



Die
tiefe Sehnsucht
jedes Menschen:
Erkannt zu
werden



Liebe Leserin, lieber Leser,

danke für Ihre Rückmeldungen zum 10-jährigen Jubiläum. Das hat uns beide sehr ermutigt, auch 2022 weiterzumachen. Thomas Hofmann formuliert: „Ich freue mich jedes Mal, wenn das neue Exemplar im Briefkasten liegt! Warum ich es immer gern vollständig lese: wenige, kurze, wertige Artikel von unterschiedlichen Autoren zu interessanten Themen. Das ist auch in wenigen ruhigen Minuten sehr gut zu lesen und zum Abschalten. Danke dafür.“

Ehepaar Kleinschrodt schreibt: „Authentisch leben ist für uns, echt und wahr zu leben. Dabei hat jede Entscheidung immer Konsequenzen. Authentisch leben heißt hier, Dinge auch zu sagen oder zu tun, wenn sie persönliche Nachteile zur Folge haben. Das hat sich besonders in den letzten knapp zwei Jahren Corona immer wieder gezeigt. In einem Satz: Gott vertrauen, gegen allen Augenschein, gegen alle Zweifel, ihm gehorchen, seinen Willen tun, auch gegen Widerstände.“

Auch mit der aktuellen Ausgabe möchten wir Ihnen Leben teilen und neue Impulse schenken, um das neue Jahr mit frischer Energie anzugehen. Ermutigen Sie 2022 andere Menschen in Ihrem Umfeld zu einem „authentischen Leben“.

Herzliche Grüße aus dem Gutshof

Ihre

Olona + Rainer Wätsch



Mit Gott am Meer



Bin ich
zukunftsstauglich?



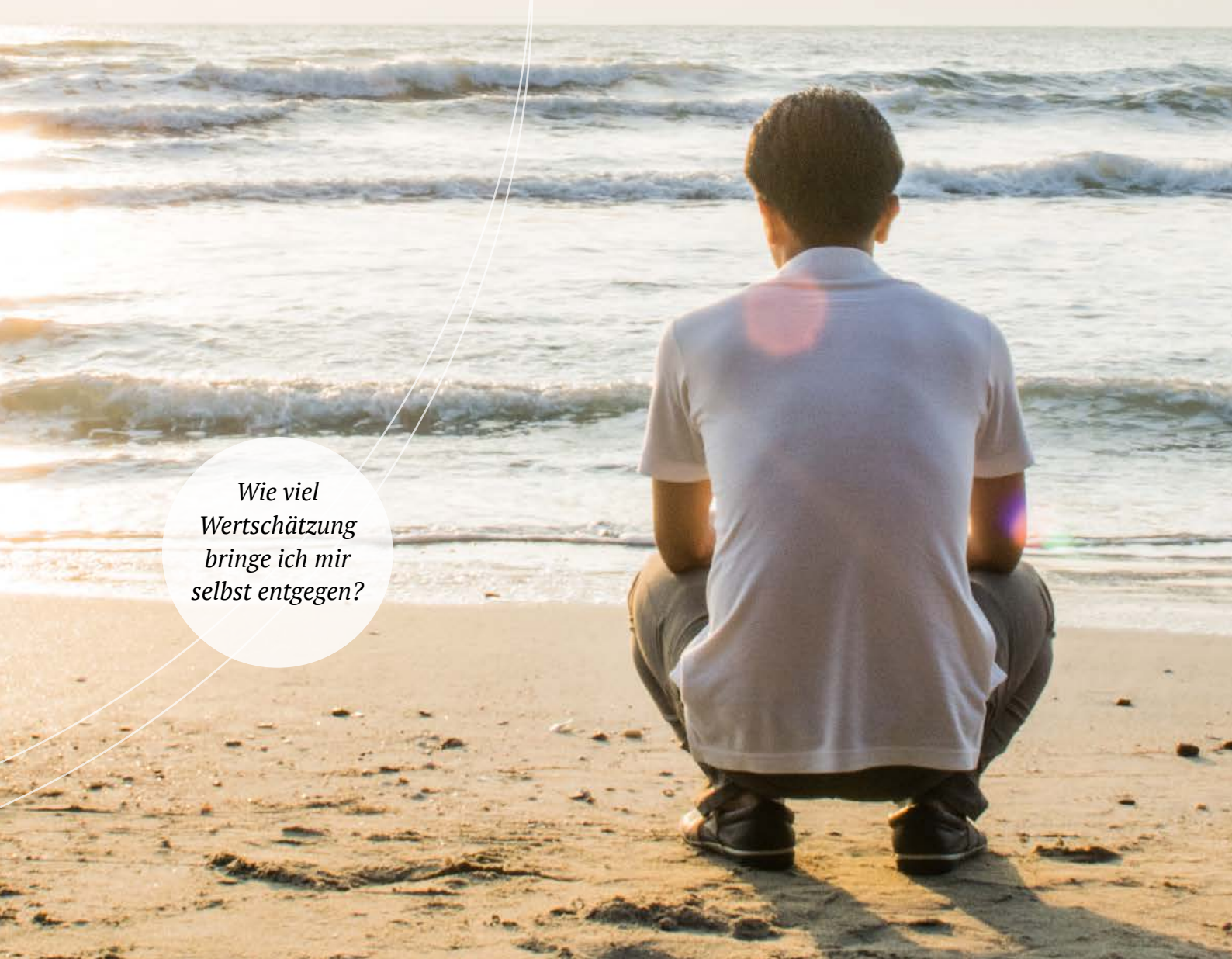
Selbstannahme – bin ich
gern mit mir zusammen?

