



Petra Brandes

# 5-Minuten-Ticker

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

2/2015

## Inhalt

Eigenlob stimmt S. 1

Lobkarten zum Selbstbasteln

Erfolgreich selbstständig S. 2  
make! history

Buchvorstellung S. 3

Chancen und Herausforderungen des  
demografischen Wandels

Termine & Vermischtes S. 3

22.09. 3 Std. **Kommunikation**

18.08. **Ideenparty**

### Sommeraktion: 3 buchen, 2 zahlen!

Vom 21.6. bis 21.8. kosten 3 Stunden Einzelcoaching soviel wie sonst 2 (218 €).

Für mehr Klarheit und einen kühlen Kopf. Für (fast) alle beruflichen und persönlichen Themen!

Bis 3 Sommerpakete können p.P. gebucht werden – jetzt buchen und bis Jahresende nutzen!

**Bildquellen/Fotos** in dieser Ausgabe:

Titel: Angelika Osthues (Portrait)

Lobkarten: © Tri.ko

## Liebe Interessierte,



das Leben ist eben manchmal doch ein Ponyhof: wenn mir einfällt, dass ich jeden Tag in Frieden leben darf, ich eine gute Arbeit habe, wunderbare Menschen kenne, mein Körper und meine Seele überwiegend gesund und munter sind.

Manchmal windet sich mein Gehirn aber in andere Richtungen und dann ist vieles schwer, schwierig, stressig.

Ich erziehe meine Gehirnwindungen dazu, auf das zu schauen, was gut ist. Und sie sind lernfähig!

Genießen wir den beginnenden Sommer mit all dem Schönen, das er bereithält!

*Petra Brandes*

**PS: Gewinnspiel für den positiven Blick:**

Schreiben Sie in 1 – 10 Sätzen auf, warum das Leben aus Ihrer Sicht schön ist. Die Sätze werden im nächsten Newsletter veröffentlicht (mit oder ohne Namen).

Unter allen Teilnehmenden werden verlost:

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

1 x 1 Set Lobkarten (50 Stück, Wert 25 €)

1 x freier Eintritt zu einer Ideenparty (Wert 10 €)

**So erreicht ihr mich:**

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

Schaut doch mal auf meine Facebookseite:

[www.facebook.com/Triko.Petra.Brandes.Muenster](http://www.facebook.com/Triko.Petra.Brandes.Muenster)

## Eigenlob stimmt!

Vielleicht gewinnen Sie ja 50 Lobkarten? Sonst erstellen Sie sich Ihr eigenes Set! Sie können die Vorlage nutzen und zum Beispiel die Seite auf dickerem Papier mehrfach ausdrucken und ausschneiden. Und dann? Wie ich in der letzten Ausgabe beschrieben habe, benötigt unser Gehirn positive Erinnerungshilfen für Themen wie Selbstwert und -bewusstsein. So können Sie mit den bunten Kärtchen trainieren, indem Sie zum Beispiel pro Tag eine Karte ziehen und auf der Rückseite vermerken, wofür Sie sich loben. Oder Sie führen ein „Wochenlob“ ein: Was war in dieser Woche gut, was ist gelungen, welche meiner Eigenschaften haben zum Erfolg beigetragen? Notieren Sie Ihre Gedanken!

Natürlich lassen sich die Karten auch gut einsetzen, um andere Menschen zu loben und zu stärken. So können Sie in Ihrem Arbeitsteam ein Lobritual einführen, wo jeder verdeckt eine Karte zieht und sie jemandem überreicht und ausspricht, was derjenige gut gemacht hat. Auch für jüngere Menschen eignet sich dieses Training gut. Wenn Sie zum Beispiel als Lehrer/-in arbeiten, können Ihre Zielgruppen damit gut trainieren, sich zu loben. Oder Sie nehmen die Karten zum Anlass, um Stärken und positive Eigenschaften zum Thema zu machen.

