



Petra Brandes

# 5-Minuten-Ticker

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

Januar 2014

## Inhalt

Rezensionen S. 1  
„Tschick“ und „Borgen“

Vermischtes S. 2

Serie **Kurz erklärt:** Coaching

Terminhinweise: Termine MBSR-Kurse

Offener Kalligrafiekurs



Tri.ko Termine

Beratungsweiterbildung S. 2

Ideenparty – 29.01.2014 S. 2

**Bildquellen/Fotos** in dieser Ausgabe:

Titel: Angelika Osthues (Portrait), Bettina Stolze /  
pixelio.de // S. 1: privat // S. 2: DPA / DVD-Cover

## Liebe Interessierte,

Im Film „Forrest Gump“ sagt Tom Hanks weise: „Das Leben ist wie eine Schachtel Pralinen – man weiß nie, was man kriegt.“



Stimmt irgendwie. Und irgendwie auch nicht. Oft können wir wählen, was wir aus der Schachtel nehmen. Für **2014** wünsche ich die Pralinsorten „Gesundheit, Zufriedenheit, Balance, Bewegung in der Natur, schöne Begegnungen, gute Gespräche“.

Füllen Sie doch Ihre individuelle Pralinschachtel für dieses Jahr – welche Sorten sind drin? Und vielleicht stellen Sie sich im Laufe des Jahres, wenn die Dynamik des Alltags Sie einholt, ab und zu die Frage: Welche Praline nehme ich mir heute heraus? Ganz bewusst wählen – und dann genießen!

Über Anregungen (Termin Tipps, Rezensionen etc.) für den Ticker freue ich mich, nehme zudem gern Menschen aus Ihrem Bekanntenkreis in den Verteiler auf.

*So erreichen Sie mich:*

0251.6867464 // [info@triko-brandes.de](mailto:info@triko-brandes.de) // [www.triko-brandes.de](http://www.triko-brandes.de)

*Petra Brandes*

**Tschick**

Eine Reise ohne Karte und Kompass

Wolfgang Herrndorf: Tschick. Roman. Rowohlt Berlin, Berlin 2010 // Arbeit und Struktur. Rowohlt Berlin, Berlin 2013



Im Sommerurlaub 2013 hatten wir im Bayrischen Wald eine schöne Ferienwohnung. Ein gut gefülltes Bücherregal steht den Gästen zur Verfügung. Wie man so im Urlaub am Strand manchmal Schätze findet, finde ich „Tschick“ von Wolfgang Herrndorf. Der

Ich-Erzähler ist 14 und es stehen langweilige Sommerferien bevor. Die werden aber gar nicht langweilig, sondern zum Abenteuer seines Lebens. Denn dann kreuzt Tschick auf. Tschick, eigentlich Andrej Tschichatschow, kommt aus einem der Asi-Hochhäuser in Hellersdorf, hat es von der Förderschule irgendwie bis aufs Gymnasium geschafft und wirkt doch nicht gerade wie das Musterbeispiel der Integration. Außerdem hat er einen geklauten Wagen zur Hand.

Ich fange an und kann nicht mehr aufhören zu lesen. Lustig. Wunderbar. Lebensklug. Absolut empfehlenswert, auch für Jugendliche geeignet.

Eine Woche nachdem ich das Buch ausgelesen habe, erschießt sich der Autor, unheilbar an einem Gehirntumor erkrankt. Er hat das Buch, so erfahre ich es dann, geschrieben, als er bereits von seiner Krankheit wusste. Parallel schreibt er einen Internetblog „Arbeit und Struktur“, ein Tagebuch über seine Krankheit. Dies ist jetzt als Buch veröffentlicht, ebenfalls absolut lesenswert. Und traurig. Und ab und zu witzig:

„Die ältere Frau, deren Essen von Scientology vergiftet wird und die bedrohliche Symptome entwickelt (sonst wäre sie wohl auf der Psychiatrie und nicht auf der Neuropsychiatrie), protokolliert minutiös ihren Tagesablauf. Ihr Essen. Sie ist witzig und beredt, und ich frage sie: Sind wir verrückt, weil wir alles aufschreiben, oder schreiben wir alles auf, weil wir verrückt sind? Man sieht, ich nehme doch besser meinen Roman in Angriff als einen Aphorismenband ...“

Herrndorf wurde 48 Jahre alt – die Guten müssen oft zu früh gehen.

DVD-Rezension

**Borgen**

Gefährliche Seilschaften

O.k., ich bin ein Serienjunkie. Irgendwann wurde mir die *Lindenstraße* zu langweilig und *Gute Zeiten, schlechte Zeiten* zu doof. Ich galt als geheilt. Doch nun ist es vorbei mit meiner Abstinenz, war doch eines der Weihnachtsgeschenke eine Serien-DVD.

