

*„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht,
sondern weil es nicht wagen, ist es schwer.“
(Seneca)*

Liebe Lesenden!

"Für Coaching habe ich keine Zeit – 50 Quick Wins für mehr Leichtigkeit und Energie im Leben" von **Katrin Busch-Holfeder** ist ein bunter Blumenstrauß an Möglichkeiten. Besonders beeindruckt hat mich die Vielfalt der Methoden und Ansätze. Dabei werden nicht nur gängige Ansätze vorgestellt. Sie verdeutlicht, dass es nicht ausschließlich den einen richtigen Weg gibt. Vielmehr führen zahlreiche Pfade zum Ziel. Ferner gibt es für jeden eine geeignete Herangehensweise. Dabei gibt es kein richtig oder falsch. Zudem ist es nie zu spät, etwas Neues zu probieren. Dieser Ratgeber besticht mit kurzen sowie informativen Beiträgen aus dem Alltag. Beispielsweise wird die Bedeutung eines Perspektivenwechsels hervorgehoben, um die Betrachtung eines Themas grundlegend zu verändern. Ebenso wird das Analysieren einer Situation auf ihre positiven und negativen Aspekte erklärt, um den Ratsuchenden bereits frühzeitig Klarheit zu verschaffen. Die Autorin macht deutlich, dass es in erster Linie wichtig ist, sich selbst umfassend kennenzulernen (inklusive Schattenseiten). Das Annehmen und Akzeptieren von Licht und Schatten spielt eine immens wichtige Rolle. Der Ratgeber verdeutlicht, dass es für jedes Bedürfnis und jeden Lebensstil eine passende Methode gibt und dass diese Palette ebenso vielfältig ist wie das Leben selbst.

Das Buch bietet mir eine große Lesefreude und ich werde es sicherlich erneut zur Hand nehmen. Die Autorin schreibt spritzig, unterhaltsam, lebensnah und humorvoll. Sie sprüht dabei vor Leichtigkeit und Energie. Ich konnte schon einige gute Impulse mitnehmen und werde sicherlich ein paar Zitate übernehmen.

Mit herzlichen Grüßen,

Monika Hesse-Haake

Monika Hesse-Haake
Krefeld, Februar 2024

Lesetipp 9_2024