Mit Gott am Meer

von Rainer Wälde

Ich bin für zehn Tage ans Meer gereist, um allein in der Stille
über mein Leben nachzudenken: Wie geht es beruflich weiter?
Was möchte ich 2022 konkret bewegen? Doch im Kern geht es um die Frage:
Was ist meine wahre Bestimmung?

*Wie viel
Wertschätzung
bringe ich mir
selbst entgegen?*



Auf der Suche nach Inspiration

Vor sieben Jahren war ich schon einmal hier. Auch damals steckte ich in einer beruflichen Sackgasse und suchte nach Stille und Inspiration, um mich neu zu erfinden. Der Neustart gelang und hielt über fünf Jahre sehr erfolgreich an – bis die Pandemie kam. Nun gehe ich zurück auf „Los“. Der Ort an der Costa Calma ist mir vertraut. Kilometerlanger Sandstrand. Vermutlich bin ich der einzige Gast in diesem Hotel, der zum Arbeiten hier ist.

Die Anreise nach Fuerteventura hilft mir, den Alltag ganz hinter mir zu lassen. In den ersten zwei Tage ziehe ich Bilanz: Was waren die Krisen der vergangenen Jahre? Wo habe ich Höhepunkte erlebt? Auf einem großen DIN-A3-Blatt ziehe ich eine waagerechte Linie. Die Geschichten oberhalb der Linie sind die glücklichen Erinnerungen: der Umzug nach Nordhessen, der Start im Gutshof, Hunderte von Teilnehmern bei Seminaren. Zuletzt die beiden Gutshof-Krimis, die im letzten Jahr erschienen sind. Unterhalb der Linie trage ich die schwierigen Erlebnisse der letzten sieben Jahre ein: der Tod meines Vaters, dann der Lockdown und die damit verbundene Einschränkung meiner beruflichen Freiheit. Außerdem der Verlust von acht Mitarbeitern.

Ich merke, wie wichtig dieser Rückblick ist, um meine eigenen Emotionen zu sortieren. Dabei inspiriert mich ein Gedanke des Autors Simon Sinek: „Frag immer erst: Warum?“ Jeden Morgen und Abend drehe ich meine Runden über den kilometerlangen Sandstrand und bewege die zentrale Frage: Was ist meine Aufgabe in den kommenden sieben Jahren? Was ist meine Bestimmung? Seitdem ich 60 geworden bin, scheint die berufliche Uhr noch schneller zu ticken. Ich spüre eine innere Spannung: Was ist wirklich wichtig? Wofür will ich meine Energie einsetzen? In einem großen Notizbuch notiere ich meine Gedanken und versuche, sie zu sortieren. Zwei Impulse, die seit Jahren immer wieder auftauchen: Ich will Menschen helfen, ihre Stimme zu finden. Selbstständige ermutigen, ihre Träume zu leben.

