

ÜBERBLICK

Liebe AusZeit-Interessierte,

hier aktuelle Informationen, die Sie interessieren könnten:

- (1) DEUTSCHE RASSELN SEHENDEN AUGES IN DIE KRANKHEIT
- (2) ZUM WELTGESUNDHEITSTAG am 7. APRIL: HÄLT COACHING GESUND?
- (3) AUSZEIT-ABEND AM TELEFON AM MONTAG, 11. APRIL
- (4) AUSZEIT-TAGE AN DEN SAMSTAGEN, 14. UND 21. MAI
- (5) AKTUELLE TRENDS BEI AUSZEIT: AUSBRUCH/AUFBRUCH ODER KONZENTRATION/KOMPENSATION

Jens Flammann

Haardtstraße 5
D-68163 Mannheim
Germany

Fon
(+49) 621 / 483 483 - 90
Fax
(+49) 621 / 483 483 - 99

E-Mail
Info@AusZeit.de
Internet
www.AusZeit.de

(1) DEUTSCHE RASSELN SEHENDEN AUGES IN DIE KRANKHEIT

Die Ergebnisse einer Forsa-Untersuchung habe ich mir jetzt genauer angesehen: Die Deutschen wissen, wie wichtig Gesundheit ist, handeln aber nicht danach. 92% der Befragten weiß, wie sie ihre Gesundheit beeinflussen könnten. Doch egal ob es um Sport geht oder um ausreichenden Schlaf, die meisten hoffen auf die Wunder der Halbgötter in Weiß. Selbst tun sie wenig. Kennen Sie das?

Auch wenn es darum geht, den Blick in die Zukunft unserer Gesundheitsgesellschaft zu werfen: Fehlanzeige. Nur ein Viertel der repräsentativen Befragungsstichprobe hat auf dem Schirm, dass eine alternde Gesellschaft höhere Gesundheitskosten verursacht, dass das Geld anderswo fehlen dürfte - etwa bei Investitionen in Zukunftsprojekte. Details lesen Sie auf Welt.de oder bei Philips.com.

(2) ZUM WELTGESUNDHEITSTAG am 7. APRIL: HÄLT COACHING GESUND?

Coaching klingt hipp, aber: Zeigt es auch Wirkung? Der Psychologieprofessor Hansjörg Künzli aus Zürich hat in den vergangenen Jahren mehrfach untersucht, wie und warum Coaching wirkt. Zwar grummelt er über methodische Vergleichbarkeit, kommt aber in Summe zu dem Ergebnis, Coaching habe teilweise "beträchtliche" Wirkungen: "Klienten fühlen sich entlastet, sie entwickeln neue Sichtweisen, erhöhen ihre Reflexions-, Kommunikations- und Führungskompetenzen, sie handeln effektiver und verhelfen ihren Organisationen zu mehr Ertrag."

Voraussetzungen für eine positive Wirkung seien unter anderem die vertrauensvolle Beziehung zwischen Coach und Coachee, die Gestaltung der Zielformulierung und die Authentizität des Coaches. Details lesen Sie [hier](#) oder beispielsweise in "Wirksamkeitsforschung im Führungskräfte-Coaching" von Hansjörg Künzli (in: Organisationsberatung – Supervision – Coaching, Heft 3/2005, Seiten 231-243)

(3) AUSZEIT-ABEND AM TELEFON AM MONTAG, 11. APRIL

Der AusZeit-Infoabend hatten einen Nachteil: Man musste vor Ort sein. Weil das vielen Interessierten nicht möglich ist, schalten wir um auf einen AusZeit-Abend am Telefon. Maximal acht Interessierte können dabei sein, damit gute Gespräche möglich sind.

Den ersten AusZeit-Abend am Telefon biete ich an am Montagabend, 11. April, 19 bis ca. 20 Uhr, an. Thema: „Gesundheit, Coaching und AusZeit“. Die Einwahldaten und einen Vorbereitungsbogen, bekommen Sie nach Ihrer Anmeldung per [E-Mail](#).

Ich bin neugierig, wie die Nachfrage sich entwickelt. Darum: Sollten Sie am Montagabend nicht dabei sein, aber Interesse haben, schicken Sie mir gerne eine kurze [E-Mail](#).

(4)

**AUSZEIT-TAGE AN
DEN SAMSTAGEN,
14. UND 21. MAI**

Im wahren Leben findet der nächste AusZeit-Tag am Samstag, 14. Mai, statt: von 10 bis ca. 18 Uhr in der Lifestyle-Werkstatt in Mörfelden bei Frankfurt. Oberthema dieses AusZeit-Tages: „Ziele effizient erreichen - Erfolg genießen“.

Und weil es im Mai draußen besonders nett ist, gibt es am Samstag, 21. Mai, eine Premiere unter freiem Himmel: die AusZeit auf dem Weg führt die Wanderer in die Pfalz oder den Odenwald. Die Gespräche bei der Wanderung werden sich um den Themenschwerpunkt "Neue Stärken entdecken - Ziele gut erreichen" ranken.

Details stehen auf der AusZeit-Webseite unter [Aktuelles](#), Anmeldung wie immer formlos per [E-Mail](#).

(5)

**AKTUELLE TRENDS
BEI AUSZEIT**

Meinem Eindruck nach konzentrieren sich die Themen, die verschiedene AusZeit-Kunden derzeit anschnitten, auf zwei Fragestellungen - unabhängig, ob sie ihre Tage als Angestellte, als Selbstständige oder als Unternehmer füllen: Der Wettbewerbsdruck einer Globalwirtschaft kommt zunehmend in Deutschland an, belastet die Arbeit und die Gesundheit. Das gilt in besonderer Weise für motivierte, qualifizierte und engagierte Menschen.

Zwei Alternativen bieten sich:

- (1) Ausbruch und Aufbruch aus dem Gewohnten. Oder
- (2) Konzentration und Kompensation in der bestehenden Situation.

Mit Angeboten von Coaching und AusZeit-Tagen bleibe ich weiterhin für Sie am Ball. Ein neues Angebot, um andere Berufswelten erkunden zu können, denkt sich gerade in meinem Hinterkopf zurecht: Wer Interesse hat, mal eine Expedition in einen anderen Job zu unternehmen, melde sich gerne bei mir: [E-Mail](#).

In jedem Fall einen schönen Tag für Sie und beste Grüße von
jens flammann.

PS: Wer Informationen nicht mehr bekommen möchte, gebe mir bitte ein Signal. Und wer weiteres Interesse hat, ebenso.