**Toll!**

**Super!**

**Spitze!**

**Klasse!**

**Sehr gut!**

**Fantastisch!**

**Wow!**

**Prima!**

**Wundervoll!**

# Erfolgreich selbstständig

## make! history

Dr. Christopher Görlich

0251 – 2639625

0176 – 51284884

[info@make-history.de](mailto:info@make-history.de)

[www.make-history.de](http://www.make-history.de)



### Zur Person und Geschäftsidee

Dr. Christopher Görlich, Jahrgang 1977, ist Geschäftsführer der Geschichtsagentur make! history und arbeitet als Historiker, Stadtführer und Buchautor in Münster. Zuletzt erschienen seine Reiseführer für Münster und Hannover sowie eine Biografie über Hermann Esser.

### Seit wann sind Sie selbstständig?

Die Geschichtsagentur make! history ist 2010 entstanden. Zuvor habe ich in Berlin Geschichte studiert und in Potsdam als wissenschaftlicher Mitarbeiter gearbeitet. Nach der Promotion war mir schnell klar, dass ich den Weg als freiberuflicher Historiker einschlagen möchte, um selbstbestimmt arbeiten zu können – das ist mir bislang auch ganz gut gelungen.

### Wer sind Ihre Kunden? Welchen Nutzen haben diese von Ihrer Dienstleistung?

Meine Kunden sind Firmen, Vereine und Privatleute, die ihre eigene Geschichte entdecken. Denn Geschichte ist mehr als tote Vergangenheit – gerade in der schnelllebigen Wirtschaftswelt kann sie Orientierung und Halt geben. Darüber hinaus entdecken immer mehr Unternehmen, dass ihre Geschichte ein Alleinstellungsmerkmal ist, mit dem sie sich von der Konkurrenz abheben können. make! history hilft und berät beim Verfassen von Unternehmensgeschichten und Autobiografien.

Ein zweites Standbein sind meine Stadtführungen, die ich regelmäßig anbiete. Bei den Rundgängen mit mir als Historiker liegt der Schwerpunkt natürlich auf der Geschichte der Stadt Münster – dabei ist es mein Anspruch, auch den erfahrenen Münsteraner durch unterhaltsame Erzählungen aus Vergangenheit und Gegenwart zu überraschen. So biete ich zum Beispiel die „Feierabendtour“ an oder cMünster in 60 Minuten“.

### Was ist in der Selbstständigkeit hilfreich/motivierend/unterstützend für Sie?

Der Rückhalt in Familie, Freundes- und Bekanntenkreis ist für mich sehr wichtig. Im Austausch mit Gleichgesinnten kommen immer wieder neue Ideen. Es ist toll, wenn Projekte entstehen, an die man zuvor selbst im Traum nicht gedacht hätte. Netzwerke geben aber auch dann Unterstützung, wenn es mal nicht so gut läuft.

### Was sind Ihre Erfolgstipps für (angehende) Selbstständige?

Neugierig zu sein auf neue Projekte, neue Ideen, neue Menschen – das scheint mir ein wichtiger Aspekt zu sein, um als Selbstständiger Erfolg zu haben. Dazu gehört auch, dass man nicht immer alles planen kann. Manche Dinge passieren. Man sollte dabei sein, wenn es so weit ist.

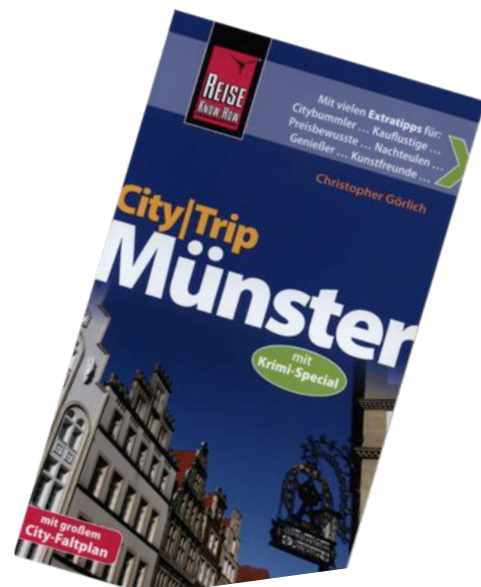
### Haben Sie Literatur- oder Linktipps?

Ich habe keine Scheu, es zuzugeben: Mein Lieblingsbuch ist und bleibt „Pippi Langstrumpf“ von Astrid Lindgren. Es hilft immer wieder, die Welt mit anderen Augen zu sehen – auch Erwachsene und Selbstständige können da vieles lernen ...

