



Liebe Leserin, lieber Leser,

zum Glück braucht man weniger – das ist eine wichtige Erkenntnis in diesem Jahr. Weniger Konsum, weniger Reisen, weniger von allem.

Statt Cornwall reicht auch die deutsche Nordseeküste. Strandkorb statt Cottage. Das haben auch wir beide im August erlebt. Die Temperatur ist ohnehin dieselbe. Wir genießen den Sand und die Spuren, die wir für wenige Momente hinterlassen. Dazu das Kreischen der Möwen und die Hand des anderen.

Das Leben wird auf das Wesentliche reduziert: Freundschaften haben Hochkonjunktur. Auch in diesem Herbst. Während es draußen jetzt früher dunkel wird, feiern wir Erntedank. Mit selbst gebackenem Brot aus dem Dorfbackhaus. Dankbar für das Leben, für die Nachbarn und die Abgeschlossenheit.

Wir sind unterwegs in eine neue Welt und gleichzeitig schon angekommen. Lasst uns neugierig bleiben und anstoßen auf das Leben. „L'Chaim!“

Ihre

Olona + Rainer Waldo

*Mit Gefährten
gemeinsam ein
Ziel erreichen*



Warum machen mich
Freunde so glücklich?



Auf der Suche nach
dem Glück des Lebens



Unterwegs mit
Weggefährten



Warum machen mich Freunde so glücklich?

von Rainer Wälde

In diesem verrückten Jahr haben sich meine Freunde als wertvoller Anker im Sturm erwiesen. Ob per Zoom oder persönlich – selten waren mir diese Begegnungen von Herz zu Herz so kostbar.

Zehn Jahre Pause und kein Filmriss

Björn habe ich schon Ewigkeiten nicht mehr gesehen – plötzlich klingelt er mitten in der Corona-Krise an meiner Tür. Ohne Vorankündigung, einfach so da. Mein Herz schlägt höher, ich freue mich riesig. Der Körper vibriert, Glücksgefühle. Auf einen Schlag sind wieder alle Erinnerungen da: unsere gemeinsamen Jahre beim Fernsehen, seine Hochzeit, die Geburt der Kinder. Dann lange Funkstille – vielleicht zehn Jahre – doch jetzt ist er wieder da. Ich spüre Schmetterlinge im Bauch. Aufregung. Er ist älter geworden, hat auch schon ein paar graue Haare, aber sieht immer noch gut aus. In diesem Moment verschwindet der Alltag, die Prioritäten ändern sich. Jetzt hat unsere Freundschaft oberste Priorität, alles andere kann warten. Wie geht's dir? Die drei Kinder studieren. Was macht deine Frau? Fragen und Antworten schlagen Purzelbäume – wir beide sind glücklich, uns endlich wiederzusehen. Es ist, als ob wir erst gestern auseinandergewandert wären. Die Rolle unserer Beziehung läuft immer noch mühelos durch den Projektor, es gibt trotz Pause keinen Filmriss.

Ich sitze am Fenster und schaue durch das Scheibenkreuz auf den Gutshof. Der Lockdown hat auch uns über Wochen in die Isolation geführt – wie Millionen von Menschen. Doch in Gedanken sehe ich auch auf dem Hof die Gesichter der Freunde, die uns hier Mut und Zuversicht zugesprochen haben. Gebt nicht auf! Haltet an eurer Vision fest! Diese Worte geben uns Halt, auch wenn über Wochen die physische Nähe fehlt. Etliche Bekannte haben sich aus Vorsicht in ihre „Wagenburgen“ zurückgezogen. Doch die Freunde sind da, rufen an, schreiben über WhatsApp oder auch per Post. Sie sind mein Glück, mein Anker auch in der Krise.

Zeit, um meine Emotionen zu sortieren

Jetzt, im Spätsommer, habe ich Zeit, meine Emotionen zu sortieren. Ich erinnere mich an die Existenzängste, das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, aber auch an die tiefe Einsamkeit an manchen Tagen. Besonders hart empfinde ich den Geburtstag einer Freundin, der ich während Corona persönlich gratulieren will: An der Tür werde ich schnellsten abgefertigt. „Sorry, ich habe schon einen Besucher. Mehr möchte ich heute nicht empfangen.“ Vollkommen verdattert steige ich ins Auto, muss mehrmals schlucken. Ich fühle mich zutiefst abgelehnt. Eigentlich dachte ich bislang, wir wären gute Freunde, jetzt spüre ich einen Riss, vielleicht habe ich mich in der Qualität unserer Beziehung doch getäuscht?