Dabei wird mir eine Begabung bewusst: Ich kann sehr gut zuhören, wesentliche Dinge auf den Punkt bringen. In meiner Zeit beim Radio und später beim Fernsehen habe ich gelernt, die richtigen Fragen zu stellen, um Menschen zum Reden zu bringen. Mir ging es nie darum, meine Talkgäste bloßzustellen – da ging es mir wie Alfred Biolek. Im Gegenteil – die Gäste sollten sich wohlfühlen, Wertschätzung erleben und das Gefühl erfahren: Meine Geschichte ist wichtig. Meine Erfahrungen sind es wert, mit anderen geteilt zu werden.

Im Kern steckt dahinter die tiefe Sehnsucht jedes Menschen, erkannt zu werden. Eine Begegnung auf Augenhöhe: Ich sehe dich, so wie du bist. Dahinter verbirgt sich nach meiner Be-

obachtung auch ein göttliches Momentum. So wie es der Liedermacher David in einem Psalm ausgedrückt hat: „Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin. Deine Augen sahen mich, da ich noch nicht bereit war, und alle Tage waren in dein Buch geschrieben, die noch werden sollten und von denen keiner da war.“ Beide Sätze haben für mich eine tiefe philosophische Bedeutung: Wie viel Wertschätzung bringe ich mir selbst entgegen? Zugegeben: In den letzten beiden Jahren der Pandemie habe ich mich selbst häufig überfordert. Im äußeren Stillstand versucht, übertrieben aktiv zu sein. Auch ein Shutdown kann erschöpfen – das erzählen viele Selbstständige, mit denen ich regelmäßig Kontakt habe.

Die zweite Erkenntnis heißt Demut. Wie ein Bauer kann ich meinen Acker pflügen, das Saatgut ausbringen, doch ob es wächst und wie viel Ertrag es bringt, liegt nicht in meiner Hand.

Schweigend laufe ich am Meer entlang und blicke auf den endlos erscheinenden Ozean. Ich höre das Rauschen der Wellen. Ich erinnere mich an die Seeleute, die vor Jahrhunderten aufgebrochen sind, um neues, unbekanntes Land zu erkunden. Neugierige Pioniere auf der Suche nach kostbaren Gewürzen, Edelsteinen – Dingen, die sie mit hohem Gewinn verkaufen konnten. Sofern sie das Glück hatten, nach Jahren wieder heil zu Hause anzukommen.

Was ist meine Bestimmung?

Die Seefahrer erinnern mich an den Pionier in mir, der gern neues Land erkundet. Neue Projekte startet, Menschen mit seiner Neugier ansteckt. Ich bin ein Träumer, der Tag und Nacht sehr viele Ideen hat. Deshalb liegt seit Jahren griffbereit auf meinem Nachttisch ein Traumbuch. Darin notiere ich alle nächtlichen Bilder, an die ich mich nach dem Aufwachen noch erinnern kann. Diese Impulse und Ideen sind für mich wie kostbare Edelsteine, die ich gern schleifen und in Fassung bringen will.

Nach zehn Tagen am Meer ist mein Geist erfrischt. Ich habe klare Bilder für 2022 und einen konkreten Plan, um meine Bestimmung zu leben. Glücklicherweise sitze ich am letzten Tag unter einer Palme und genieße die blaue Stunde. In der aufkommenden Dunkelheit bin ich fast allein am Strand. Hinter den Felsen schimmert das kühle Abendrot. Davor Tausende von Lichtern der Hotels und Restaurants. Ich denke an die Menschen, die hier arbeiten oder sich erholen. Was sind ihre Träume für 2022? Haben sie eine Antwort auf ihre Frage nach der eigenen Bestimmung, nach ihrem Warum schon gefunden?

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



Bin ich zukunfts- tauglich?

von Ilona Dörr-Wälde

Ich sitze vor dem Bildschirm
in meinem Büro und verfolge einen Vortrag.
Rainer und ich nehmen an einer Onlinekonferenz teil.
Es geht um die aktuellen Veränderungen und die
Herausforderungen. Wichtige Fähigkeiten für die
Zukunft werden vorgestellt.

