

# EIN SCRAPBOOK

#3/2024

Impulse für Training, Beratung,  
Coaching

von Dennis Eighteen  
& Friends

Kommunikati

on,

Kreativität

&

Haltung //

Hope, that stubborn thingy...

Macht

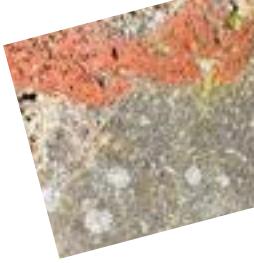
KI Tools im Trainingalltag

Einsamkeit: Das Megathema für  
Wirtschaft und Gesellschaft

Minimalismus

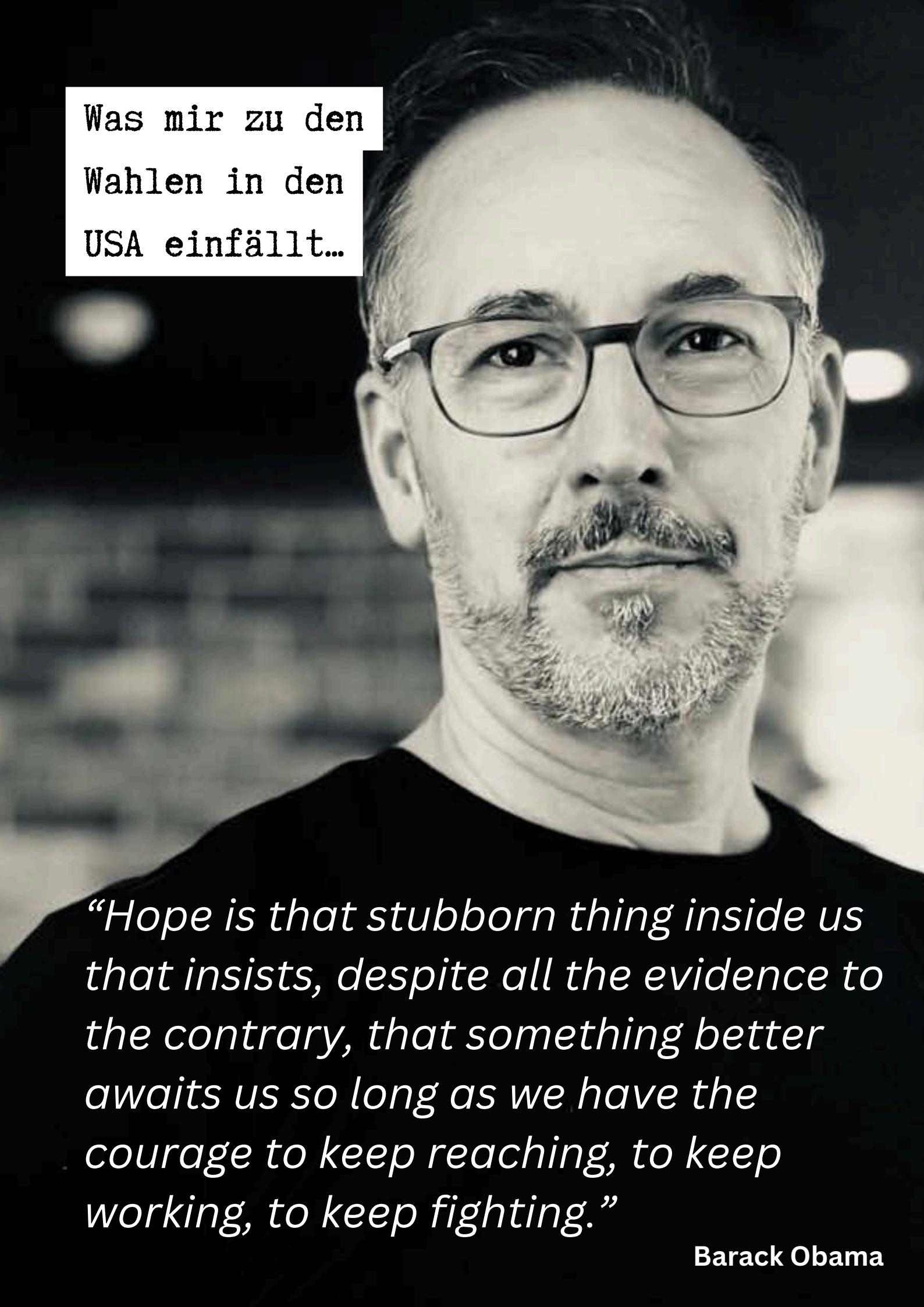
Goodbye Germany

& More



Gewinnspiel  
im Heft





Was mir zu den  
Wahlen in den  
USA einfällt...

