



Petra Brandes

5-Minuten-Ticker

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

Januar 2013

Inhalt

Thema

Jahresrückblick in Zukunft S. 1

Musik- und Buchtipps S. 2

Rezension S. 3

„Networking für Networking-
Hasser“



Termine

Lebensbalance, Ideenparty 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 „5-Minuten-Ticker“ veröffentliche ich Kurzinfos, Buchhinweise, Tipps und Seminartermine.

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 zudem gern Menschen aus eurem Bekanntenkreis in den Verteiler auf.

So erreicht ihr mich:

Tel. 0251.6867464

info@triko-brandes.de

www.triko-brandes.de

Ich wünsche euch einen guten Jahresstart und ein erfolgreiches Jahr 2013!

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

Zukunft braucht Herkunft - dazwischen ist das Jetzt



Eine Runde Golf am Neujahrmorgen – ein Moment Glück & Konzentration // Foto: privat

Die wenigsten können sich der Dynamik des Jahreswechsels entziehen. Für viele gehört zwischen Weihnachten und Silvester ein Resümee des Jahres dazu. Ein schönes Ritual! Meist erzählen wir einem vertrauten Menschen davon, was schön war, vielleicht auch, was sich besonders eingeprägt hat. Und dann geht es auch schon schnell ans Raclette (denn es ist Silvesterabend) und an den Rotwein. Und schon sind wir mittendrin im neuen Jahr, wünschen uns etwas, deuten Bleiklumpen, ziehen vielleicht Orakelkarten oder essen chinesische Glückskekse, um an ein Jahresmotto zu kommen. So schnell ist ein Jahr ad acta gelegt. Oder gibt es etwas, was überdauert?

Als ich mich vor den Feiertagen aufmachte, um in südlicheren Gefilden dem Weihnachts- und Silvesterrummel zu entkommen, fiel mir am Flughafen eine Zeitschrift ins Auge. Ich kaufte einen Foto-Jahresrückblick des „stern“ und blätterte den Flug über darin herum. Und so war nicht nur ich auf Reisen, sondern auch meine Gedanken. Sie stellten Fragen wie: „Was macht denn eigentlich ein Jahr zu einem guten Jahr?“ Ich sah mir das Weltgeschehen im Magazinformat an: das Erdbeben in Italien, Herr Gauck im Taxi, Victoria von Schweden mit ihrer

Tochter, ein springender Felix Baumgartner.

Vor meinem inneren Auge entstand ein Magazin, das MEIN Jahr abbildete. Was war für mich wichtig gewesen? Was waren schöne Momente, Bilder, Emotionen? Was war schwierig? Wodurch habe ich etwas gelernt? Welchen Menschen bin ich gern begegnet? Wofür bin ich dankbar?

Und so habe ich die Anregung mitgebracht, diesen Jahresrückblick nicht nur gedanklich am Ende des Jahres in 30 Minuten zu vollziehen, sondern die wichtigen Augenblicke in kleineren Portionen zu würdigen. Wieder zuhause angekommen, habe ich mir ein Buch mit 12 Seiten gebastelt, für jeden Monat eine: Vorne drauf ein schönes Foto, die Rückseite ist zum Beschreiben. Was ist im Januar wichtig? Ich notiere einfach in Stichworten Großes und Kleines und beschäftige mich so bewusster mit den Momenten von Glück, Zufriedenheit, Herausforderung. Vielleicht gibt es ja auch Kategorien wie „toller Film“, „berührende Musik“, „schönes Kulturevent“, „Naturmoment“, „gutes Gespräch mit ...“. Für mich eine Möglichkeit, den Momenten Bedeutung zu geben und nicht einfach darüber wegzueilen.

Was ich schön fände, wäre, zum Anfang 2014 einen 5-Minuten-Ticker zu gestalten, wo ihr wichtige Momente zur Verfügung stellt, sozusagen eine Sonderausgabe. In Textform oder als Fotos.