4 Stunden 48 Minuten am Stück – ich schwelge im Serienrausch, denn das ist spannend wie ein Krimi, anspruchsvoll und verbindet aktuelle Themen wie Gleichberechtigung, Politik und Medien auf wunderbare Weise. Darum geht es in Staffel 1 (es gibt auch noch Staffel 2 und 3):

„Birgitte Nyborg (Sidse Babett Knudsen) ist hin- und hergerissen zwischen ihrer Rolle als glückliche Ehefrau und Mutter und ihren Karriereansprüchen als erfolgreiche und mächtige Politikerin. Nachdem ihre Partei die Wahlen gewonnen hat und sie Dänemarks neue Ministerpräsidentin ist, steht sie vor der größten Herausforderung ihres Lebens: Wie weit kann und darf sie für ihren Erfolg und ihre politische Karriere gehen? Kann sie mit ihrem großen Herzen, ihrem leidenschaftlichen Engagement und zu wenig Zeit wirklich eine große und einflussreiche Politikerin werden, ohne dabei ihr Gesicht vor sich selbst und ihrer Familie zu verlieren?“



„Wenn das Meer der Ideen zu groß ist, bau dir Brücken zur Verwirklichung.“

Julian Scharnau



Neue Ausbildungsgruppe startet

## Personzentrierte/-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.

Einführung: **24.–25.1. & 31.1.–1.02.2014** in Münster, separat buchbar, Bildungsscheck oder Bildungsprämie möglich.

Fordern Sie Infos an, reservieren Sie sich einen Platz für die Einführungsveranstaltung!

Infos auch unter [www.triko-brandes.de](http://www.triko-brandes.de)

### 4 x im Jahr: Ideenparty

Ab jetzt sind Anmeldungen möglich zur nächsten Ideenparty Anfang 2014.

**29. Januar 2014 18.30–ca. 21.00 Uhr**

„Es lohnt sich, auf eine Ideenparty bei Petra Brandes zu gehen, weil die anschließende Klarheit unbezahlbar ist!“ Nina Neuhaus, Ökologin & Gründerin im Kreativbereich

**MBSR-Kurse in Münster:** 12.02.–02.04.2014, jeweils Mittwoch, 18:00–20:30 Uhr, oder 21.02.–11.04.2014, jeweils Freitag, 18:00–20:30 Uhr. **Tag der Achtsamkeit:** 22. oder 29.03.2014, jeweils 10:00–16:00 Uhr. Details und Anmeldung unter [www.mbsrmuenster.de](http://www.mbsrmuenster.de)

**Kalligrafiekurs:** Januar bis April, 6 Termine, Infos und Anmeldung unter [schriftgestalterin@brigitteborchers.de](mailto:schriftgestalterin@brigitteborchers.de)

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 – Beziehungsohr – **Coaching** – Demotivation – Erfolg – Flow – Gründung – Helfersyndrom – Inneres Team – Johari-Fenster – Kreativität – Lernen lernen – Myer-Briggs-Test – Netzwerken – Organisation – PZB – Qualität – Reiss – Selbstmotivation – TAA – Unternehmensberatung – Vision – Wertschätzung – Ziel

**Coaching** Es existiert weder eine einheitliche Definition noch ein einheitliches Ausbildungskonzept. So darf sich erst mal jeder „Coach“ nennen. Ursprünglich leitet sich das Wort vom Begriff „Kutsche“ ab, über den Coach im Sport hat es sich dann als Begriff im Berufskontext etabliert. Mit Coaching wird ein Prozess bezeichnet, der (früher meist Führungskräfte) darin unterstützt, Anforderungen (wie z.B. Führen von Mitarbeitergesprächen) zu bewältigen. Dabei ist Coaching oft eine Mischung: Es soll Anregungen geben, eigene Lösungen zu entwickeln, kann auch fachliche Hinweise enthalten und berücksichtigt persönliche Stärken und Schwächen. Heute wird Coaching für viele verschiedene Zielgruppen angeboten und bedeutet eine Begleitung zur Bewältigung von beruflichen Herausforderungen. Bei der Suche nach einem Coach sollte immer auf die Qualifikationen geachtet werden, da sich einige schwarze Schafe in der Branche tummeln. Über ein Erstgespräch kann man sich ein persönliches Bild machen. Honorare von Coaches liegen meist zwischen 80 und 300 € pro Stunde, je nach Zielgruppe.

Mehr dazu auch auf meiner Homepage:  
[www.triko-brandes.de](http://www.triko-brandes.de)

### Geförderte Weiterbildung

**Bildungsprämie:** Hier wird Weiterbildung zu beruflichen Qualifikationen mit bis zu 500 € gefördert. Infos unter <http://www.bildungspraemie.info>

**Bildungsscheck:** Die Fördersumme ist auf 2.000 € erhöht worden, auch Freiberufler (bis 5. Jahr der Selbstständigkeit) können diese „Weiterbildungsspritze“ in Anspruch nehmen. Infos unter <http://www.arbeit.nrw.de>.