Ich frage mich: Was ist Freundschaft? Ich erinnere mich an Doris, meine allererste Sandkastenliebe. Auf einem alten Kinderfoto sitzen wir mit vier Jahren gemeinsam im Sandkasten und schauen verklärt in die Kamera. Mit Doris habe ich das Rollschuhfahren gelernt, war stolz, wenn wir die Dorfstraße entlangkurvten. Doch schon in der Grundschule fand ich neue Freunde: Mit Tom konnte ich stundenlang Federball spielen und quatschen ohne Ende. Mit Eric meine Kraft erproben und Ringkämpfe austragen. Von Niklas Luhmann habe ich gelernt, dass Autonomie ein wesentliches Merkmal von Freundschaft ist. Oder wie es der französische Philosoph Michel de Montaigne ausdrückt: „Weil er er war, weil ich ich war.“ Zwei Menschen, die zueinanderfinden – nicht wegen äußerer Regeln, Familie oder Sexualität, sondern als freies Verhältnis. Freundschaft bedeutet Freiheit. Kein Zwang.



Kennen Sie den Wunsch, jemandem blind zu vertrauen? Sich wortlos zu verstehen?

Freundschaft ist vertraglose Sicherheit

Mir gefällt eine Formulierung, die Alard von Kittlitz in einem Dossier für die „Zeit“ nutzt: „Freundschaft bedeutet eine seltsame Form unerzwungener Verbindlichkeit, vertragloser Sicherheit. Sie scheint den Menschen vielleicht gerade deswegen mehr zu bedeuten denn je.“ Für mich ist es auch eine Form von Liebe. „Philia“ nennt sie die griechische Antike: die Liebe zum Freund. Unvergessen sind für mich die zahlreichen Briefe, die mir mein Freund PH in unserem ersten Sommer der Freundschaft geschrieben hat. Seitenlang verfasste er einen Brief nach dem anderen und erzählte mir detailliert den Alltag in seiner Welt als Ehemann, Papa und Selbstständiger. Wir haben uns bei einem Seminar getroffen und als Seelenfreunde entdeckt, als „Anam Cara“ wie die Kelten diese Form der Freundschaft nannten.

Kennen Sie den Wunsch, jemandem blind zu vertrauen? Sich wortlos zu verstehen? Das sind für mich die Kernmerkmale einer Freundschaft. Doch Corona hat auch in diesem fragilen Beziehungsfeld Narben hinterlassen. Es beginnt bei der herzlichen Umarmung unter Freunden. Lebensnotwendig oder lebensgefährlich? Zu Beginn der Pandemie habe ich distanzierte Freunde erlebt. Die Körpersprache und auch die Worte plädierten für Distanz. Jetzt im Ausnahmesommer 2020 riskiert der eine oder andere wieder eine Umarmung. Leichtsinns oder Mut? Offen gestanden kommt mir die Frage etwas lächerlich vor. Wie glücklich bin ich, dass ich weiß: Meine besten Freunde kann ich Tag und Nacht anrufen. Sie werden mich auch in den Arm nehmen und trösten, wenn es „Notwendig“ ist.

An den Tiefpunkten bewährt sich Freundschaft

Ich lese von der Psychologin Sherry Turkle, die für unser aktuelles Erleben ein schönes Wortpaar gefunden hat: „absent presence – present absence“. Sie meint damit die „anwesende Abwesenheit“ von Menschen, die zwar miteinander kommunizieren, aber sich nicht wirklich begegnen. Bei den Zoom-Meetings habe ich das öfters erlebt. Im Gegensatz dazu erleben Freunde eine „abwesende Anwesenheit“. Wir fühlen uns mit ihnen auch dann tief verbunden, wenn sie gar nicht vor Ort sind.

