




Petra Brandes

S-Minuten-Ticker

Tipps, Trends, Termine
zu
Beratung, Coaching, Weiterbildung

Oktober 2012

Inhalt

Thema	S.1
Kreativität nutzen	
Sehenswert	S.2
Kinofilm "Speed"	
Vermischtes	S.3
Messe "Zukunft Personal"	
Praxisberichte	
Gründermesse	
Gutes Essen	
Infoabend PZB	
 Termine	
Ideenparty	S.1
Lebensbalance	S.2
Inneres Team	S.3
Infoabend PZB	S.3
Gründungswoche	S.3

Liebe Interessierte,

ungefähr alle 6 Wochen melde ich mich, um euch dann für gefühlte 5 Minuten zu einer kleinen Pause zu verführen... in dem neugestalteten "S-Minuten-Ticker" stelle ich Kurzinfos, Buchhinweise, Kinotipps und Seminartermine vor.

Ich freue mich, wenn ihr Beiträge schickt, z.B.:

- Buchempfehlungen und -rezensionen
- Veranstaltungstipps
- Erfahrungsberichte zu Gründung und Selbstständigkeit

Über sonstige Anregungen freue ich mich natürlich auch, nehme gern auch Menschen aus eurem Bekanntenkreis in den Verteiler auf.

So erreicht ihr mich:

Tel. 0251. 6867464

info@triko-brandes.de

www.triko-brandes.de

* Damit die Texte gut lesbar sind, wähle ich die „Du“-Anrede und verwende die weibliche und männliche Form im Wechsel.

“Eine gute Idee erkennt man daran, das alle sagen, das es nicht geht.”

Albert Einstein



Nächste Ideenparty

14. Januar 2013

Infos bei mir anfordern

„Es lohnt sich, auf eine Ideenparty zu gehen ...weil man dort garantiert interessante Menschen kennenlernt, denen man im eigenen gewohnten Umfeld vermutlich nicht begegnen würde. ...weil es hilfreich ist, in netter Runde neuen Input für eine konkrete Fragestellung zu bekommen. ...weil es sich in persönlicher Atmosphäre viel leichter Netzwerken lässt.“

Isabelle Romann,
Existenzgründerin

Ideen brauchen ein warmes Klima

Was fördert Kreativität im Alltag?

Egal ob ich Gründer berate, Selbstständige coache oder Workshops für Studierende anbiete – immer wieder gehen wir auf die Suche nach “guten Ideen”, sei es für den Businessplan, das Marketing oder die Strategien für eine passende Bewerbungsstrategie. Um mit kreativen Lösungen erfolgreich zu sein, brauchen wir in bißchen Übung und ein paar hilfreiche Bedingungen:

Warmes Klima

Begegnen wir unsere Ideen mit Wertschätzung! Alles, was kommt, ist gut und willkommen. Der frühe “Ideentot” heißt Abwertung! Unsere Mitmenschen tun dies oft unbewusst: “Was du willst dich wirklich mit dieser Idee selbstständig machen? Das wär mir zu unsicher...” Das mögen gerade Ideen im Anfangsstadium nicht, sie sind klein, zart, schüchtern. Gerade am Anfang sollten wir dafür sorgen, das wir es mit Menschen zu tun haben, die konstruktiv auf Ideen schauen. Und am Anfang wird immer erst mal gesammelt – und da ist alles erlaubt. Und dann wird erst bewertet, sprich ausgewählt und verbessert.

Ideen sammeln, notieren

Einfälle kommen oft unerwartet. Richte eine Ideenwand ein (1 Bahn Packpapier auf die Tür kleben) oder kaufe ein schönes Ideenbuch (nicht zu groß, es soll ja gut transportabel sein). Oder sprich Ideen auf dein Handy, wenn es eine Aufnahmefunktion hat.