Eine mehrdeutige und unsichere Welt

Spätestens bei diesem Vortrag fühle ich mich sehr persönlich angesprochen. Ein Teil in mir stellt sich nach all dem Gehörten die Frage: Wie zukunftsfähig bin ich eigentlich? Der Referent Arndt Pechstein spricht von der VUCA-Welt als einer neuen Epoche, die in der wirtschaftlichen und sozialen Welt angebrochen ist. VUCA bedeutet kurzlebig (volatile), unsicher (uncertain), komplex (complex) und mehrdeutig (ambiguous). In dieser neuen Welt kann es schon sein, dass wir morgens mit einem unsicheren Gefühl aufwachen und ständig neuen Herausforderungen begegnen. Ohne Zweifel deckt sich diese Beschreibung auch mit meinen eigenen Erfahrungen.

Vielleicht geht es Ihnen manchmal auch so. Pechstein behauptet, die Kollision der physischen mit der digitalen Welt beeinflusst alle Dimensionen in Gesellschaft, Wirtschaft und Individuum. Was brauchen wir eigentlich, um uns in dieser neuen Welt zu Hause zu fühlen? Wir müssen uns für eine Haltung entscheiden, die wir zu dieser Epoche einnehmen.

Vor meinem inneren Auge sehe ich einen Film ablaufen. Was passiert, wenn ich an Gewohntem festhalten will? Wenn ich einfach so tue, als ob das, was da gerade passiert, nur ein paar „Verrückte“ betrifft, ansonsten aber alles beim Alten bleibt? Mir kommt das Zitat von Kaiser Wilhelm II. in den Sinn: „Das Auto ist eine vorübergehende Erscheinung. Ich glaube an das Pferd.“ Auch große Persönlichkeiten haben die weitreichenden Veränderungen einer Erfindung falsch eingeschätzt. Mir scheint, ignorieren ist keine gute Zukunftsstrategie.

Was ist mit der Überforderung?

Wenn ich der Angst vor Überforderung folge, werde ich vermutlich allem, was ich nicht kontrollieren kann, feindlich begegnen. Ich ziehe Grenzen, damit ich mich nicht hilflos fühle. Ich schotte mich ab vor der VUCA-Welt und kämpfe um meine Wohlfühlzone. Doch diese Strategie kostet sehr viel Energie und hat wenig Aussicht auf Erfolg. Gleichzeitig muss ich darauf achten, dass ich nicht jedem neuen Trend hinterherrenne, weil mich das auch nicht zum Ziel führt.

Veränderung geschieht. Auch ich konnte unsere Gutshof-Welt nicht festhalten, die wir in den ersten fünf Jahren aufgebaut hatten. Ich starte zu einer gedanklichen Übung: Wie wäre es, wenn ich diese neue Welt positiv begrüße und ihr mit einer Haltung der Neugier begegne? Wenn ich mich auf diesen Wandel einlasse, kann ich jeden Tag Neues entdecken und dazulernen.

Ich liebe es, etwas Neues zu gestalten – das löst in mir Freude aus. Diese Haltung der Neugier und des Mitgestaltens scheint mich tatsächlich zukunftstauglich zu machen. In dieser Haltung kann ich auch eingestehen, wenn ich überfordert bin und manches nicht im Griff habe. Loslassen und verändern bekommt Sinn, wenn es zu etwas Neuem und Besseren führt.

Was gibt mir Sicherheit?

Arndt Pechstein hat die VUCA-Formel neu definiert. Er sagt, Menschen, Organisationen und Gesellschaften sehnen sich nach einem Anker, der ihnen Sicherheit gibt. Er stellt dem Kurzlebigen eine gemeinsame Vision gegenüber, die diesen Rahmen bietet. Eine solche Vision sollte positiv sein und ausgerichtet auf eine sinnvolle Veränderung. Eine gemeinsame Absicht für die Zukunft bringt also die nötige Stabilität in allen Veränderungen.

Seine zweite These ist: Der Unsicherheit kann begegnet werden, indem Menschen zum Handeln befähigt werden. Wenn sich viele aktiv beteiligen und lernbereit sind, können die nötigen Lösungen gefunden werden. Das braucht eine Umgebung, die von Vertrauen und Augenhöhe geprägt ist. Eigenschaften wie Empathie, systemisches Denken, Führungskompetenz und Resilienz sind wesentliche Lernfächer, um zukunftstauglich zu werden.