*“Hope is that stubborn thing inside us that insists, despite all the evidence to the contrary, that something better awaits us so long as we have the courage to keep reaching, to keep working, to keep fighting.”*

Barack Obama

# EDITORIAL

## in eigener Sache

Liebe Freund\*innen,  
das Jahr neich dem Ende entgegen. In den Supermarktrealen stapeln sich Dominosteine, Pfeffernüsse und andere Kalorienzauberleckerien. Über den Sommer habe ich 10 Kilogramm abgenommen. Wenn ich mir das Angebot in den Regalen so ansehe, zweifle ich sehr, ob ich da nicht mit einem ordentlichem Jo-Jo-Effekt zu rechnen habe. Das Leben ist eben nicht leicht.... auch wenn es schön ist.

In diesen Tagen blicke auf den ersten Jahresabschluss als selbstständiger Trainer, Berater & Coach. Es ist tatsächlich gut gegangen. Das Engerschnallen des Gürtels hatte glücklicherweise mehr mit der umgestellten Ernährung als mit dem Beruf zu tun. Puh! Der Mut hat sich gelohnt. Das Springen ins Ungewisse war eine gute Entscheidung.

Der Kalender war 2024 voll, aber ich hatte dennoch mehr Zeit für meine Familie. Ein echtes Wunder. Dankbarkeit ist eine Tugend, die ich mir vorgenommen habe, gut zu pflegen. Nichts ist selbstverständlich und Demut ist immer angebracht. Aber der Blick zurück und nach vorne erlauben je einen Löffel Selbstbewusstsein, Mut und Zuversicht. Im Wald muss nur noch aus Freude gepfiffen werden. Angst - und ja die gab es selbstverständlich zu genüge - kann für eine Weile Urlaub machen.

In meinen Trainings und Coachings sind Fragen von Selbstwirksamkeit,

Optimismus und Zukunftsplanung immer wieder zentrale Themen. Ich finde es wunderbar, dass ich immer mehr das Gefühl bekomme, dass ich in der Tat nicht wie ein Blinder von der Farbe rede. :-) Und mit dem Gedanken freue ich mich auf 2025.

Ich freue mich über alte Partner\*innen, neue Rahmenverträge und spannende Neukund\*innen die für Sicherheit der Familie sorgen und dennoch genug Luft im Kalender lassen, um offen für neue Abenteuer sein zu können.

1.000 Dank an meine Familie, Freund\*innen, alle Unterstützer\*innen, Mutmacher\*innen, auf die ich in diesem Jahr zählen durfte. Ich freue mich auf viele inspirierende Begegnungen, neue Impulse und die nächste Etappe dieser aufregenden Reise mit euch an meiner Seite.

Bis bald!

Euer



Dennis

gerne  
per Du



### Impressum

V.i.S.d.P. Dennis Eighteen, Clara-Zetkin-Straße 30b, 14612 Falkensee  
Dennis.Eighteen@me.com, 0172-674 03 95,  
[www.Dennis-Eighteen.de](http://www.Dennis-Eighteen.de)

Fotos: Dennis Eighteen (außer gesondert angegeben)

