

Liebe Freunde, liebe Bekannte

kom-et Newsletter erscheinen 3 - 4 mal pro Jahr. Du erhältst diesen Newsletter, weil Du Dich dafür interessiert und angemeldet hast oder weil ich Dich in der Adressliste aufgenommen habe in der Annahme, dieser Newsletter könnte Dich interessieren. Möchtest Du den Newsletter nicht weiter erhalten, genügt eine Mail mit „Abmeldung Newsletter kom-et“ in der Titelzeile an j.blaser@hispeed.ch.

Ich danke Dir, wenn Du diesen Newsletter an interessierte Freunde/Freundinnen weiterleitest!

Waschmaschinen leben länger mit ... - und wir?

Wer kennt ihn nicht, diesen Werbespruch zum Schutz unserer Waschmaschinen!
Doch was hat das mit Coaching und diesem Newsletter zu tun? Mehr davon gleich...

Informationen zu den Tätigkeiten kom-et Coaching & Konfliktlösungen

Seit dem letzten August konnte ich mehrere Coachings durchführen. Wichtigste Themen waren: Persönlichkeitsanalyse, Lebensstil, Verhaltensmuster, Berufsintegration sowie Stärkung und Ermutigung in besonderen Lebenssituationen.

Schwerpunkt meiner Arbeit war jedoch, **kom-et** und meine Tätigkeiten als Coach und Lerncoach bei verschiedenen Adressaten anzubieten. Im Fokus liegen Beratungsangebote für Lehrpersonen, für Jugendliche (Standortbestimmung / Zukunftsgestaltung), Kurse und Angebote im Selbstmanagement (guter Umgang mit Veränderung) und zur Konfliktprävention sowie Vernetzung mit bestehenden Angeboten im Raum Bern.

Mehr darüber werde ich im nächsten Newsletter berichten.

Geschenk bei Coaching - Vermittlung

Noch immer gilt das Angebot, dass ich Dich als Dank für einen von Dir vermittelten und zustande gekommenen Coaching-Auftrag zu einem **gemeinsamen Nachtessen nach Deiner Wahl** einladen werde! **Dieses Angebot gilt noch bis am 31. August 2014.**

Sonderangebot Persönlichkeitsanalyse

„Meine Grundrichtungen und wie ich damit gut umgehen kann“

Mit dem Test- und Auswertungsverfahren „Grundrichtungen der Persönlichkeit GPI®“ von Coachingplus GmbH haben ich und meine Kundschaft sehr gute Erfahrungen gemacht. Unser individuelles Handeln kann damit besser nachvollzogen werden, „vorprogrammierte“ Konfliktsituationen werden erkannt und dadurch gewonnene Erkenntnisse verhelfen zu neuen Strategien. **Als dipl. Coach SCA und zertifizierter GPI® Coach biete ich exklusiv dieses Analyseverfahren mit einer ausführlichen Nachbesprechung für 250.- an** (statt 300.-).

Anmelden kannst Du Dich mit dem Kontaktformular unter <http://www.kom-et.ch/kontakt/>.

Wirkungen verstehen und danach handeln!



„Der Wasserenthärter beugt Kalkablagerungen in Ihrer **Waschmaschine** vor und schützt dadurch Heizstäbe, Leitungen und die Waschtrommel“.

Im Coaching stellen wir uns der Frage:

„Was hilft uns **Menschen**, uns vor Unerwünschtem oder Störungen zu schützen resp. gut damit umzugehen und uns eine lebendige Dynamik zu erhalten?“

Zur Beantwortung dieser Frage möchte ich Hans Peter Dürr, Quantenphysiker und ehemaliger Direktor am Max-Planck-Institut für Physik in München aus einem Interview in der Sendung Sternstunde (SF DRS, 25. April 2010, 59 Min.) zu Wort kommen lassen:

- Leben bedeutet, den eigenen Hintergrund, Unbekanntes und Grösseres miteinzubeziehen, Prozesse verstehen zu wollen und nicht nur nach Vorgaben und Normen zu handeln. Der Mensch ist dann Mensch, wenn er selbst aktiv und kreativ ist.
- **Wissen und Erfahrung helfen uns, zu verstehen und gewünschte Entwicklungen zu unserem Zweck zu beeinflussen.**