So wie mit unseren langjährigen Freunden, die in Jerusalem leben. Während ich diese Zeilen schreibe, schaue ich immer wieder auf die Uhr: In zwei Stunden werden sie da sein! Die Vorfreude steigert sich schon seit ihrer Nachricht vor zwei Tagen: Dürfen wir kommen? Na klar! Wir sind seit 25 Jahren freundschaftlich verbunden, waren lange Zeit Nachbarn. Beide standen mir in der tiefsten Krise meines Lebens unglaublich nah. In der Nacht, als meine erste Frau Bettina gestorben ist, habe ich bei meinem Freund angerufen: „Kannst du bitte kommen und in unserem Haus schlafen? Ich halte es allein nicht aus!“ Diese Nacht mit meiner toten Frau im Wohnzimmer und dem Freund im Nachbarzimmer werde ich nie mehr vergessen. Gerade an den Tiefpunkten bewährt sich Freundschaft – auch in diesem Jahr. Glücklicherweise stehen wir uns gegenüber, zuerst wortlos, dann mit einem tiefen Seufzer. Jahre werden zu Sekunden. Der Film von 25 Jahren in einem Moment – endlich sind sie wieder da.

Rainer Wälde liebt es, durch Filme, Bücher und Vorträge seine Zuhörer in ihrer Originalität zu ermutigen. In seinem wöchentlichen Blog erzählt er ihre Geschichten: www.rainerwaelde.de

Auf der Suche nach dem Glück des Lebens

von Bodo Janssen

Immer wieder wird uns suggeriert, dass das Glück, nach dem wir alle streben, etwas ist, was in der Zukunft liegt.

Bin ich wirklich gegenwärtig?

Diese gedankliche Ausrichtung auf das Später nimmt uns, genauso wie die häufige Rückschau in die Vergangenheit (nach dem Motto „Früher war alles besser ...“), die Fähigkeit, gegenwärtig zu sein. Weil ich immerzu darauf ausgerichtet bin, etwas zu tun, was dazu führt, dass ich später einmal glücklicher sein werde, komme ich gar nicht mehr dazu, mein Leben zu leben. Ich versäume auf diese Weise, in mich hineinzuspüren, was hier und jetzt – in diesem Augenblick – geschieht und für mich dran ist.

Wir jagen dem vermeintlichen Glück permanent hinterher, um mit unseren Leistungen immer wieder auf ein imaginäres Konto einzuzahlen. Ein Erfolgskonto, von dem wir nicht einmal sicher wissen, ob es später überhaupt zur Auszahlung kommt. Und unterwegs kippt dann leider oftmals, mitten im Vorwärtstreben, die Situation. Vielleicht, weil ich einfach nicht mehr weiterweiß oder äußere Umstände mich dazu zwingen, stehen zu bleiben. Oder ich erkenne, dass ich einem Trugbild hinterhergejagt bin. Auf dem Weg zum scheinbaren Himmel wird so das Leben nicht selten zur Hölle. (...)

Auf der anderen Seite ist das Gras vermeintlich grüner

Vielleicht erinnerst du dich noch an die Sparkassenwerbung, einen kleinen Film, in dem ein Mann seinem alten Klassenkameraden voller Stolz Fotos zeigt: „Mein Haus, mein Auto, mein Boot“ – und sich daran freut, wie der andere große Augen bekommt, weil die Bilder nicht irgendein Haus, sondern eine Prachtvilla zeigen – dazu einen Traumwagen, eine schicke Jacht. Größer, schöner, teurer als all das, was der andere sein Eigen nennt. Die Geschichte ist derart übertrieben dargestellt,

dass sie uns im ersten Moment zum Lachen bringt. Aber dahinter steckt bitterer Ernst, und ich bin mir sicher, dass sich solche Geschichten in anderer Form jeden Tag irgendwo abspielen. Eines ist sicher: Es gibt Menschen, die scheinen tatsächlich permanent mit einem Auge dorthin zu schielen, wo das Gras vermeintlich grüner und besser wächst, im Gegensatz zu ihrem eigenen Garten.

Aber das dauerhafte Vergleichen mit anderen ist eine wesentliche Ursache vieler Probleme, die wir uns selbst bereiten. Dass wir uns im Rennen unseres Lebens viel zu wenig oder gar nicht mehr ausruhen, aus purer Angst davor, überholt zu werden oder etwas zu verpassen.