# Jasmin Mittag

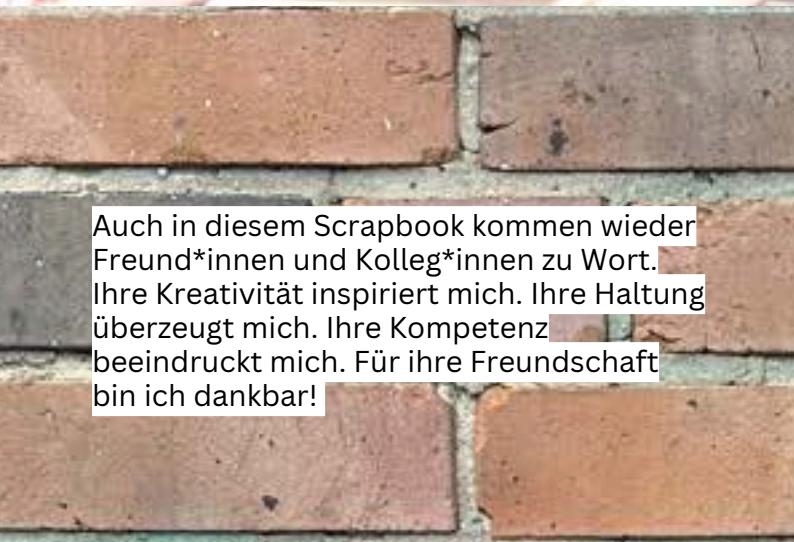


Foto: Jasmin Mittag



Foto: Anja Bauriedel

Anja Bauriedel



Auch in diesem Scrapbook kommen wieder  
Freund\*innen und Kolleg\*innen zu Wort.  
Ihre Kreativität inspiriert mich. Ihre Haltung  
überzeugt mich. Ihre Kompetenz  
beeindruckt mich. Für ihre Freundschaft  
bin ich dankbar!

... AND

FRIENDS

Foto: Kai Flockenhaus



Kai Flockenhaus



Foto: Karla Köhn

Karla Köhn

# Was ist im Moderations- koffer?



Neben Stiften und Karten gehören in meinen Moderationskoffer (neben 1000 Adaptern und Kabeln) folgende Gegenstände:

Bluetoothbox: Ohne Multimedia-Content geht es selten zu in meinen Seminaren.

Wachsblöcke: Flipcharts mit Liebe zu gestalten ist mir wichtig. Mit der Handschrift kämpfe ich bis zur Rente. Aber nicht mit dem Wunsch, Inhalte und Botschaften gut und attraktiv darzustellen.

Ball: Diesen Ball habe ich vor etwa 15 Jahren als Werbegeschenk erhalten. Für Blitzlichter und Feedbackrunden ist er unverzichtbar.

Klangschale: Ein wohlklingendes Klingels zum Ende und Beginn einer Arbeitsphase gibt den Rythmus des Seminar sympathischer vor als eine Trillerpfeife oder ein Rufen des Trainers.

3 Holzperlen: Dieses Requisit ist ein Geschenk an alle meine Seminarteilnehmer\*innen und ist mit der Anleitung einer alltagstauglichen Achtsamkeitsübung verbunden.

... ohne Bonbons geht nix!

# KI-TOOL-TIPP FÜR DEN JOB.

Du hast viel Zeit in die Ausarbeitung investiert und nun kommt auf einmal eine Email.  
“Kannst du kurz rumkommen. Der Vorstand möchte, dass du das Thema präsentierst. Beamer steht bereit. Bringt du deinen Laptop mit?”



Option I



Option II

Mittels des **KI-Tools gamma.app\*** kannst du mit wenigen Klicks tolle Präsentationen zaubern.  
Input rein, Folienanzahl und Designvorlage wählen. Das war's!

SCAN ME!



## Mit KI erstellen

Wie möchten Sie beginnen?

**Text einfügen**  
Erstellen Sie aus Wörtern, einer Übersetzung oder vorhandenen Texten.

**Generieren**  
Erstellen Sie in wenigen Sekunden aus einer einzigen Vorgabe.

**Datei oder URL importieren**  
Importieren Sie bestehende Dokumente, Präsentationen oder Webseiten.



So lassen oder als PowerPoint-Datei exportieren und schnell noch das Firmen CI anpassen.



Und so kann dein Fünf-Minuten-Notfall-Werk aussehen.

# DIE HAMMER APP: GAMMA.APP

*Zukunft!*

## Resilienz – Stärke im Umgang mit Herausforderungen

Resilienz ist eine wichtige Fähigkeit, die uns hilft, mit Herausforderungen umzugehen und gleichzeitig aus schwierigen Situationen lernvoller zu profitieren. In dieser Präsentation werden wir uns daher mit diese Konzept der Resilienz beschäftigen und lernen, wie wir sie im eigenen Leben entwickeln und nutzen können.

by Dennis Eightsen



Bilder, Gliederung und Layout generiert die KI.

