



Petra Brandes

5-Minuten-Ticker

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

1/2015

Inhalt

Eigenlob und negative
Selbstbeschwörung S. 1

Buchtipp & Redestoff S. 2
Der Circle, Big Data, Sie wissen alles



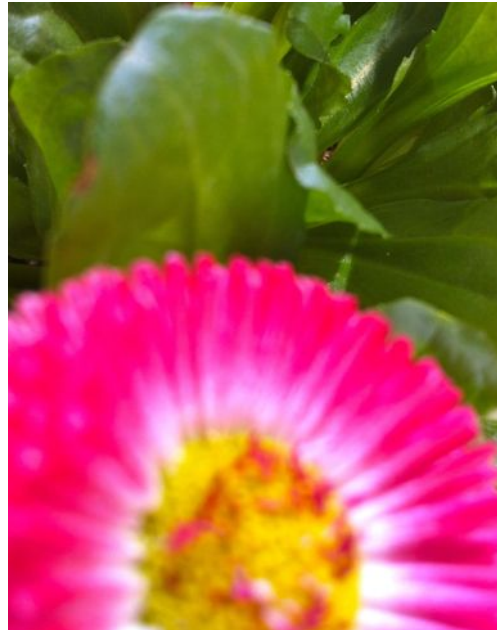
Tri.ko Termine S. 3

Ideenparty – 13.04.2015



Bildquellen/Fotos in dieser Ausgabe:
Titel: Angelika Osthues (Portrait)
Blumen: privat

Liebe Interessierte,



es wird laaaaangsaamaaam
Frühling. In den Bau- und
Gartenmärkten schleppen
die Menschen Frühjahrsblü-
her zur Kasse, als gäbe es
kein Morgen mehr ...

Die Sehnsucht nach der
wärmeren Jahreszeit scheint
uns Menschen inne-
zuwohnen.

Wenn es morgens schon hell
ist, wenn der erste Kaffee
draußen in der Sonne
getrunken werden kann,

wenn die Vögel zwitschern, als wären sie Anwärter für einen Ge-
sangswettbewerb ... Ach ist das Leben schön!

Genießen wir es!

Petra Brandes

PS: Gewinnspiel gegen Frühjahrsmüdigkeit: Zählen Sie die in dieser
Ausgabe abgebildeten Frühjahrsblüher – diese Zahl und eine der
Blumensorten teilen Sie mir per Mail mit.

Unter den Teilnehmenden werden verlost:

1 x freier Eintritt zu einem Seminar nach Wahl aus der Reihe FLOTT-
Bildung (Wert 50 €)

3 x freier Eintritt zu einer Ideenparty (Wert je 10 €)

So erreicht ihr mich:

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

Schaut doch mal auf meine Facebookseite:

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

Eigenlob und negative Selbstbeschwörung



Eigenlob stinkt! Auch wenn wir wissen, dass eine gute Portion Selbstliebe und Stolz auf uns und unsere Leistungen wichtig und richtig ist – manche Redensarten sitzen uns hartnäckig im Hinterkopf. Sie entfalten ihre Kraft oft in den unpassendsten Momenten, zum Beispiel bei Bewerbungen oder wenn wir mit Kunden verhandeln. Sie hindern uns vielleicht, mutig neue Herausforderungen anzunehmen. Wahlweise lauten die Sätze auch: Ich kann nichts, ich bin zu blöd, ich bin nicht gut genug ...

Die schlechte Nachricht: Es nützt uns oft herzlich wenig, zu WISSEN, dass die negative Sätze nicht stimmen. Nehmen wir als Beispiel Ingrid. Sie ist Studentin und hat Prüfungsangst. Sie sagt sich selbst: Ich weiß, dass ich gut gelernt habe und keine Angst haben muss ... Sie wird höchstwahrscheinlich trotzdem mit Angst und Selbstzweifeln in die nächste Prüfung gehen. Denn so wertvoll unser Kopf und Verstand sind, die Informationen an unseren Körper und unser Verhalten sind im FÜHLEN abgespeichert.