Unbewusst schauen wir vor allem auf die Außenwirkung unseres Lebens und machen unseren Lebensrhythmus davon abhängig, anderen zu gefallen. Wir befürchten, schief angesehen zu werden, und verbiegen uns, um der vermeintlichen Norm zu entsprechen. Auf diese Weise werden wir gelebt, anstatt selbstbestimmt zu leben.

Wie stark ist mein Selbstvertrauen?

Ein Grund, weshalb wir uns ständig mit anderen vergleichen wollen, liegt im mangelnden Selbstvertrauen. Menschen mit einem starken Selbstvertrauen sind eher unabhängig von den Meinungen anderer. Das, was durch den Wettbewerb mit anderen entsteht, ist Druck. Obwohl sich eigentlich jeder wünscht, selbstbestimmt zu leben, geraten wir in eine Abhängigkeit von der Meinung anderer Menschen. Irgendwie passt das damit einhergehende Verhalten und das, wonach sich die Menschen wirklich sehnen, nicht zusammen.



*Das dauerhafte
Vergleichen mit
anderen ist eine
wesentliche Ursache
vieler Probleme.*

Wie schön wäre es, jeden Tag ein wenig freier von den Meinungen anderer zu leben?

Der Satz „Was werden die Nachbarn sagen?“ stammt aus einer vergangenen Zeit, in der manches besser verheimlicht werden sollte, um in der Dorfgemeinschaft bestehen zu können. Heute geht es um etwas ganz anderes: Alle sollen sehen, was wir haben! Und wir befürchten, nicht gut genug dazustehen und in den Augen der anderen den gängigen Vorstellungen von einem gelingenden Leben nicht zu genügen. Vielleicht, weil unser Auto schon einige Jahre auf dem Buckel hat, die Couchgarnitur bereits ziemlich abgenutzt wirkt und die Kleidung, die wir tragen, aus der Mode gekommen ist.

Was brauchen wir wirklich zum Leben?

Wer glaubt, nicht mithalten zu können, hat den inneren Antreiber permanent auf seiner Schulter sitzen. Ein schiefer Blick der Freundin oder der Kollegen genügt dann oftmals schon, um das innere Kartenhaus ins Wanken zu bringen. Denn vielleicht hat er oder sie ja recht und ich muss dringend etwas unternehmen, um der vermeintlichen Norm zu entsprechen. Dabei ist das, was die anderen über uns denken oder sagen, doch in der Regel ziemlich bedeutungslos. Viel interessanter ist es, sich zu fragen: Was braucht es wirklich, um glücklich zu sein? Was ist das, was wirklich zählt? (...)

Die durch die Corona-Pandemie ausgelöste Krise hat gezeigt, was wir wirklich zum Leben brauchen: Pasta, Mehl, Hefe, Dosentomaten, Seife und Kloppapier. Auf einmal war es auch nicht mehr wichtig, eine bestimmte Sorte Nudeln – die Lieblingsmarke oder Eiernudeln – zu bekommen. Dass es überhaupt Nudeln gab, war schon großartig! Ich schreibe dies mit einem Augenzwinkern, um deutlich zu machen, wie schnell sich das Thema „begehrtest“ wandelt, wenn sich unsere Lebensumstände ändern.

Wer in dem Glaubenssatz „Was werden die Nachbarn sagen?“ gefangen ist, dem fällt es schwer, auf sich selbst und seine echten Bedürfnisse zu achten. Ganz unbewusst ruft uns ein innerer Antreiber immer wieder zu neuen Spitzenleistungen, denn Erfolg drückt sich hierzulande vor allem in Besitz aus – und das bedeutet Ansehen. Sich eine Blöße zu geben und einen Gesichtsverlust zu riskieren, das kommt für viele allein deshalb nicht infrage, weil wir es uns vermeintlich nicht leisten können. Und Sätze wie „Mit dem Wettbewerb ist es wie mit dem Rudern gegen den Strom: Wer aufhört, treibt zurück“ führen uns in eine Endlosspirale, in der wir rudern und rudern – statt auf unser Herz zu hören und rechtzeitig auszusteigen, bevor es an unsere Substanz geht.