- Verantwortung ist: Beteiligt sein am Ganzen, **mich einmischen mit meinem Verstehen und Nachfragen, was los ist**, wenn mir mein Gefühl mitteilt, dass etwas nicht stimmt.
- Das Leben besteht aus Geben und Nehmen; was ist mein Beitrag zum Verständnis und gemeinsamen Handeln?
- **Positives Wachstum bedeutet, Wirkzusammenhänge zu untersuchen. Das Lebendige ergibt sich, wenn Neues, Besseres entsteht.**

Solche grundsätzlichen Ansätze sind mir auch in einem Einzelcoaching wichtig!

Interessant war für mich die Feststellung, dass Dürr's Logik aus der Quantenphysik mit der Logik der Individualpsychologie - die u.a. meinem Coaching zugrunde liegt – sehr viel gemeinsam hat. Mehr dazu unter <http://www.kom-et.ch/info-coaching/menschenbild/>.

Die ganze Sendung Sternstunde mit dem Titel „Schrumpffexemplar homo oeconomicus?“ kannst Du mit folgendem Link als Aufzeichnung anschauen: <http://www.srf.ch/player/video?id=d9ab31b8-9c0e-4429-9cb4-6c19b8115a5d>

Salutogenese und Coaching

Spannende Einblicke zu diesem Thema erlaubt uns Dr. Ilona Patricia Kryl, erschienen im 3. Coaching-Magazin 2013 der Christopher Rauhen GmbH (http://www.coaching-magazin.de/archiv/2013/rauen_coaching-magazin_2013-03.pdf).

Frau Kryl beschreibt einen ganzheitlichen Coaching-Ansatz in Verbindung mit den Grundlagen der Salutogenese (nach Aaron Antonovsky, 1997): Psychische und physische Gesundheit sollen durch gezielte Ressourcenbildung anstatt durch Korrekturmassnahmen und Krankheitsvermeidung erreicht werden. Kernpunkt ist die Stärkung und Verbesserung des sogenannten Kohärenzgefühls (wie Menschen die Welt und ihr Leben betrachten, zusammengesetzt aus den Komponenten Verstehbarkeit, Handhabbarkeit sowie Bedeutsamkeit). Dabei werden eigene Ressourcen eingesetzt, um mit den individuellen Stressoren resp. Störungen angemessen und bewusst umzugehen.

Im Hinblick auf frühere berufliche Tätigkeiten im Umgang mit traumatogenen Ereignissen – bei welchen die salutogenetischen Prinzipien ebenfalls eine wichtige Rolle spielten – wurde mir klar, dass ich diesen konzeptionellen Rahmen auch in meinem Coaching nutzen möchte und die **laufende Überprüfung des Kohärenzgefühls bei KundInnen** für mich **ein gutes, ergänzendes Instrument** darstellt, das geeignet ist, **Entwicklung zu überprüfen und zu gestalten**.

Feierliche Tage stehen uns bevor



„Wir sind aufeinander angewiesen, um eigenständig zu werden!“
Diese Haltung empfehle ich meiner Kundschaft für die Gestaltung des persönlichen oder beruflichen Alltags. Allen meinen LeserInnen wünsche ich, dass das Miteinander in diesen Vorweihnachtstagen zum Tragen kommt!

Liebe Leserin, lieber Leser, Anregungen, Fragen, Rückmeldungen zu meiner Homepage und zu diesem Newsletter sind mir herzlich willkommen! Eine Möglichkeit dazu bietet meine neue Blog-Seite auf meiner Homepage <http://www.kom-et.ch/blog/>. Vielen Dank!

Im Sinne von Kurt Marti, der sagte „**die Ware Weihnacht ist nicht die Wahre Weihnacht**“ grüsse ich herzlich und wünsche **ÄS GUETS NÖIS!**


Jürg Blaser

kom-et Coaching & Konfliktlösungen
Löchliweg 70, 3048 Bern-Worblaufen
Mobil 079 332 55 45
j.blaser@hispeed.ch, www.kom-et.ch