### Aktueller Reiseführer vom Historiker

Entdecken Sie die „Hauptstadt Westfalens“ mit dem CityTrip Münster aus dem REISE KNOW-HOW Verlag – mit zahlreichen praktischen Reisetipps, Hintergrundartikeln und Empfehlungen zu Gastronomie und Unterkunft. Die reisepraktischen Informationen und ausgewählten Empfehlungen im Buch werden um einen kostenlosen digitalen Begleitservice ergänzt: Ein QR-Code auf dem Stadtführer führt auf eine eigens für mobile Geräte optimierte Internetseite mit Routenführungswerkzeug, Lage und Luftbildansicht der im Buch genannten Orte und ihrer Umgebung.

**Christopher Görlich:** CityTrip Münster, 2., neu bearb. und komplett akt. Auflage 2014, 144 Seiten, über 60 Fotos, großer Cityfaltplan zum Herausnehmen, ISBN 978-3-8317-2419-2, 9,95 €



**Triko**  
Beratung zum Erfolg

Zwischen Feierabend & Füße hoch  
**FLOTT-Bildung**  
3 Stunden kompaktes und praktisches  
Wissen für den (Berufs)Alltag

**Ideenparty**  
Kreatives netzwerken  
Impulse & Ideen bekommen

**Nächster Termin: 22.09., 17.00 – 20.00 Uhr**

**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

**Nächster Termin:  
18.08. um 18.30 Uhr**

Alle Infos und Anmeldemöglichkeiten unter [www.triko-brandes.de](http://www.triko-brandes.de)

## Neues Buch über das Altern der Gesellschaft:

### „Deutschlands ungewisse Zukunft – Chancen und Herausforderungen des demografischen Wandels“

Zahlreiche Bücher, Zeitungsartikel und Filme beleuchten den demografischen Wandel, dessen bereits zu beobachtenden ebenso wie die zu erwartenden Folgen. Ein einheitliches Bild dieser Medienbeiträge bleibt dennoch aus. Sicher scheint jedoch ein Punkt: Der demografische Wandel wird vielfältige Folgen haben und sich auf jede Bevölkerungsschicht auswirken.

Dieses Buch beschäftigt sich mit der Vielfalt des demografischen Wandels. 14 journalistische Beiträge nähern sich dem Thema „Demografischer Wandel“ aus verschiedenen Perspektiven. Die Autoren sind Juristen, Betriebswirte, Naturwissenschaftler sowie Ingenieure, Pädagogen und Medienwissenschaftler. Zusätzlich haben sie eine journalistische Ausbildung absolviert. Mit ihrer beruflichen Professionalität und der journalistischen Sichtweise werfen die Autoren einen neuen Blick auf den demografischen Wandel und reflektieren über die Probleme und Chancen der älter werdenden Gesellschaft. Die Geschichten, Reportagen, Kommentare und Berichte geben Denkanstöße, blicken auf zentrale Fragen sowie auf den bereits gelebten demografischen Wandel: Wie wirkt sich eine akademische Ausbildung auf die Familienplanung aus? Wie stemmt sich Deutschland gegen die sinkende Einwohnerzahl? Was muss unternommen werden, um der wachsenden Zahl der Senioren ein wertvolles Leben zu garantieren? Welche Berufe sind zukünftig gefragt?

Das E-Book „Deutschlands ungewisse Zukunft – Chancen und Herausforderungen des demografischen Wandels“ ist erschienen bei Neobooks/Verlagsgruppe Droemer Knauer. Das Buch kann bei den üblichen Online-Händlern wie Amazon, Thalia, Hugendubel und [book.de](http://book.de) bestellt werden. Zurzeit beträgt der Preis **2,99 Euro**.

Herausgeber des Buches „Deutschlands ungewisse Zukunft“ sind Holger Lodahl (Journalist) und Isabelle Romann (Texterin und Lektorin). Sie haben für das Buch eine Facebook-Seite veröffentlicht. Auf dieser Seite erfährt der Leser viele Details zu den Beiträgen des Buches sowie über die Autoren und die Herausgeber:

<https://www.facebook.com/deutschlandsungewissezukunft.demografischerwandel>