Wenn wir die Vergangenheit würdigen und in der Gegenwart leben, haben wir Lust auf und Energie für die Zukunft. In diesem Sinne:

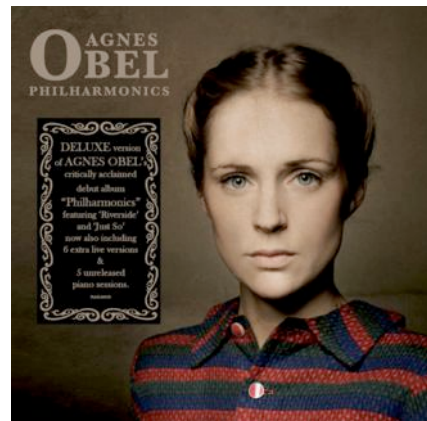
Willkommen 2013!

Was hinter uns liegt
und was vor uns
liegt,
sind wenige
Angelegenheiten
im Vergleich zu dem,
was in uns liegt.

William Morrow

Vermischtes & Rezensionen

Musiktipps von Sabine Wessels



Agnes Obel – Philharmonics

Meine neueste Entdeckung ist eine Musikerin mit dem unprätentiösen Namen Agnes Obel.

Die in Berlin lebende Dänin hat ihr Debütalbum „Philharmonics“ schon im Herbst 2010 veröffentlicht, ich bin jedoch erst kürzlich eher zufällig darauf gestoßen. Dass ich damit spät dran bin, beweist sogar die Tatsache, dass die Deutsche Telekom bereits 2009 das Stück *Just so* für einen Werbespot verwendete.

Philharmonics ist ein stilles, melodisches Album mit wunderschönen, sparsam instrumentierten Melodien. Die klare, warme Stimme Agnes Obels wird meist von Klavier begleitet, hier und da kommen Gitarren oder Streicher hinzu.

Philharmonics ist für mich der perfekte Winter-soundtrack, die Hintergrundmusik für den Plausch mit der Freundin oder einfach schöne Musik zum Hinlauschen und Entspannen.

Wer sich für diese ruhigen Töne erwärmen kann, dem sei die „Deluxe-Edition“ des Albums ans Herz gelegt. Sie enthält zusätzlich einige Stücke in einer sehr schönen Live-Version oder als Piano-Session.

Und um es mit den Worten von Amazon zu sagen: Hörer/-innen, denen dieses Album gefällt, hätten vielleicht auch Freude an Musik von Ingrid Michaelson, Maia Vidal oder Kate Havnevik.

Das Tagesgeschenk

Stell dir vor, jeden Morgen stellt dir eine Bank 86.400 Euro auf deinem Konto zur Verfügung. Du kannst den gesamten Betrag an einem Tag ausgeben. Allerdings kannst du nichts sparen; was du nicht ausgegeben hast, verfällt.

Aber jeden Morgen, wenn du erwachst, eröffnet dir die Bank ein neues Konto mit neuen 86.400 Euro für diesen Tag.

Außerdem kann die Bank das Konto jederzeit ohne Vorwarnung schließen. Sie kann sagen: Das Spiel ist aus. - Was würdest du tun?

Dieses Spiel ist Realität: Jeder von uns hat so eine magische Bank: die Zeit.

Jeden Morgen bekommen wir 86.400 Sekunden Leben für den Tag geschenkt. Was wir an diesem Tag nicht gelebt haben, ist verloren, für immer verloren. Aber jeden Morgen beginnt sich das Konto neu zu füllen.

Was also machst du mit deinen täglichen 86.400 Sekunden?

(Nach Marc Levy)

Buchtipp von Barbara Rößner

Peter Longerich: „Davon haben wir nichts gewusst!“ Die Deutschen und die Judenverfolgung 1933–1945. Pantheon Verlag, 448 Seiten, 14,99 €

Was wussten die Deutschen vom Holocaust? Wie wurde die nationalsozialistische „Judenpolitik“ in der Propaganda des Regimes dargestellt? Wie haben die Menschen auf Informationen und Gerüchte über den systematischen Mord an den Juden Europas reagiert? Diese Fragen gehören zu den zentralen, bisher ungelösten Problemen der Holocaust-Forschung. Auf der Grundlage neuer, bisher nicht ausgewerteter Quellen gibt Peter Longerich überzeugende Antworten.