Wenn das Kartenhaus zusammenfällt

Eines ist klar: Wer mithalten will, darf sich keine Pause gönnen. Denn dann ziehen andere vielleicht vorbei. So versuchen wir, unseren Alltag so weit wie möglich effizient zu gestalten und zu optimieren, damit wir im Wettbewerb bestehen können. „Schaut her – ich bekomme das hin“, „ich bin wichtig“, scheinen viele mit ihrem Verhalten signalisieren zu wollen. Dabei merken sie nicht, dass sie sich bei alledem zunehmend erschöpfen. Oftmals reicht eine kleine Störung, um das fragile, selbst errichtete Kartenhaus eines durchgetakteten Tages in sich zusammenfallen zu lassen. Sich das einzugestehen, ist genauso schwer, wie es wehtut. Denn es darf ja nichts geschehen, was das bestehende Lebensmodell gefährdet. Nichts darf dazwischenkommen, denn das passt nicht in das Bild, das ich mir vom Leben gemacht habe: die Vision, dass es vorangehen muss, um irgendwann dort anzukommen, wo vermeintlich das ewige Glück, das Paradies auf uns wartet.

So fühlen wir uns gezwungen, persönliche Grenzen und das richtige Maß dauerhaft zu missachten. Und wir sorgen dafür, dass uns die Arbeit, über die wir oft klagen, niemals ausgeht. Dabei spielt es doch überhaupt keine Rolle, ob ich zurücktreibe oder nicht, wenn ich Gefahr laufe, durch meinen Dauereinsatz selbst auf der Strecke zu bleiben! Denn während beim Rennen um das Glück des Lebens mein Schein glänzt, verliert mein Sein immer mehr an Boden und Bedeutung.

*Auszug aus dem neuen Buch von Bodo Janssen „Vertrau dir selbst und du schaffst (fast) alles. Ein Buch voller Hoffnung für alle, die an sich selbst zweifeln“,
© bene! Verlag 2020, Verlagsgruppe Droemer Knauer*

Unterwegs mit Weggefährten

von Ilona Dörr-Wälde

Eine Gefährtschaft gründen

Rainer und ich sitzen am Esstisch bei Freunden. Es geht lebhaft zu. Jeder hat eine Menge zu erzählen. Wir haben uns schon eine ganze Weile nicht mehr gesehen. Ruppert war krank und hatte unerwartet Zeit. Er hat das Hörbuch „Die Gefährten“ angehört und erzählt begeistert von den Abenteuern, die diese Gefährten miteinander durchlebt haben. Dann sagt er sehnsuchtsvoll: „Oft fühle ich mich in meinen beruflichen Herausforderungen allein. Ich wünsche mir Gefährten, mit denen ich gemeinsam zu einem Ziel unterwegs bin.“

Dieser Wunsch berührt mich eigenartig tief. Genau, das wünsche ich mir auch. Ich erinnere mich an Projekte, die ich in einem starken Team mit Wir-Gefühl gemeistert habe. Die Erinnerung elektrisiert mich. Innerhalb weniger Monate gründen Rainer und ich mit zwei Ehepaaren eine Gefährtschaft.

BEWÄHRUNGSPROBEN AUF DEM WEG

In den letzten Monaten gewinnt dieses Thema eine neue Aktualität. In dem bunten Haufen unserer Gesellschaft haben sich Beziehungsgeflechte verschoben. Für mich ist es gar nicht so leicht, emotional Schritt zu halten mit dem Kommen und Gehen. Auch unsere Gefährten gehen sehr unterschiedlich mit dem Thema Corona um. Das hat uns ganz schön herausgefordert. Dennoch denke ich gerade jetzt: Wie gut, dass ich mich mit wenigen Menschen konkret verbunden habe. Seit vielen Jahren erlebe ich die Entwicklung der jeweiligen Berufung mit Höhen und Tiefen bereichernd und unsere Begegnungen als kostbar.

Heute in der Stille kam mir die Frage in den Sinn: Was ist für mich ein Gefährte und wie kann ich ein guter Gefährte sein?

