

Anzeige

Anzeige

>>> ENERGIE IST POWER
>>> Klicken Sie hier!

ENERGIE FÜR DIE REGION

UWAG

osthessen-**news**.de



Sekretärinnen-Netz hatte Business-Coach Nadja LINS gleich zweimal zu Gast



30.06.10 - Alsfeld - Bildhaft, packend, geistreich, unterhaltsam und vor allem: erkenntnisreich fürs eigene Leben, beruflich und privat – so lassen sich zwei Workshops mit Nadja Lins (FOTO) beschreiben. Aufgrund der starken Nachfrage war die Rechtsanwältin, die auch als Business-Coach tätig ist, beim Sekretärinnen-Netz Vogelsberg in Alsfeld zu Gast, wie der Vogelsbergkreis in einer Presstenotiz mitteilte.

Es sei unverzichtbar, seine eigenen Stärken zu (er-)kennen, sich die Frage zu beantworten „Was bin ich eigentlich für ein Typ?“ und dann kraftvoll ans Tagewerk zu gehen, sagte Lins vor gut 40 Teilnehmerinnen. Eigentlich war es in der Alsfelder „Pfefferhöhe“ ein ganz schweres Thema: Krisen – und der Umgang damit. Da könnte auch schon mal etwas Depression unterwegs sein; nicht so bei Nadja Lins. Dass bei dem Thema sogar Heiterkeit aufkam, hatte nichts mit Beschönigen oder Kleinreden zu tun, im Gegenteil. „Lins schafft es mit Klarheit, Heiterkeit und Leichtigkeit „der Krise“ – ob beruflich oder privat – die Schwere zu nehmen, ihre Hintergründe mutig zu entdecken“, heißt es in der Presstenotiz. Krise sei „das ganz normale Leben“.

Immer gelte es, sich zu entwickeln und zu lernen und zu erkennen, dass niemandem etwas in den Schoß fällt. „Was uns belastet, sind nicht die Krisen selbst, sondern der Umgang damit“, sagt die Trainerin und setzt in ihren Workshops gerne Fragebögen ein, damit die Teilnehmerinnen „mehr über sich herausfinden“ und etwas zum „Mit-nach-Hause-nehmen“ haben. Klar sei: Die beste Hilfestellung in einer Krise erhält man am besten durch sich selbst. „Sie suchen eine helfende Hand? Sie finden Sie am Ende Ihres Armes!“

Stress sei oft viel zerstörerischer als die Krise selbst. Und Stress entstehe, wenn man die Vorboten, die „Vor-Wehen“, wie Lins es beschreibt, übersieht, nicht wahrnimmt oder besser: nicht wahrhaben will. Sowohl die erforderliche Sensibilität zum Erspüren der Vor-Krise als auch die Abwehr von Stress gehe nur, wenn man Werkzeuge und „Energizer“, Energiegeber, zunächst überhaupt kenne und dann auch konsequent einsetze. Alle Strategien zur Stressabwehr hätten zum Ziel, die Balance zwischen Beruf und Privat, zwischen Allein und Gemeinsam immer wieder

neu auszutarieren. Heraus aus einer Krise komme man erst dann, wenn zum einen genügend Energie vorhanden sei und man vor allem das Ziel kenne, auf das man sich zu bewegen wolle – „die eigentliche Strategie kommt dann schon von ganz allein“. Verharren in der Krise ohne eigenes Tun mache letztlich krank, krank in vielfacher Hinsicht. Krisen seien immer Chancen, Möglichkeiten des persönlichen Wachstums.

Am Dienstag, 28. September, wird Nadja Lins in Lauterbach zu erleben sein. Anette Wettlaufer als Veranstalterin jedenfalls zeigte sich sehr zufrieden: „Das war nicht nur extrem unterhaltsam – da kann man/frau wirklich etwas für die tägliche berufliche und private Praxis mit nach Hause nehmen.“ +++

[document info]

**Copyright © Osthessen-News und andere Urheber
2000-2010**

Ein Projekt von unabhängigen Journalisten in Fulda.

Eine Veröffentlichung der Inhalte bedarf der Zustimmung von Osthessen-News oder des jeweiligen Urhebers.