Seminartipp

„Lebensbalance –
achtsam mit der Zeit
umgehen“

31. Januar 2013

Infos bei mir anfordern
oder unter [www.triko-
brandes.de](http://www.triko-brandes.de) (Termine)

Was brauche ich für ein
ausbalanciertes Leben?
Was sind wichtige Bedürf-
nisse? An welchen Stellen
kann ich Zeit besser ein-
setzen? Wie kann ich
Stress und Demotivation
vorbeugen?

Ideenparty

24. April 2013

Infos bei mir anfordern

„Es lohnt sich, auf eine
Ideenparty bei Petra
Brandes zu gehen, weil
ich dort spannende
Menschen kennege-
lernt habe - außerdem
bekam ich einige span-
nende Anregungen,
wie meine gute Arbeit
noch besser von inter-
essierten Kundinnen
und Kunden gefunden
werden kann.“

Inga Voß, Persönlichkeits-
und SprechCoaching

Buchrezension von Edda Hattebier, Büro für Korrektur und Text

Devora Zack: Networking für Networking-Hasser. GABAL Verlag 2012,
187 Seiten, 24,90 €

Introvertiert und gut vernetzt – geht das zusammen?

Sie existieren wirklich, die Menschen, die sich mit Netzwerken
schwertun – und nun dürfen sie endlich Hoffnung schöpfen, dass sie
deshalb nicht gleich zum Psychiater müssen.

„Sie können auch allein essen und erfolgreich sein!“, lautet der Unterti-
tel des Stehparty-Survival-Buchs „Networking für Networking-Hasser“
der Amerikanerin Devora Zack. Und diese Behauptung (oder ist es eine
Beruhigung?) ist Programm. Die Autorin, selbst bekennende Intro-
vertierte, arbeitet erfolgreich als Beraterin, Coach und Moderatorin und
gründete 1996 ihr eigenes Unternehmen. Die Frau weiß also, wovon sie
spricht, und ihr Buch enthält genügend Hinweise, Informationen und
Tests, um als Leserin und Leser mehr über das eigene „Temperament“,
die eigene Präferenz zu erfahren und auch den Gegenpol besser ken-
nenzulernen: Bin ich nun eher introvertiert, extrovertiert oder (irgend-
wo dazwischen) zentrovertiert, und was bedeutet das für meine
Netzwerkaktivitäten?

Auf humorvolle, geistreiche und gleichzeitig empathische Weise – an-
gereichert durch zahlreiche Beispiele aus der eigenen Berufspraxis – gibt
Devora Zack in 12 Kapiteln Antworten auf die Frage, wie introvertierte
Menschen gut, d. h. ihrer Präferenz entsprechend netzwerken können,
auch wenn sie bisher allein das Wort schon in Angst und Schrecken
versetzte. Und sie richtet ebenso immer wieder den Blick auf die Extro-
vertierten, die scheinbar so lässig alles hinbekommen, was den „Intros“
oftmals ein Graus ist.

Das lockere Kontakteknüpfen auf – womöglich eher unstrukturierten –
Networking-Veranstaltungen, also der unverfängliche Small Talk mit
fremden Menschen ist für solcherart „Introvertierte, Gebeutelte und
Mindervernetzte“ (O-Ton Devora Zack) eine echte Herausforderung und
oft genug eine große Überwindung, die ihnen zumeist viel Mut abver-
langt und Energie raubt. Aber es gibt Hoffnung! Und so ist „Networking
für Networking-Hasser“ auch und vor allem ein Arbeitsbuch, das Intro-
vertierten zahlreiche Möglichkeiten bietet, sich selbst auf die Spur zu
kommen, mehr über sich, ihr Verhalten und ihr (im Bezug auf
Netzwerken oft genug wenig konstruktives) Denken zu erfahren. Extro-
vertierte kommen nicht minder auf ihre Kosten, denn es geht der Auto-
rin auch um gegenseitiges Verstehen und Verständnis – was unter-
scheidet Intros von Extros? Hier können alle von allen lernen.

Devora Zacks „Networking für Networking-Hasser“ hilft Introvertierten,
sich selbst besser anzunehmen und am Ende dem Thema „Netzwerken“
mit mehr Selbstsicherheit und Sympathie zu begegnen.