Folgende sieben Punkte finde ich wichtig:

1. Auf dem Weg zum selben Ziel finden sich beim Gehen Weggefährten. In unserem Fall verbindet uns die Lehre Jesu über das Himmelreich. Jeder auf seine Weise versteht seine Arbeit und seinen Lebensstil als einen Beitrag, gutes Leben aus der Quelle zu fördern. Wir möchten sinnstiftend Einfluss nehmen.
2. Gefährten verbinden sich durch ein Versprechen. Um Enttäuschungen möglichst gering zu halten, definieren sie wesentliche Punkte ihrer Gemeinschaft. So viel wie nötig, so wenig wie möglich sollte festgelegt und gegenseitig vereinbart werden.
3. Es braucht konkrete Zeiten und Orte der Begegnung. Gerade jetzt, nach einigen Zoom-Treffen, schätze ich echte Treffen sehr. Ein realistischer Zeitaufwand sollte abgestimmt werden. Miteinander essen, leben und Worte des Geistes teilen, beten und Abendmahl feiern.
4. Eine Kultur des Vertrauens ist kostbar und der Kern einer guten Gefährtschaft. Dazu gehört vor allem ein ehrlicher Austausch auf Augenhöhe. Das bedeutet, Schwächen gegenseitig aushalten und Stärken miteinander feiern. Erfolge ohne Neid oder Verdächtigung zu teilen tut einfach gut. Im wahrsten Sinn des Wortes ist geteilte Freude doppelte Freude und geteiltes Leid halbes Leid.

5. Die einzigartige Persönlichkeit und Berufung des anderen gilt es wertzuschätzen. Jeder hat seine Baustelle, für die er steht, und das ist gut so. Wir haben ein gemeinsames Ziel und stehen uns mit Gebet und Rat zur Seite. Entscheidungen trifft jeder in seinem Verantwortungsbereich selbst. Man könnte es so ausdrücken: Wir bauen alle an demselben Palast und jeder steht für seinen Bauabschnitt.

6. Oasenzeiten, in denen wir uns gegenseitig helfen, das Wesentliche wieder in den Blick zu bekommen. Dann geht jeder gestärkt, gesegnet und gesendet weiter auf seinem Weg.

7. Freiheit ohne Willkür und Beliebigkeit ist entscheidend. Manchmal kommt eine Gabelung, an der sich die Wege trennen. Jetzt heißt es, den Gefährten zwar mit Schmerz, aber in Würde freizugeben und für seinen neuen Lebensabschnitt zu segnen.

NEUE MOTIVATION GEWINNEN

Zugegeben ertappe ich mich in den letzten Wochen ab und zu bei verwirrten Gefühlen. Während ich diese Punkte formuliere, spüre ich, wie ich selbst wieder klar werde und meine Motivation steigt. Ich möchte mit anderen Sinnfluencern verbunden das Abenteuer, eine Gefährtin zu sein, weiter erkunden. Es tut gut, in der Stille die Augen aufzumachen und genau hinzuschauen.

Vier Punkte erkenne ich, die das fruchtbare Miteinander trüben können:

1. Enttäuschte Erwartungen

Natürlich enttäuschen wir uns. Entscheidend ist die Reaktion darauf. Wenn ich einsehe, ich habe mich getäuscht, und damit ehrlich umgehe, lassen sich die nächsten Schritte im Gespräch oft klären. Schwierig wird es, wenn ich so tue als ob. Mangelnde Ehrlichkeit führt zu Oberflächlichkeit und kühlt das Klima ab.

2. Festgefahrene Haltungen

Wenn ich auf meine Einstellungen und Sichtweisen beharre, entsteht mangelnde Lernbereitschaft. Echte Begegnung auf Augenhöhe wird schwieriger und in gewisser Weise wird es langweilig.

3. Rückzug

Das Interesse an Begegnung und Austausch nimmt ab. Ich verliere die Aufmerksamkeit für die Geschichte des anderen und es entsteht mangelnde Verfügbarkeit.

4. Vernebeltes Ziel

Ich verliere den Blick auf das Ziel. Wenn das Ziel im Nebel versinkt, sehe ich auch nicht mehr den Weg und die Weggefährten. Die Gefährtschaft wird brüchig und verliert ihre Kraft.

Diese Steine stelle ich mir als Warntafeln vor mein inneres Auge, damit ich die Fallen rechtzeitig erkenne und nicht hineintappe. Ganz neu sehe ich den Wert von jeder Gefährtin und jedem Gefährten. Von ganzem Herzen bin ich dankbar für die treuen Wegbegleiter.