Der Komplexität stellt er den Begriff Kollaboration gegenüber. Es gibt immer mehr Handlungsmöglichkeiten. Einfache Ursache-Wirkung-Beziehungen werden seltener. Widersprüchliche Interessen und Zwickmühlen nehmen zu. Deshalb brauchen wir die Zusammenarbeit von vielen Akteuren. Er vergleicht dieses Vorgehen mit der menschlichen Zelle, die mit vielen Sensoren ausgestattet ist. Diese nehmen Informationen an verschiedenen Stellen auf und leiten diese zur Verarbeitung in das Zellsystem weiter. Relevantes Wissen zu erkennen und mit Gefährten zu teilen scheint ebenfalls eine wichtige Zukunftsfähigkeit zu sein.

Der Mehrdeutigkeit von Informationen, der sogenannten Ambiguity, stellt er Agility gegenüber. Damit meint er die Fähigkeit, sich schnell auf Neues einzulassen und angemessen zu reagieren, auch wenn man nicht alle Informationen haben kann. Es erfordert auch ein kritisches Prüfen, welche bisherigen Gewohnheiten bewahrt werden sollen und welche nicht zielführend sind.

Mein Bild für die Zukunft


Seit Langem leitet mich ein Bild für die Zukunft. Der Apostel Johannes hat eine Vision gesehen und diese bereits im ersten Jahrhundert nach Christi Geburt aufgeschrieben. Das himmlische Jerusalem. Eine Stadt, unglaublich kunstvoll und schön im Einklang mit einer blühenden und fruchtbaren Natur. Menschen aus allen Nationen, die miteinander leben und gestalten ohne Schmerz, Geschrei und Tod. Dieses Bild gibt mir tatsächlich berechtigte Hoffnung für die Zukunft.

Auch der Gedanke, täglich dazulernen, beflügelt mich. Ich spüre tatsächlich Freude, in dieser neuen Etappe mitzugestalten. Gleichzeitig habe ich mehr Fragen als Antworten, wie es gelingt, Informationen sinnvoll zu teilen. Manchmal fühle ich mich wie in einem Film, der zu schnell läuft, und alles rauscht an mir vorbei. Bekomme ich das mit, was heute relevant ist, und gebe ich es an die passenden Stellen weiter, an denen es benötigt wird?

Mit den berühmten Bauchentscheidungen habe ich so meine Erfahrungen. Deshalb möchte ich weiter trainieren, auf die „heilige“ innere Stimme zu hören, um ein gesundes Maß an Schnelligkeit zu finden. Heute beantworte ich die Frage nach meiner Zukunftstauglichkeit mit einem „Ja – mit Gottes Hilfe!“. Wie beantworten Sie für sich die Frage?

Mein Traum ist, dass die Gutshof Akademie einen Beitrag leistet, sinnvoll Zukunft zu gestalten. Ich bin überzeugt: Gemeinsam werden wir an den Herausforderungen wachsen.

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



Selbstannahme – bin ich gern mit mir zusammen?

von Marion Ising

Evi hat jetzt schon
keine Lust mehr, nach Hause zu fahren.
Je näher ihr Zug dem Heimatbahnhof kommt,
desto mehr beschleicht sie dieses dumpfe Gefühl. Denn
sobald sie aus dem Zug aussteigt, muss sie dem prüfenden
Blick ihrer Schwester standhalten, die sie am Bahngleis empfangen
wird – ihre Selbstannahme geht dann immer gegen null.

Kaum ein gutes Wort – Selbstannahme gleich null

Ein freundliches „Hallo“ wäre schon fast zu viel erwartet. Irrendwie lässt ihre Schwester kaum mal ein gutes Wort für sie fallen. Ständig beäugt sie alles, was Evi tut oder lässt, was sie sagt oder meint. Das ist schon echt nervig. Deswegen hat sie jetzt schon den Eindruck, sich gegen die ersten Kommentare wappnen zu müssen: „Da hast du aber wieder einen schweren Koffer mitgebracht. Wofür brauchst du denn so viel Gepäck?“ Auf dem Weg zur Treppe wird dann in etwa so was folgen: „Wenn ich schon dein dünnes Jäckchen sehe, wird mir echt kalt.“ Um dann auf dem Weg zum Auto noch diesen Spruch zu hören: „Da hättest du doch mal lieber bequemere Schuhe angezogen.“

Schade, mit einem solchen Menschen wie Evis Schwester ist man irgendwann gar nicht mehr gern zusammen, der ständig kommentiert, bewertet, beurteilt und hinterfragt. Man fängt an, sich zu überlegen, wie man solche Treffen vermeiden oder auch abkürzen kann, man wird knapp in der Unterhaltung oder sucht Entschuldigungen oder Verteidigungsstrategien. Das ist anstrengend und verliert die Leichtigkeit.