Die Inhalte können entweder vorgegeben werden (Empfehle ich sehr!) oder von der KI auf Basis von Stichworten erzeugt werden (klappt noch nicht ganz so toll.)

### Was ist Resilienz?

- 1 Fähigkeit zur positiven Anpassung  
Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz widriger Umstände positive anzupassen
- 2 Psychische Widerstandskraft  
Resilienz wird oft als „Psychische Widerstandskraft“ bezeichnet
- 3 Erlerbare Fähigkeit  
Resilienz ist kein angeborenes Talent, sondern erlernbar

### Die 5 Säulen der Resilienz

- 1 Akzeptanz  
Akzeptierung von Krisen als Teil des Lebens
- 2 Optimismus  
Der Glaube, dass man Herausforderungen bewältigen kann
- 3 Selbstwirksamkeit  
Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- 4 Zukunftsplanning  
Klarheit, Planen zu kontrollieren und zu optimieren
- 5 Beziehungen  
Unterstützende Netzwerke nutzen



### Resilienz im Alltag fördern

- Achtsamkeit üben  
Bewusster Umgang mit Emotionen
- Ziele setzen  
Klarheit über Langfristige und Kurzfristige Ziele
- Soziale Kontakte pflegen  
Unterstützung aktiv suchen
- Gesunde Routinen  
Bewegung, Ernährung und Ruhen im Alltag



### Fazit

Spieldienst

Resilienz ist trainierbar

Stütze für die Zukunft

Macht sich für schwierige Herausforderungen

Gesundheitsfördernd

führt zu Robert Seundheit und Wohlbefinden

Das Tool bietet eine kostenlose Version an. Trotz reduzierter Werkzeuge, kommt man schon sehr weit. Es lohnt sich also, es auszuprobieren. Nicht schlecht, oder?

# (M)EIN LIEBLINGS-SEMINAR



## Öffentlichkeitsarbeit 2.0

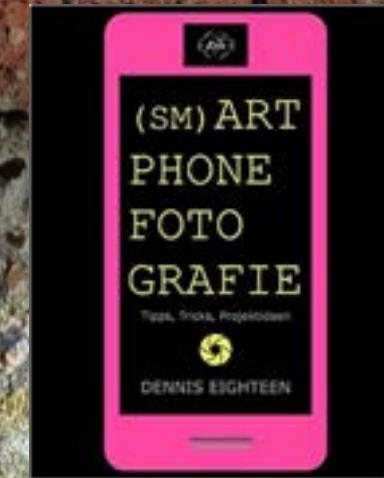
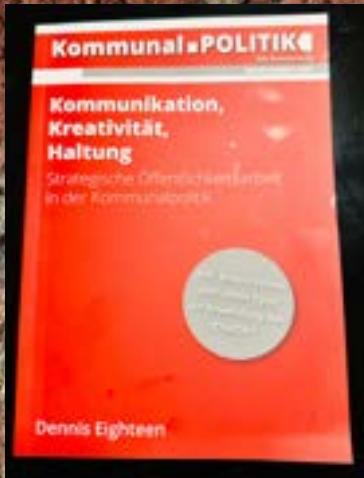
Wenn Seminarteilnehmer\*innen euphorisch mit ihren Telefonen, Mikros, LEDs und 1.000 Ideen im Kopf durch das Tagungshotel marodieren, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass wir uns gerade mit dem Thema Öffentlichkeitsarbeit 2.0 beschäftigen.

Ohne Agentur an der Seite, mit wenig Technik, kleine Budget und viel Kreativität sind die Teilnehmer\*innen auf der Suche nach der perfekten Weise, wie sie ihre Inhalte in Botschaften gießen und in richtig guten (wirkungsvollen) Social Media Content verwandeln können.

Ob Video, Foto, Blog oder Podcast, der Ausgangspunkt ist immer die Beschäftigung mit der eigenen Markenidentität und dem daraus folgenden Markenversprechen. Auf dieser Basis werden digitale Produkte erstellt, die die Zielgruppe(n) passgenau erreichen und überzeugen.