Perspektivwechsel

Bewegung bringt oft neue Ideen. Mach einen Spaziergang, wenn dir nichts einfällt. Nutz auch andere Orte wie die Sauna oder ein schönes Café. *Befrage* 5 verschiedene Menschen zu deinem Problem und notier dir ihre Ideen. Mach einen *Rollenwechsel* und frage dich, was würde z.B. einem Journalisten zu deiner Frage einfallen? Oder Batman? Oder einem Clown?

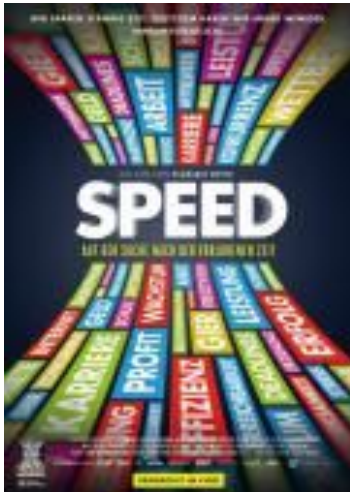
Vernetzung nutzen, Unterstützung suchen

Sprich mit anderen Menschen über deine Themen. Hör gut zu, auch Fragen beinhalten oft schon Spuren von Antworten. Versuche, konkret zu sein und scheue dich nicht, vermeintlich “banale” Fragen zu stellen. Nutze Formate wie Ideenpartys (siehe Kasten), Netzwerke oder ein Coaching.

“Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen eiliger an ihr vorbei.”
Georg Orwell

Speed - Auf der Suche nach der verlorenen Zeit

ein Film von Florian Opitz



www.kino-zeit.de/filme/speed-auf-der-suche-nach-der-verlorenen-zeit



Seminar zum Thema

“Lebensbalance – achtsam mit der Zeit umgehen”

31. Januar 2013

Infos bei mir anfordern

Was brauche ich für ein ausbalanciertes Leben?
Was sind wichtige Bedürfnisse? An welchen Stellen kann ich Zeit besser einsetzen? Wie kann ich Streß und Demotivation vorbeugen?

Den Kinofilm von Florian Opitz fand ich sehenswert, anregend und die Kinozeit war gut investierte Zeit:

Ich gebe viele Seminare zum Thema “Work-Life-Balance”, viele Coachingklienten besprechen mit mir das Thema “Zeitmanagement”. Dann war die Kinozeit doppelt gut genutzt, neben dem persönlichen Erlebniss eines netten Films hatte ich fast noch eine Art Fortbildung...

Und damit sind wir schon mitten im (Film)thema: der Drang, die Zeit optimal, vielleicht sogar “doppelt” zu nutzen. Denn es gibt jeden Tag so viele Möglichkeiten, wir wollen nichts verpassen, Jede Entscheidung für etwas heisst auch, etwas anderes zu versäumen... rennen wir deshalb immer schneller und haben doch das Gefühl, keine Zeit mehr zu haben?

Opitz nähert sich dokumentarisch und nimmt sein eigenes Erleben als Ausgangspunkt der Betrachtung. Der 1973 geborene Filmemacher hat nach persönlichen Erlebnisse (unter anderem die Geburt seines Sohnes und einer Verhaftung) einen sehenswerten Überblick zum Thema geschaffen.

Er nimmt uns mit auf eine kurzweilige Reise durch die schneller gewordene Zeit. Wir besuchen mit ihm ein Seminar des “Zeitmanagementgurus” Lothar Seiwert, reisen nach Buthan, dem Land des “Bruttonationalglücks” und hören Interviews mit Therapeuten und einem Journalisten, der ein halbes Jahr Internetfasten betrieben hat.

Ich fand den Film sehenswert, weil er unterhaltsam und persönlich ein Phänomen beleuchtet. Eine Patentlösung gibt der Filmemacher nicht, aber Stoff zum Nachdenken.