Die gute Nachricht: Wenn wir langfristig etwas verändern wollen in Bezug auf Selbstzweifel, können wir das tun! Wir brauchen jedoch mehr als gedankliche Argumentation, nämlich ein Übungsprogramm, das unser Handeln, unsere Emotionen, unsere Vorstellungskraft mit einbezieht.

Tun: Probieren Sie es aus, indem Sie negative Sätze umformulieren und daraus positive Botschaften machen. Diese sollten bildreich sein, um unsere Emotionen anzusprechen. Eine gute Hilfestellung sind Bilder, Fotos, Postkarten, mit denen wir ein angenehmes Gefühl verbinden.

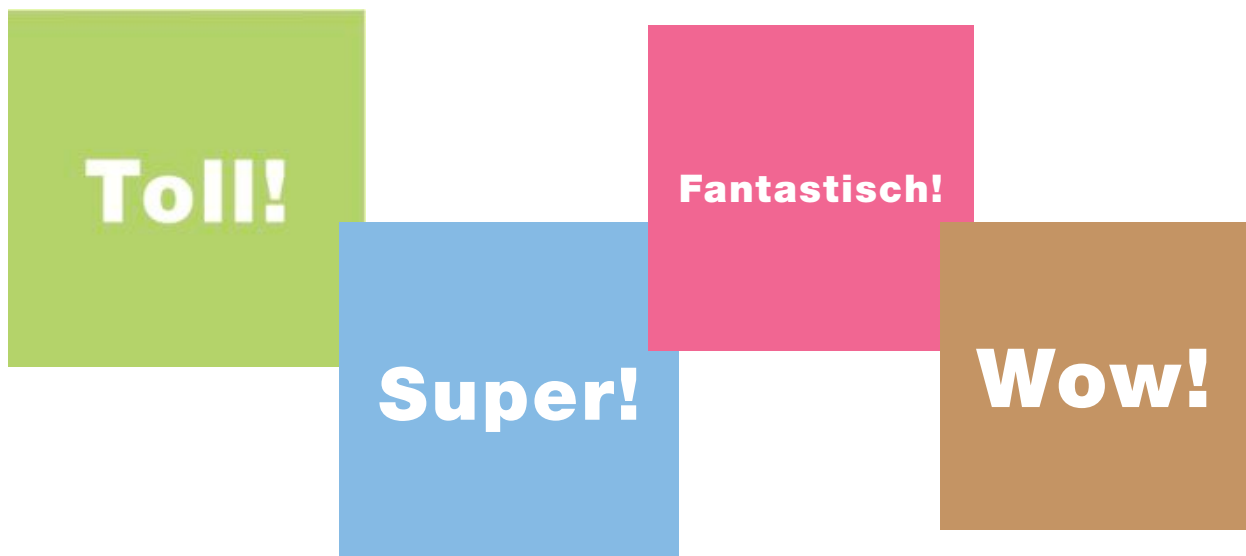
So könnte aus dem Satz „Ich schaff das eh’ alles nicht“ ein Satz werden wie „Gelassen schaukele ich im Fluss des Lebens und nehme die Kraft der Sonne in mich auf“.

Verbinden Sie sich mit dem Gefühl, das angenehm ist, gelassen und warm, und aktivieren Sie diese Erinnerungen so oft wie möglich am Tag. Schaffen Sie sich Erinnerungshilfen. Darüber kann sich eine positive Gegenbotschaft wirklich verankern und Wirkung entfalten. Im Gehirn können sich neue Nervenbahnen bilden und wir lernen um.

Und hier gilt Erich Kästners Spruch „Es gibt nicht Gutes, außer man tut es“ – wir sollten es dann auch jeden Tag tun, damit sich neue (Denk-)Gewohnheiten etablieren können. Ähnlich wie beim Sport: Wenn es eine neue Sportart ist, die wir ausüben wollen, stellen wir uns ein Trainingsprogramm auf und trainieren!

Da dies manchmal schwer in den Alltag zu integrieren ist, biete ich im Einzel und in Gruppen dafür Unterstützung an. Kontaktieren Sie mich gern!