In diesem Jahr wurde dieses Thema besonders von Kommunalpolitiker\*innen und Betriebsräten bei mir angefragt. Die Seminare zwischen München, Hamburg, Köln, Frankfurt und Eberswalde waren nicht nur für die Teilnehmenden ein Gewinn, sondern auch für mich. Es macht so unglaublich viel Spaß, in so einem kreativen Druckkochtopf zu arbeiten. Da fliegen die Kreativfunken und die Welt wird aus den Angeln gehoben. Inhaltlicher Hochgebergstripp mit viel Freude und Leichtigkeit. Und immer die gute Sache im Blick, für die man sich engagiert. KOMMUNIKATION, KREATIVITÄT & HALTUNG passen eben hervorragend zusammen.

Ein Blick in den  
DI8-Bücherschrank



# KONFLIKTE UND GRÜNDE?

## DIE VW-METHODE

### Warum ist der andere so komisch?

Was soll dieses Verhalten? Das nervt! Solche Gedanken hat fast jeder schon einmal gehabt, wenn das Verhalten einer anderen Person unverständlich oder störend ist. In vielen Fällen hilft es, einen Schritt zurückzutreten und den Grund hinter dem Verhalten zu betrachten. Hierbei kann die sogenannte VW-Methode nützlich sein. Diese hat nichts mit Autos zu tun, sondern steht für den Satz: „Hinter jedem Verhalten steckt ein Wunsch“.

Wenn wir den Wunsch hinter einem Verhalten erkennen, können wir den Konflikt an der Wurzel packen und den Kreislauf durchbrechen. Ein bekanntes Beispiel ist der Klassenclown aus der Schulzeit. Seine Albernheiten haben oft die Lehrkraft generiert. Die typische Reaktion: „Sei bitte leise!“ Doch hat das langfristig geholfen? Meist nur kurzfristig. Wäre es anders gelaufen, wenn die Lehrkraft den Wunsch hinter dem Verhalten erkannt hätte? Was könnte der Klassenclown eigentlich gewollt haben? Vielleicht wollte er Aufmerksamkeit, Anerkennung oder einfach nur dazugehören

### Um das herauszufinden, könnte die Lehrkraft so vorgehen:

1. Verhalten beobachten – Was tut die Person genau?
2. Hypothese aufstellen - Welcher Wunsch könnte hinter diesem Verhalten stecken? (z.B. Wunsch nach Aufmerksamkeit)
3. Hypothese testen – Wie reagiert die Person, wenn man ihr gezielt Aufmerksamkeit schenkt?
4. Anpassung vornehmen\* – Stellt sich die Hypothese als falsch heraus, muss sie angepasst werden. Führt sie hingegen zu positiven Entwicklungen, bleibt man auf diesem Weg.

Durch dieses systematische Vorgehen lassen sich Missverständnisse besser lösen und nerviges Verhalten wird verständlicher – sowohl in der Schule als auch im Alltag.

# M A C H T

Food 4 Thought von Karla Köhn

Hand auf's Herz: Wie viel Macht hast Du? Im Job? In der Familie? In Deinem privaten Umfeld? Bleiben wir bei der Hand – von null bis fünf, wie mächtig erlebst Du Dich? (spannend: Null > Ohnmacht > Faust). Und wie geht es Dir mit dem Wort MACHT? Magst Du es? Schüttelst Du grade innerlich den Kopf? Würdest Du lieber von „Verantwortung“ sprechen? Dann geht es Dir wie vielen.

Das Thema Macht ist ein spannendes und eines, mit dem sich mensch häufig nicht gerne auseinandersetzt, zumindest nicht, wenn es um die eigene Macht geht. Häufig ist das Wort negativ besetzt: „machtgeil“ fällt mir sofort ein. Und das hat sicher auch damit zu tun, dass wir immer wieder (selbst oder aus Erzählung, Funk und Fernsehen) von Machtmissbrauch erfahren. Sexualisierte Gewalt ist sehr häufig machtintendiert. Und das Gros der Menschen, welche beruflich hohe Macht haben, sind männlich. Ob die Zahl der Übergriffe von Frauen mit ihrer Ermächtigung steigen wird, ist ein spannendes Thema, vielleicht beleuchte ich es mal in einem weiteren Beitrag...