Konkret habe ich mich nachher gefragt, wo ich meine Zeit weniger inflationär einsetzen möchte und habe mich zu einem Selbstbeobachtungsversuch entschieden: 1 Woche will ich mit Strichliste dokumentieren, wie oft ich meine Emails checke. Und dann will ich es seltener tun, den hier sitzt in meinem Arbeitsalltag ein “Zeitdieb”. Die Zeit möchte ich nutzen, um mehr zu genießen und im Hier&Jetzt zu sein und lieber mal eine bewußte Pause zu machen.

Welche Ideen habt ihr, Zeit bewußter ein zu setzen? Mailt mir eure Ideen zu, ich werde darüber berichten!

„Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.“
Dietrich Bonhoeffer



Fortbildung zum „Inneren Team“

23. November 2013

Infos bei mir anfordern

Wie kann ich das innere Team in der Beratungsarbeit einsetzen? Wie nutze ich es für mich selber als Eigen-coachinginstrument?

Es gibt eine Einführung zur Arbeit mit dem Inneren Team, viel Praxis und ausprobieren...

„Zukunft Personal“ –

Messebesuch in Köln Europas grösste Fachmesse für Personalmanagement lockte mich im September nach Köln. Ich wollte mir einen Überblick verschaffen, was im Personalbereich die führenden Themen sind, ein paar Vorträge hören, vielleicht Kontakte machen. Zu den Trends gehören eindeutig die Themen „Recruiting“, der eine ganze Halle gewidmet war. Hier merkte man, das Stichworte wie „demografischer Wandel“ und „Fachkräftemangel“ zumindestens bei den Recruitern angekommen ist. Ebenso scheint das Thema Gesundheitsmanagement umfassend präsentiert. Auch erlebnisorientierte Lernformen waren zahlreich vertreten, sei es Coaching mit Hund, Segelfahrten im team oder Hochseilgarten. Das Thema „Burnout“ war durch eine gutbesetzte Podiumsdiskussion vertreten. Fazit: Besuch war anstrengend, aber anregend und lohnt sich, wenn man sich an die mit „Promis“ besetzten Vorträge hält. In 2013 vom **17.-19.9. in Köln.**

Praxisberichte von GründerInnen und Selbstständigen Durch die Ideenpartys, meine Coachingpraxis und meine eigenen Netzwerke lerne ich immer wieder spannende Gründungs- und Geschäftsideen, faszinierende Menschen und ungewöhnliche Strategien kennen. Dies möchte ich gern (mit-)teilen und werde in loser Folge Gründer und Selbstständige zu Wort kommen lassen: Was

habt ihr erlebt bei den Schritten in die Selbstständigkeit? Was ist eure Idee? Was sind Faktoren, die euch motivieren? Freut euch in der nächsten Ausgabe auf einen Bericht aus der Praxis!

Gutes Essen Menschen mit Leidenschaft tun etwas, was spannend ist, neu ist oder schmackhaft... so geschehen in Münster. Hier eröffnete vor ein paar Monaten das „Rotkelchen“ in der Bergstrasse 75a. Kleiner Laden, junge Menschen (Marie und Nicklas führen das Restaurant, sie mixt Coctails und ist im Service, er kocht). Anspruch: gemütlich soll es sein, persönlich und eine kleine Karte mit regionalen, saisonalen Gerichten. Mein Testbesuch ergab: diesem Anspruch wurden sie gerecht, absolut empfehlenswert!

Infoabend PZB Zur im Januar startenden Weiterbildung „Beraten lernen“ mit dem personenzentrierten Ansatz biete ich einen kostenlosen Infoabend an: **29.10.** um 18.00 Uhr in meinen Räumen am Alten Steinweg 46, Anmeldung per Mail erforderlich.

Gründungswoche & Visitenkartenparty 12. - 16. November 2012 - Zum 11. Mal organisiert das Gründungsnetzwerk Münster Workshops, Seminare und Veranstaltungen rund um das Thema Existenzgründung. Infos, Programm und Anmeldung zur Party unter www.muenster-gruendet.de