Literaturtipps: Bärbel Wardetzki: Souverän & selbstbewusst: Der gelassene Umgang mit Selbstzweifeln



In der nächsten Ausgabe finden Sie eine Seite mit „Lobkärtchen“ zum Ausschneiden. Sie können diese Kärtchen für das Eigenlobtraining nutzen. Wie Sie das tun können, beschreibe ich in einer Anleitung, die Sie dann ebenfalls ausdrucken können.

Der Circle, Roman von Dave Eggers, 2014 auf Deutsch erschienen



Wer die Daten hat, hat die Macht

Meine Freundin behauptet, den ersten Teil des Weihnachtsurlaubs hätte sie mein Gesicht nur im fahlen Schein meines Leseegerätes gesehen. Stimmt!

Da habe ich DER CIRCLE gelesen und war eingesogen in die wunderbare Welt der Digitalisierung.

Mae, die weibliche Hauptperson, ist Mitte zwanzig und überglücklich. Sie hat einen Job bekommen bei DEM Unternehmen in den USA schlechthin. (Parallelen zu Facebook und Google sind bestimmt rein zufällig ...)

„The Circle“ ist ein riesiger Arbeitgeber und bietet seinen Arbeitnehmern viel an. Mae wähnt sich im 7. Himmel. Das Unternehmen hat Visionen, tut viel für seine Mitarbeiter, stellt schöne Arbeitsplätze und Freizeitmöglichkeiten zur Verfügung, versichert seine Angestellten, sorgt sich um ihre Gesundheit. Der Internetdienstleister arbeitet an der totalen Transparenz der Nutzer – und alle machen fröhlich mit! So auch Mae, die sich mit Begeisterung in die Arbeit stürzt und klickt und liked, was das Zeug hält. Immer neue Internettools werden entwickelt, die den Menschen gläsern machen. 24-Stunden-Kameras nehmen alles auf.

Der Reiz des Buches liegt für mich weniger in seiner literarischen Qualität. Die ist eher schlicht. Fasziniert hat mich, dass es für mich auf einmal vorstellbar wurde, wie es funktioniert. Und warum wir alle mitmachen. Schon jetzt. Schon heute. Im echten Leben. Und wie Mae finden wir es vielleicht richtig gut.

Mehr als Fiktion

Wenn wir uns mit Trends der Zukunft beschäftigen, erscheint DER CIRCLE wie ein kleiner Blick ins Morgen. Für einen Zeitraum von 5 bis 10 Jahren sind genau diese Entwicklungen vorausgesagt: Wer die Daten hat, hat die Macht. Und Nutzer geben Daten freiwillig heraus.

Die Entwicklungen sind nicht aufzuhalten, doch nehmen wir die Veränderungen bewusst wahr? Setzen wir uns mit den Schattenseiten auseinander? Oder werden wir mehr und mehr zu den unkritischen Datenschäfchen, die aus Bequemlichkeit Informationen herausgeben und im warmen Wohnzimmer mit einem Klick ihre Einkäufe erledigen, beim Joggen ihre Gesundheitswerte messen und gleich an den Hausarzt weiterleiten?

Welche Auswirkungen wird es haben, wenn Jugendliche auf „YouNow“ live aus ihren Kinderzimmern chatten und für Klicks bereit sind, sich (innerlich und manchmal äußerlich) zu entblößen oder zu erblöden? 2011 in Amerika gegründet, ist der Anbieter bei jungen Menschen in Deutschland beliebt und hipp. Schürt das nicht einen unrealistischen Blick auf sich und andere, wenn ich sogenannte Follower dafür bekomme, dass ich mir vor laufender Kamera Pickel ausdrücke?

Wie wirkt sich die Dating-App „Tinder“ auf unsere Gefühlswelt aus? Sie soll den Kontakt zwischen Menschen in regionaler Nähe erleichtern. Einziges Merkmal: das Foto des paarungswilligen Menschen. Mit einem Wisch nach links können Fotos weggeworfen werden, nur bei Gefallen wird geschattet und sich eventuell getroffen. Wisch und weg? Wege zum schnellen Date? Tinder gilt schon jetzt in einschlägigen Kreisen als Garantie für schnellen Sex ...