Wertschätzung und Rückmeldung

Ich möchte Sie heute fragen: Zu welchem Ziel sind Sie unterwegs? Welche Weggefährten sind Ihnen wichtig? Vielleicht ist heute eine gute Gelegenheit, diesen Personen Ihre Wertschätzung auszudrücken.

Mich würden Ihre Erfahrungen mit Weggefährten sehr interessieren. Was ist für Sie entscheidend bei diesem Thema? Über eine kurze Rückmeldung würde ich mich sehr freuen.

*Ilona Dörr-Wälde unterstützt Menschen, ihre persönliche
Berufung zu entdecken und neue Kraftquellen zu erschließen.
Alle Angebote auf der neuen Webseite: www.doerr-waelde.de*

Gestärkt durch die Krise: Neue Perspektiven entwickeln

OKTOBER 2020

Style Guide Women 07.–10.10.2020

Wohnberater Modul B 12.–13.10.2020

Social Media Manager 12.–14.10.2020

Lizenziertes Knigge-Trainer 19.–21.10.2020

Coaching Kommunikation 31.10.–01.11.2020

Online-Seminare



Im Oktober bietet Ihnen Rainer Wälde jeden Mittwoch um 17 Uhr ein persönliches Online-Seminar an. Sie können bequem von zu Hause aus lernen und alle praktischen Tipps sofort umsetzen.

Storytelling bei Facebook	07.10.2020
Erfolgreiche Posts bei Instagram	14.10.2020
Bildrechte in Social Media	21.10.2020
Erfolgreiche Pressearbeit	28.10.2020
Professionelle Handy-Videos	25.11.2020

Nur
69,-
Euro

NOVEMBER 2020

Style Guide Men 09.–11.11.2020



Gerade im Berufsleben wird die kompetente Kleidung immer mehr zum Garanten für geschäftlichen Erfolg. In diesem Ausbildungsseminar lernen Sie die typgerechte und professionelle Stilberatung von Männern.

EPOS Kongress 18.11.2020

Wohnberater Modul C 19.–21.11.2020

Coaching im Unternehmen 23.–24.11.2020

Abschlussmodul Personality Stylist 23.–24.11.2020

Goldzirkel 26.–29.11.2020



Entfachen Sie ein neues Feuer der Begeisterung. Nutzen Sie die Meisterjahre Ihres Lebens, um endlich das zu machen, was Sie schon immer tun wollten. Verändern Sie den Takt Ihres Alltags, unterbrechen Sie tägliche Routinen, um Ihre Träume zu realisieren und neue Lebensfreude zu gewinnen.

NOVEMBER 2020

NEU: Masterclass Führung

Modul 1 – Führung im Wandel 03.–04.11.2020

Keine Frage: Eine gesunde Entwicklung von Menschen, Teams und Organisationen braucht unbedingt gute Führung. Was zeichnet jedoch eine gute, nachhaltige und zeitgemäße Führung aus? Welche Kompetenzen braucht jemand, der in unserer Welt Führungsverantwortung übernimmt? Wie geht Führung heute?

JANUAR 2021

Masterclass Führung

Modul 2 - Fü(h)r mich – innere Führung und Selbstmanagement

12.–13.01.2021



Jetzt bequem online buchen
www.gutshof-akademie.de

Impressum

Herausgeber: Gutshof Akademie, Ilona & Rainer Wälde GbR (V.i.S.d.P.), Gutshof 2, 34621 Frielendorf, www.gutshof-akademie.de / Verlag: Rainer Wälde media, Gutshof 2, 34621 Frielendorf, Tel.: +49 5684 922 69 88, E-Mail: info@waeldemedia.de / Autoren: Ilona Dörr-Wälde, Bodo Janssen und Rainer Wälde / Lektorat: Henrike Doerr / Gestaltung: Sarah Augustin, www.bluetezeit.de / Fotos: Janine Guldener und Shutterstock / Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier / Alle Rechte vorbehalten / Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages / ISSN: 2193-6137 Postvertriebsstück: ZKZ 24882 / Erscheinungsweise: 4x jährlich / Jahresabo: 12 Euro inkl. MwSt und Versand (D)