Das machen wir doch mit uns selbst auch

Dieser Gedanke lässt mich nicht los! Ist es nicht das, was wir gern mit uns selbst machen? Wir führen innerliche Zwiegespräche und hinterfragen oder beurteilen uns selbst immer wieder. Es ist, als ob direkt einer neben mir steht, der mich mit Fragen oder Kommentaren bombardiert. „Das war aber jetzt nicht so toll.“ „Wie siehst du denn aus?“ „Oh Mann, das war aber jetzt peinlich.“ „Ok, das hast du ja ganz gut gemacht.“ „Wärst du nur besser direkt zum Fachmann gegangen.“ Und so weiter ...

Wäre ich gern noch mit so einem Freund zusammen, der neben mir steht und alles bewertet und kommentiert, was ich tue? Je nachdem, was er mir sagt und wie er es mir sagt, lieber ja oder lieber doch nicht. Bin ich eigentlich noch gern mit mir zusammen? Was sage ich denn zu mir selbst und wie tue ich das? Ich möchte doch gern mit mir zusammen sein!

Praktische Schritte zur Selbstannahme

Hören Sie doch mal selbst Ihren Gedanken zu. Sich die Selbstgespräche bewusst zu machen ist der erste und wichtigste Schritt. Sortieren Sie innerlich, wie viele positive Bewertungen Sie sich selbst geben.

Was bewerten Sie an Ihrem Verhalten, Aussehen oder Worten eher negativ? Notieren Sie sich einfach in einer Tabelle alles ungefiltert, sortiert nach positiv und negativ. Wie kommen Sie unter dem Strich in Ihren eigenen Augen weg? Können Sie sich leiden oder eher weniger? Finden Sie sich eher gut oder gibt es viel zu kritisieren?

Spüren Sie doch auch mal Ihrer eigenen Wortwahl nach: Wählen Sie eher wertschätzende Ausdrücke oder Beschreibungen für sich oder ist Ihre eigene Wortwahl eher abwertend? Dazu können Sie in Ihrer Tabelle alle positiven Bemerkungen blau und die negativen rot unterstreichen. Welche Farbe dominiert?

Beginnen Sie, zuerst unschöne Wörter durch positivere zu ersetzen. Wählen Sie wertschätzende Wörter über sich selbst. Versuchen Sie, zu sich selbst Dinge zu sagen, die Sie gern von einem guten Freund hören würden. Ein guter Freund würde Sie nicht nur über den grünen Klee loben, sondern Ihnen weiterführendes gutes Feedback geben.

Stellen Sie sich auch die Frage, ob denn alles, was Sie tun oder sagen, kommentiert werden MUSS. Es gibt Dinge, die dürfen auch mal nur SEIN, ohne Bewertung oder Kommentar. Behandeln Sie sich innen wie außen so, dass Sie gern wieder mit sich selbst zusammen wären.

Der liebende Blick

In meiner Stilberatung habe ich eine sehr prägende Situation erlebt, in der eine Kundin bereits im Einstiegsgespräch mit Worten über sich sprach wie „dicke Tonne“, „Schwabbelarme“, „Elefantenbeine“ und „Pferdefuhrwerkshintern“. Da wurde ich stutzig, weil Sie mit ihrer Wortwahl ja gar keinen Platz ließ für die Möglichkeit, dass auch etwas an ihr schön sein könnte. Sie wertete sich so sehr ab und zeigte damit, dass sie sich selbst ja gar nicht lieben könnte.

Mir taten diese Beschreibungen für sie selbst sehr weh. Deshalb schlug ich ihr eine Challenge vor. Alle Worte, die ich abwertend empfand, schrieben wir auf einen Zettel und sammelten sie in einem Schälchen, um nach der Beratung zu schauen, welche Beschreibungen davon noch zutrafen und welche wir wegwerfen konnten.