Mir fällt aber auch „von guten Mächten wunderbar geborgen“ ein. Macht bedeutet die Fähigkeit von Personen und Gruppen, Denken und Handeln anderer zu steuern. Das klingt mächtig und ist es ja auch. Wir alle steuern und beeinflussen das Denken und Handeln von anderen. Wie bewusst uns das ist und wie bewusst wir Macht einsetzen, hängt von vielen Faktoren ab; sicher auch von unserer Selbstreflektion. Wir alle wollen führen und wir alle wollen geführt werden. Die große Unterscheidung ist sicher in der Intensität beider Pole, welche von Mensch zu Mensch und auch von dem jeweiligen Kontext abhängig ist.

Stellst sich die nächste Frage: Wie viel Macht hat jemand über Dich? Und wie geht es Dir damit? Kommen wir schnell auf den Punkt: Wir verleihen anderen Macht über uns. Wie bewusst wir dies tun ist auch wieder sehr typ- und kontextabhängig. Wie viel ich bereit bin, für meine Firma zu investieren steht auf einem anderen Blatt als die Frage, ob ich für meinen schreienden Säugling nachts aufstehe. Bleiben wir bei der Chefetage (kann mensch sich ein Stück weit aussuchen – die Sache mit dem Nachwuchs in der Regel auch). Ich fühle mich in meinem Job so wohl, weil ich ziemlich autark agieren kann. Selbstwirksam Zeitgleich schätze ich es, eine Führung zu haben, die genau das auch mal tut: führen, Dinge entscheiden und dafür einstehen. Die ihre Macht per Dekret auch nutzen. Und wenn EIN Führungsversagen bei den vielen Gesprächen mit sehr unterschiedlichen Menschen in sehr unterschiedlichen beruflichen Konstellationen sich durch zieht dann dies: keine Entscheidungen treffen. Die Macht, die sie aufgrund ihrer Position haben, nicht nutzen.

Auf meinem PC klebt ein Kärtchen von einem Teebeutel. „Wenn Du einen Menschen testen willst, gib ihm Macht.“ Nutzen wir also unsere Macht sinnvoll und weise um diese Welt ein wenig sinnvoller und weiser zu gestalten!



**Karla Köhn** lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Hannover. Sie ist Ergotherapeutin BSc., Entspannungspädagogin, Gruppentrainerin Sozialer Kompetenzen und hat Management und Leadership studiert, grad macht sie eine Coaching Ausbildung und ist beschäftigt sich beruflich mit sexualisierte Gewalt am Arbeitsplatz. Vor allem ist sie neugierig auf Begegnungen, Menschen und Austausch. Kontakt zu ihr über [koehn2011@web.de](mailto:koehn2011@web.de)

# SONDERHEFT



Mehr zum Thema im neuen Sonderheft  
auf [www.dennis-eighteen.de](http://www.dennis-eighteen.de)

SCAN  
ME



# EINSAMKEIT: GEFAHR FÜR DIE RESILIENZ

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu überstehen und gestärkt daraus hervorzugehen.

Eine der wichtigsten präventiven Maßnahmen gegen das Abgleiten in schwierigen Zeiten ist die Pflege des eigenen sozialen Netzwerks. Der LOOVANZ-Resilienzansatz spricht von „Netzwerkorientierung“ – also der vorsorglichen Sicherstellung, dass uns in Krisen nicht auch noch Einsamkeit trifft.

Einsamkeit ist in solchen Phasen pures Gift. Wenn es darauf ankommt, fehlen helfende Hände, ein offenes Ohr oder ein guter Rat. Verschärft wird die Lage, weil Einsamkeit eine Stressreaktion auslöst. Die Psyche interpretiert soziale Isolation als Bedrohung, und der Körper schüttet Stresshormone aus. Diese Reaktionen sind kurzfristig sinnvoll, doch bei anhaltendem Stress drohen psychische und körperliche Schäden wie Herz-Kreislaufprobleme oder Depressionen.

Es beginnt eine Spirale aus Einsamkeit und Krankheit. Der US Surgeon General setzte in seinem 2023-Bericht „Our Epidemic of Loneliness and Isolation“ die gesundheitlichen Risiken von Einsamkeit mit denen des Rauchens gleich.

