



Petra Brandes

5-Minuten-Ticker

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

1/2016

Inhalt

Netzwerke	S. 1
... sind keine Hängematten	
Bunte Mischung	S. 2–3
Buchrezension „Gesundheitsmanagement“ // Atelierplatz frei // Ein-Drücke	
Termine	S. 2
08.06.2016	Ideenparty

Liebe Interessierte,

einfach mal abtauchen! Raus aus dem Alltag! Dem Stress entfliehen! Viele Menschen wünschen sich das. Ich durfte einen Monat Neuseeland genießen. Es war wunderbar – ein paar Fotos auf Seite 3.

Meine Empfehlung, so ganz erholt und auch schon wieder mittendrin: die Balance finden im Alltag. Ich reiste auf zwei wunderschöne Inseln, komme zurück und frage mich: Welche Pausen tun gut, welche Aufträge, welche Gespräche, welches Essen, welche Filme, welche Bücher, welche Mini-Auszeiten?

Lassen Sie uns nicht warten, bis wir „reif für die Insel“ sind. Schaffen wir uns Alltagsinseln.

Herzlich Ihre *Petra Brandes*



Bildquellen/Fotos in dieser Ausgabe:

Titel: Angelika Osthues (Portrait)/Foto: privat

S. 1: Foto privat

S. 2–3: Fotos privat

Schauen Sie doch mal auf meine Facebookseite:

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

Netzwerke sind keine Hängematten

Netzwerke sind für alle Menschen in beruflichen Zusammenhängen wertvoll. Gerade Selbstständige und Berufseinsteiger profitieren von einer regen Netzwerkaktivität. Die Investitionen sind Zeit, Überlegungen zum eigenen Profil und Interesse an anderen Menschen. Kontakte, Empfehlungen, Kooperationen und Anfragen können die Zinsen sein. Beim Netzwerken geht es viel um Vertrauen – deshalb bei allen Aktivitäten auf Facebook oder XING: Vergessen Sie nicht das persönliche Netzwerken!



Netzwerkseminar für Berufseinsteiger: Vorher die richtigen Fragen beantworten

Was sind Netzwerke? Ein Netz-

werk besteht aus einer Gruppe von Personen, die zueinander in Beziehungen stehen und sich privat, vor allem aber beruflich unterstützen, helfen oder kooperieren, ohne dass materielle Interessen im Vordergrund stehen.

Netzwerke leben von Kontinuität und dem Prinzip „Geben und Nehmen“. Während ein Kontakt schnell hergestellt ist – zum Beispiel überreichen Sie auf einer Messe Ihre Visitenkarte einem möglichen Kooperationspartner –, wird ein erster zarter Netzwerkknäuel daraus, wenn die Interaktion wechselseitig wird und sich verfestigt. Um ein **eigenes Netzwerk** aufzubauen bzw. zu pflegen, könnten Sie diesen Kontakt zu einem Gespräch einladen. Ein regelmäßiger Austausch entwickelt sich, von dem Sie beide profitieren.

Wie können Sie vorhandene Kontakte erkennen und pflegen? Machen Sie zum Beispiel ein Mindmap oder eine Liste und tragen Sie Menschen aus Ihren einzelnen Lebensstationen ein. Sie werden auf viele Kontakte stoßen, die Sie bisher vielleicht zu wenig beachtet haben: Personen aus der Schulzeit, wiedergefunden beim Abitreffen (www.stayfriends.de), vom Studium, der Alumnivereinigung (www.alumniportal-deutschland.org) sind nur einige Beispiele. Aber auch Menschen aus Ihrem Sport- oder Spielverein, dem Chor oder einer Kochinitiative können Mitglieder Ihres zukünftigen Netzwerkes sein bzw. werden. Diese Menschen kennen Sie und können Sie weiterempfehlen. Aber bitte nicht zu schnell:

„Baue Brunnen, bevor du durstig bist“ Gehen Sie in Vorleistung, bevor Sie jemanden um einen Gefallen wie eine Empfehlung bitten. Wie kann das aussehen? Vielleicht haben Sie Themen, Veranstaltungs- oder Buchtipps, die Sie an ausgewählte Kontakte per Mail versenden. Oder Sie veranstalten einen Tag der offenen Tür, zu dem Sie diese Menschen einladen. Oder eine Sonderaktion „Fit in den Frühling“, bei der nur ausgewählte Personen einen Rabatt bekommen ... Schaffen Sie Anlässe, zu denen Sie dann informieren. Und unterschätzen Sie nicht die Kraft der guten alten Postkarte! Durch die Mailschwemme sorgt eine schöne handgeschriebene Karte für einen echten „Wow-Effekt“. Und auch ein gemeinsames Kaffeetrinken kann den Beziehungsaspekt im persönlichen Netzwerk stärken.

