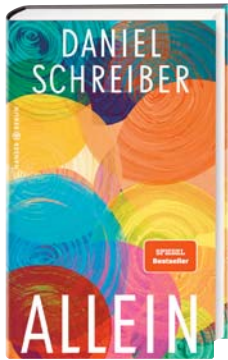


KOPFSACHE



Existenzielle Fragen

Wir sind eine Gesellschaft von Individualisten – und darauf geeicht, dass wir alles erreichen können. Und an genau dieser Stelle wird es schwierig, wenn es um Partnerschaften und Liebesglück geht. Daniel Schreiber, Redakteur, Autor, Intellektueller, hat sich sein Alleinsein nicht ausgesucht. Er sagt, selbstverständlich sei er davon ausgegangen, mit einem Partner sein Leben zu verbringen und gemeinsam alt zu werden. Was aber ist Alleinsein?

Ein defizitäres Gefühl, ein Zugeständnis des Scheiterns, verbunden mit der Scham, dass man vermeintlich nicht attraktiv oder erfolgreich genug ist? Schreiber erzählt in leisen, persönlichen Tönen von seinen (Selbst-)Zweifeln, vom Jahreswechsel, von der Pandemie. Er ergründet die Einsamkeit, die Bedeutung von Freundschaften (gehört man als Single in einem Kosmos aus Paaren wirklich dazu? Ist Freundschaft ein Konzept, das in der Jugend alles bedeutet, sich aber später überlebt?), sucht Antworten in der Natur, der Literatur, der Philosophie. Das Buch lädt in seiner Offenheit dazu ein, Einsamkeitsgefühle und den Stellenwert von Beziehungen und Freundschaften im eigenen Leben zu ergründen. Es ist ein Trostbuch mit der Botschaft, dass wir manche Dinge eben doch nicht ändern können. Und dass wir gut daran tun, aufzuhören, Lebensmodelle zu bewerten und uns selbst an daueroptimistischen Normen zu messen.

Simone Scheinert ◀

► Daniel Schreiber: Allein. Hanser, Berlin 2021 | 20,00 €

BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: Der Samen ist gesät

Der Klient wirkt sehr unruhig. Die Veränderungen in seinem Team gehen ihm nicht schnell genug voran. Nach drei Monaten Abteilungsleitung hat er sich mehr Output versprochen: gegenseitiges Feedback, Übernahme von Verantwortung, Kundenorientierung, all das steckt für ihn nach wie vor in den Kinderschuhen. Am liebsten würde er den Input erhöhen: Mehr Einzelgespräche, mehr Team-Entwicklung, mehr Fortbildungen. Aber in ihm werden erste Zweifel wach, ob das der richtige Weg ist. Ich teile diese Zweifel. Aus diesem Grund habe ich ihm etwas mehr „Langsamkeit“ mitgebracht: Ich übergebe meinem Klienten einen kleinen Blumentopf und ein Samentütchen. „Ich bitte Sie, in der nächsten Zeit dafür zu sorgen, dass aus den Samenkörnern Blumen werden. Wie gehen Sie dabei vor, und welche Parallelen gibt es zu Ihrer Führungssituation?“ Der Prozess wird langsamer, und in unser Gespräch kehrt Ruhe ein – das erste Pflänzchen wächst bereits.

Horst Lempart ◀

Horst Lempart nutzt hier als „Persönlichkeitsstörer“ eine sogenannte Impact-Technik. Er ist Coach, Trainer, Supervisor und Autor in Koblenz. 2019 erschien bei Junfermann sein Buch „52 agile Seminarmethoden“.

© Alea Horst



KRAFTSTOFF



Auftanken mit
Karin Kieseles

Olfaktorische Auszeit

Kennen Sie den wohltuenden Duft, den Nadelwälder an heißen Sommertagen verströmen? Zirbenholz ist aktuell mein absoluter Lieblingsduft. Es riecht angenehm aromatisch: Würzig und ein wenig nach Vanille und Weihrauch. Mein mit Spänen gefülltes Säckchen lädt mich jeden Abend ein, ein bis zwei tiefe Atemzüge zu nehmen, um dann entspannt in die Kissen zu sinken.

Als Nasenmensch beeinflussen Aromen meine Stimmung und mein Wohlbefinden seit meiner Kindheit positiv. Wenn ich zum Bäcker ging, war der Duft nach Hefe und Gebäck stets ein Genuss für die Nase. Auch der Schulweg mit seinen grünen Oasen und duftenden Blüten war ein Lieblingsort. Plätze verbinde ich nicht nur mit Bildern, sondern auch mit Düften. Gehe ich in den Garten, nehme ich sofort wahr, wie die Luft riecht. Denke ich an Urlaub, kribbelt mir der Geruch von Sonne auf der Haut in der Nase. In alten Kirchen liebe ich die Mischung aus Weihrauch, Stein und Holz.

Wie oft nutzen Sie Ihre Nase, um Kraft zu tanken? Über unser Geruchsorgan gelangen Düfte und Aromen direkt ins Gehirn. Sie stimulieren unser Nervensystem, Hormone werden freigesetzt und beeinflussen unsere Stimmung in Sekundenbruchteilen. Egal ob wir traurig, müde oder schlecht gelaunt sind, mit einem kleinen Duft-Snack können wir schnell neue Energie tanken.

Wie könnte Ihre olfaktorische Auszeit riechen? Vielleicht finden Sie in der nächsten Zeit heraus, welche Düfte Ihnen besonders guttun. Vanillearoma setzt beispielsweise Glückshormone frei, Lavendel wirkt beruhigend und besänftigend. Gehen Sie einfach Ihrer Nase und Ihren Bedürfnissen nach!

www.karin-kieseles.de