Wir können uns informieren und nicht nur im Internet (und wenn, dann vielleicht über alternative Suchmaschinen und nicht nur über Google, der zur Riesendatenkrake mutiert und ALLES behält, was wir jemals gesucht haben ...). Wir können mit anderen Menschen (live!) reden und uns Alternativen überlegen. Wir können nur hinterher nicht sagen, wir hätten es nicht gewusst.

Zum Weiterlesen:

Sie wissen alles. Wie intelligente Maschinen in unser Leben eindringen und warum wir für unsere Freiheit kämpfen müssen von Yvonne Hofstetter

Die Autorin ist Juristin und Geschäftsführerin. Ihre Firma Teramark beliefert militärische und zivile Auftraggeber mit Software, die Informationen intelligent auswerten kann. Sie kennt das Datengeschäft von innen. Siehe auch <http://www.zeit.de/kultur/2014-09/yvonne-hofstetter-kuenstliche-intelligenz>

Alternative Suchmaschinen

Zum Beispiel:
Ixquick
Duckduckgo
Ecosia





Terminübersicht 2015



Termine 2015

16. März	Erfolgsfaktor ICH: Bewerbung & Eigenmarketing
13. April	Ideenparty
7. Mai	Mich & andere (besser) führen: Bedürfnismuster
25. Juni	Lebensbalance: weniger Stress durch Achtsamkeit
18. August	Ideenparty
22. September	Mich & andere (besser) verstehen: Kommunikation
27. Oktober	Ideenparty
17. November	Damit Ideen sprudeln: Kreativitätstechniken

Ideenparty 18.30 - 20.30 Uhr // **FLOTT-Bildung** 17.00 - 20.00 Uhr
 10€, zu zweit 15€ // 50€, zu zweit 75€
 6 bis 12 Personen // 4 bis 12 Personen

Ort: Alter Steinweg 46, 48143 Münster
 Anmeldebogen für FLOTT-Bildung unter www.triko-brandes.de //
 info@triko-brandes.de oder anfordern: Petra Brandes, Tel.: 0251.6867464

Anmeldung zur Ideenparty: telefonisch oder per E-Mail.



Vermischtes

Lebe zufrieden

Träume Großes

Lache viel

Sei dankbar

Besuche Ideenpartys



Inhalte

Erfolgsfaktor ICH: Bewerbung & Eigenmarketing

Ob zum Berufseinstieg, als Argumentation für Gehaltsverhandlungen oder für Selbstständige: was wir immer „parat“ haben sollten, ist unser Profil und unsere Stärken.

- Warum Inventur in der Schatzkiste ab und zu nötig ist
- Wie wir kreativ Stärken herausfinden können
- Wie ich mit gestärktem ICH erfolgreich(er) bin

Mich & andere (besser) führen: Bedürfnismuster

Was uns lenkt und leitet sind Motive und Bedürfnisse. Je mehr wir über uns wissen, desto besser können wir zielgerichtet unseren Weg gehen. Auch für die Mitarbeiterführung sind Kenntnisse über Bedürfnisstrukturen von Vorteil.

- Bedürfnisse, Motive, Motivation
- Was ist wirklich wichtig? Bedürfnisse geben uns Hinweise
- Lebensmotive nach Steven Reiss

Lebensbalance: weniger Stress durch Achtsamkeit

Wie kann ich mehr Balance in mein Leben bringen? Wie entspannter und positiver durch den Tag gehen?

- Verschiedene Lebensbereiche be-achten
- Achtsamkeit: it's simpel but not easy
- Übungen für mehr Balance

Mich & andere (besser) verstehen: Kommunikation

Kommunikation ist immer und überall. Wir tun es täglich, oft ist Kommunikation erfreulich, oft aber auch herausfordernd. Was macht Kommunikation so komplex?

- 4 x 4: viele Möglichkeiten sich falsch zu verstehen
- Was kann ich tun für bessere Kommunikation?
- Schwierige Themen ansprechen

Damit Ideen sprudeln: Kreativitätstechniken

Wenn Sie im Beruf oder Studium kreativer arbeiten wollen, holen Sie sich hier Ideen!

- Visualisieren
- Kopfstandmethode
- Der Kern der Sache
- 5 Hüte