Ein Arbeitsblatt mit Impulsfragen für Ihre Netzwerkstrategie können Sie auf meiner Homepage herunterladen (zu finden unter „WissensWertes“).

Bunte Mischung

Buchtipp von Johanna Tewes, Studentin der Erziehungswissenschaften

Das Buch „Individuelles Gesundheitsmanagement. Der Leitfaden für mehr Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ von Claudia Härtl-Kasulke bietet ein Zehn-Wochen-Programm mit über 100 Übungen, die man selbst durchführen kann. Es soll Anleitungen geben, Zeit für Achtsamkeit, Entlastung und Gesundheit auch im übervollen Alltag zu finden. Durch das Integrieren der Achtsamkeitspraxis kann sich das Leben hin zu mehr Präsenz, Ruhe in sich selbst, Konzentration und Kreativität verändern lassen.

Die Autorin begleitet jede Woche und jeden Schritt des Lesenden mit Tipps und Übungen. Es soll ein Erfolgstagebuch angelegt werden, damit man dort Ziele und Empfindungen notieren kann. Viele Übungen lassen sich leicht in den Berufsalltag einbauen. Innerhalb der zehn Wochen lässt sich sicherlich einiges mitnehmen und in die Routine integrieren. Die Übungen sind detailliert beschrieben und geben sogar Lösungen, falls Störungen während der Übung aufgetreten sind. Begriffe, die sehr fachlich sind, lassen sich im Glossar finden. Diese müssen allerdings an den gegebenen Stellen nachgelesen werden, weshalb ein Einlesen in die Thematik vorausgesetzt wird.

Ich empfand die Tipps, wie etwa einen Wecker, eine App oder einen Bildschirmhintergrund, der einen an die Atem- und Meditationsübungen erinnert, als sehr hilfreich und leicht einzubauen. Manche Dinge, zum Beispiel das Powernapping auf dem Boden im Büro, sind sicherlich nicht überall leicht durchzuführen. Insgesamt ein schönes Programm, aus dem man einiges für sich mitnehmen kann. Man kann entweder das ganze Programm durchführen oder sich einzelne Übungen herausuchen, die man in seinen Alltag integrieren möchte. Interesse und das Einlassen auf die Thematik samt ihrer spezifischen Begriffe sind allerdings Voraussetzung.



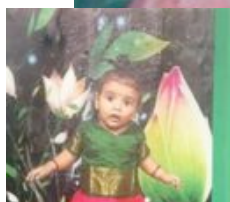
Ideenparty am 08.06., 18.30 Uhr, Anmeldung telefonisch oder per Mail. Weitere Infos auf meiner Homepage



Atelierplatz frei in Atelieregemeinschaft, Nähe Bahnhof Münster

Infos bei mir

Reisen ist das einzig Taugliche gegen die Beschleunigung der Zeit. Thomas Mann



Farbenfroh: Kinderfotos, ausgestellt in einem Fotogeschäft in Singapur



Aufgerissen: Maorikultur. Große Augen und herausgestreckte Zungen sind Teil der überlieferten Kultur in Skulpturen und Tänzen. Ansonsten bewegt sich die Welt der Ureinwohner (die ca. 15% der Neuseeländer stellen) zwischen „integriert-erkannt“ und „exotisch-anders“.



Eingedreht: Farn ist in Neuseeland eine Art Nationalgewächs. Allgegenwärtig in der Vegetation hätte ein Farnwedel beinah die neue neuseeländische Flagge geschmückt.

Ein Flaggenentwurf kam von Friedensreich Hundertwasser, der als Wahlneuseeländer dort auch eine öffentliche Toilette gestaltet hat.

Abgedreht: Neuseeländische Traumstrände dienen in einigen Filmen als Drehorte: Der Herr der Ringe, Das Piano ...



Abgetaucht: Der Kiwi ist nachtaktiv und selten in freier Wildbahn anzutreffen. Aber es gibt genügend andere Vögel, die gut zu sehen und/oder zu hören sind.