich? Wohin gehe ich? Und mit wem? – „Mein Favorit“

Lesetipp von Barbara Rößner

Mit „Was wir sind und was wir sein könnten“ legt Gerald Hüther ein wegweisendes programmatisches HUMANISTISCHES MANIFEST vor, das zwar mit neurobiologischen Erkenntnissen unterlegt ist, aber nicht den Anspruch hat, ein „wissenschaftliches Buch“ im engeren Sinne zu sein. Und das ist auch gut so, denn Hüther geht es hier darum, in allgemeinverständlicher Sprache und unterhaltsam geschrieben, einem breiten Publikum seine engagierte Zukunftsvision einer menschen- und schöpfungsfreundlichen „Potentialentfaltungsgesellschaft“ vorzustellen. Angesichts zum Teil deprimierender gesellschaftlicher Verhältnisse und sich zuspitzender persönlicher, aber auch globaler Konfliktlagen, erweist sich sein Buch – wie es der Untertitel verspricht – in der Tat als ein „neurobiologischer Mutmacher“.



Bild: Acryl auf Leinwand, Petra Brandes

Atelierplatz frei!

In MS-Bahnhofsnahe in einer Atelieregemeinschaft.

Bei Interesse E-Mail an

info@triko-brandes.de

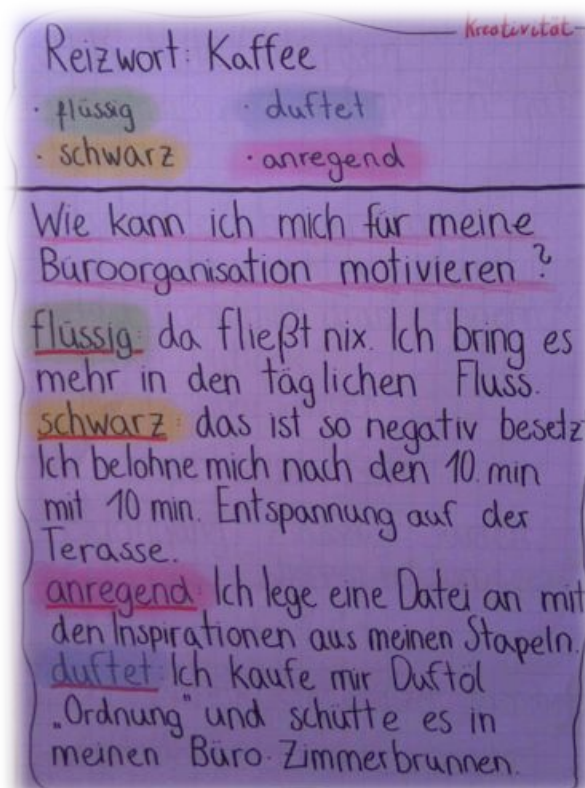
Reizwortmethode

Wenn ich Ideen brauche, wende ich die Reizwortmethode an: Ich suche einen beliebigen Gegenstand aus oder lege ein Hauptwort mittels Zufallsprinzip fest (z. B. „Kaffee“). Ich notiere 4 Eigenschaften und frage anschließend: Was fällt mir in Bezug auf diese Eigenschaft zu meiner Frage/meinem Problem ein? Hier ein Beispiel:

Glückskoffer

Ein Koffermarkt mit nostalgischen Koffern als Präsentationsfläche. Die Kofferinhalte der Designer/-innen sind voller bunter Ideen. glücks.koffer ... der kreative Markt in besonderen Locations! Termin: **14. September** im Kulturbahnhof Hiltrup, Münster. Eintritt: 2 €

www.glueckskoffer.com



Meistens helfen diese ungewöhnlichen Impulse, um auf neue Ideen zu kommen – einfach mal ausprobieren!



Nächste Ideenparty

22. Oktober 2014 18.30–ca. 21.00 Uhr

Es lohnt sich, auf eine Ideenparty zu gehen, weil ...

„Vielen Dank für diesen tollen, informativen, hilfreichen, netten und interessanten Abend. Vielen Dank auch für deine kreative, humorvolle und professionelle Art, durch den Abend zu führen. Ich freue mich riesig über die vielen Ideen zu meiner Frage.“

Inge Bastian, Mediatorin

Spielende Kinder sind oft kreativ und „im Flow“



Serie

Kurz erklärt

von *Achtsamkeit bis Ziele*

Hier werden Begriffe aus den Feldern Beratung, Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation kurz, knackig und (hoffentlich) verständlich erläutert. Diese Begriffe sind bisher vorgesehen: Achtsamkeit – Beziehungssohr – Coaching – Demotivation – Emotionale Intelligenz – **Flow** – Gründung – Helfersyndrom – Inneres Team – Johari-Fenster – Kreativität – Lernen lernen – Myer-Briggs-Test – Netzwerken – Organisation – PZB – Qualität – Reiss – Selbstmotivation – TAA – Unternehmensberatung – Vision – Wertschätzung – Ziele

Flow

Erklärt von Oliver Eicke, Student der Psychologie

Wenn wir uns im **Flow** befinden, konzentrieren wir uns auf etwas, das uns fordert und das wir gerne machen, wir vergessen dabei die Zeit und den Raum um uns, wir vergessen uns sogar selbst, denn unsere Gedanken sind nur bei dem, was wir dort gerade tun. Der Begriff **Flow** beschreibt also das Gefühl des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit. Ob nun beim Sport, beim Modellbauen, der Gartenarbeit oder dem konzentrierten Lauschen eines Klavierstücks, der Zustand des Flows ist ein sehr individueller Vorgang und wird von jedem Menschen bei unterschiedlichen Tätigkeiten in unterschiedlicher Art und Weise empfunden.

Wichtig ist, um in den Flow zu kommen, dass wir etwas tun, was wir gerne tun und was unsere volle Konzentration fordert, aber zu keiner Überforderung führt. Außerdem müssen uns die Ziele unserer Aktivität bewusst sein und wir dürfen nicht abgelenkt werden.

Einmal angekommen in dem Zustand des Flows, der sich in etwa mit „Schaffensrausch“ übersetzen lässt, vergessen wir alles um uns herum, und unser Fühlen, unser Wollen und unser Denken sind in Übereinstimmung. Man kann den Flow außerdem auch als eine Art von Glück auffassen, das wir selbst beeinflussen können.

Für weitere Informationen siehe Werke des ungarischen Psychologen Mihály Csíkszentmihályi, Mitbegründer der Flow-Theorie.

Neue Ausbildungsgruppe startet im Januar 2015

Personenzentrierte/-r Berater/-in GwG mit Zertifikat

Menschen und/oder Teams dabei begleiten, eigene Lösungen zu entwickeln. Ein ressourcenorientierter Ansatz, in psychosozialen, medizinischen Kontexten, in der Schule, im Coaching oder im Führungsalltag einsetzbar.

Das Einführungsmodul umfasst 2 Wochenenden im Januar und Februar 2015 in Münster, separat buchbar, Bildungsscheck möglich.

Fordern Sie Infos an, reservieren Sie einen Platz für die Einführungsveranstaltung, lernen Sie mich und die Methode kennen!