Während der Beratung hielt die Kundin plötzlich inne, nahm die Zettel, knüllte sie zusammen und warf sie alle in den Abfall. Ohne etwa abzunehmen oder anderes an sich zu verändern hatte sie eine ganz neue, positive und erleichterte Sicht auf sich gewonnen, und wir fanden neue Worte und einen liebenden Blick für sie – Ihre Selbstannahme war enorm gestiegen.

Gute Worte haben Macht

Das ist einfach so. Deswegen lade ich Sie ein, sich auch mal dieser Challenge zu stellen und Ihre Worte und Gedanken zu durchstreifen auf der Suche nach Wertschätzung, Entspannung und Selbstannahme. Wenn Sie Lust haben, würde ich mich sehr freuen, wenn Sie Ihre Erfahrungen mit mir teilen.

Marion Ising ist Ausbilderin an der Gutshof Akademie. Sie berät mit viel Herzblut Menschen, die ihren privaten und Business-Auftritt optimieren und ihr volles Potenzial entfalten möchten.

Machen
Sie mehr aus
Ihrem Leben!

NEUE PERSPEKTIVEN ENTWICKELN

Unsere Seminare
jetzt bequem online buchen:
gutshof-akademie.de



JANUAR 2022

Strategie und Innovation 18.–19.01.2022

Neue Klarheit gewinnen 28.–30.01.2022

Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag, um Ihre Lebensbereiche für 2022 neu zu ordnen. Haben Sie den Mut, alte Zöpfe abzuschneiden und neu Prioritäten zu setzen. Rainer Wälde begleitet Sie in einer kleinen Gruppe durch den Workshop: Was ist wirklich wichtig? In welche Beziehungen möchten Sie 2022 investieren? Welche kreativen Quellen wollen Sie nutzen? Wo finden Sie Unterstützer, die Ihnen Sicherheit geben?

FEBRUAR 2022

Goldzirkel 14.–17.02.2022

NEU: Wochenende für Sinnfluencer 18.–20.02.2022

Suchen Sie Weggefährten, mit denen Sie gemeinsam Leben teilen? An diesem Wochenende zeigt Ihnen Ilona Dörr-Wälde wie Sie mit 6 – 10 Gefährten eine Gemeinschaft gründen und gemeinsame Zeiten gestalten. Gleichzeitig praktizieren wir in den drei Tagen wesentliche Elemente einer Gefährtschaft und kommunizieren auf Augenhöhe. Wir unterstützen uns gegenseitig, um fokussiert die Zukunft zu gestalten.

Ausbildung Wohnberater 21.–23.02.2022

Wohnberatung liegt im Trend. Gerade während der Pandemie hat der eigene Rückzugsort an neuer Bedeutung gewonnen. Gestalten Sie die Wohnung als Oase der Sicherheit und Erholung.

24/5 Gebet für Nordhessen 26.02.–02.03.2022

Fünf Tage der Stille.

MÄRZ 2022

Zertifizierter Color Guide 03.–05.03.2022

Verändern Sie Ihre Welt und die Ihrer Kunden. Als Color Guide erschließen Sie Ihren Kunden ein neues Selbstbewusstsein.



Lizenziertes Knigge Trainer 10.–12.03.2022

Starten Sie als professioneller Knigge-Trainer. Profitieren Sie vom großen Erfahrungsschatz des Deutschen Knigge-Rats.

Beziehungsweise – Menschen führen 15.–16.03.2022

Neue Kraftquellen entdecken 18.–20.03.2022

Entdecken Sie Ihre Herzensräume und finden Sie in der Stille neue Antworten auf Ihre Lebensfragen.

Style Guide Woman 30.03.–02.04.2022

APRIL 2022

Waldbaden Selbsterfahrung 07.–08.04.2022

Nutzen Sie die heilsame Wirkung des Waldbadens für Ihre eigene Gesundheit.



NEU: Zertifizierter Speed Coach

11.–14.04.2022

Es braucht nur eine Stunde Zeit, um als Speed Coach neue Lösungsansätze zu finden, damit Ihr Gegenüber den nächsten Schritt zu kann.

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@waelde-media.de / Autoren: Ilona Dörr-Wälde, Rainer Wälde und Melanie Wolfers / Lektorat: Henrike Doerr / Gestaltung: Sarah Augustin, www.bluezeit.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)