Ob Tabak, Süßigkeiten oder das „Alles egal“-Bier – einsame Menschen suchen oft nach ungesunden Kompensationen. „Soul Food“ tröstet nur kurz und führt bei übermäßigem Konsum zu weiteren gesundheitlichen Problemen. Die Spirale dreht sich weiter: Einsamkeit führt zu Krankheit, Krankheit verstärkt die Isolation.

Kurz gesagt: Um gut durch Krisen zu kommen, ist es entscheidend, Einsamkeit zu vermeiden. Der gezielte Aufbau und die Pflege von Freundschaften und Unterstützungsstrukturen stärkt die Resilienz.



## Aus dem aktuellen Sonderheft

# EINSAMKEIT: DIE STILLE EPIDEMIE

Einsamkeit betrifft immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft und hat weitreichende Folgen für Wirtschaft, Politik und das soziale Gefüge. Was lange Zeit als individuelles Problem galt, entwickelt sich zunehmend zu einer gesamtgesellschaftlichen Herausforderung. Besonders während der Pandemie stiegen die Einsamkeitsbelastungen dramatisch an, insbesondere bei jungen Menschen und älteren Generationen. Diese „stille Epidemie“ beeinträchtigt nicht nur die körperliche und psychische Gesundheit, sondern hat auch schwerwiegende Auswirkungen auf die Wirtschaft, das politische System und den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Es ist eine Krise, die viele unterschätzen, und die Verantwortung zur Bekämpfung liegt bei allen Akteuren – in Unternehmen, in der Politik und in der Zivilgesellschaft.

### Was ist eigentlich Einsamkeit?

Einsamkeit ist das Gefühl, dass man nicht genug soziale Kontakte hat oder dass die vorhandenen Beziehungen nicht so erfüllend sind, wie man es sich wünscht. Dabei geht es weniger um die tatsächliche Anzahl an Kontakten, sondern mehr darum, wie man diese persönlich wahrnimmt. Auch wenn man von Menschen umgeben ist, kann man sich einsam fühlen, wenn die Qualität der Beziehungen nicht stimmt. Kurz gesagt: Einsamkeit ist das schmerzliche Empfinden von sozialem Mangel.



# Krankheit und Einsamkeit: Ein Blick in die Erfahrungswelt chronisch Kranker

Einsamkeit – ein Gefühl, das uns alle betreffen kann, doch für chronisch Kranke ist sie oft ein ständiger Begleiter. Kai Flockenhaus, systemischer Coach und selbst Betroffener von Morbus Crohn, spricht offen über die Herausforderungen, die Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen erleben. In unserem Gespräch gibt er einen tiefen Einblick in die Verbindung zwischen chronischen Krankheiten und Einsamkeit.

„Als Betroffener kenne ich das Gefühl der Einsamkeit gut, besonders nach meiner Darmperforation, als ich das Haus nicht mehr verlassen konnte,“ sagt Kai. Gerade diese eingeschränkte Mobilität und das Bedürfnis, stets in der Nähe einer Toilette zu sein, führen häufig dazu, dass soziale Einladungen abgesagt werden müssen. „Wenn du mehrmals absagst, sehen dich viele als unzuverlässig, was dazu führt, dass Menschen ihren Freundeskreis verlieren,“ erklärt er. Dieser Verlust von sozialen Kontakten verstärkt die Isolation vieler chronisch Erkrankter.

Die Spirale der Einsamkeit dreht sich oft weiter. „Einsamkeit erzeugt Stress, und dieser Stress kann Entzündungen im Körper verstärken – so entsteht ein Teufelskreis,“ beschreibt Kai die körperlichen und seelischen Auswirkungen, die Einsamkeit mit sich bringen kann. Doch er ermutigt auch dazu, offen über die eigene Situation zu sprechen. „Kommunikation ist der Schlüssel, um Einsamkeit zu bewältigen. Offen zu sagen, warum ich absagen muss oder wie es mir geht, klärt viele Missverständnisse.“

Für Kai ist es wichtig, dass Betroffene sich selbst reflektieren und annehmen. „Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz sind essenziell. Akzeptanz ist der erste Schritt zur Veränderung,“ betont er. Diese Fähigkeit, mit sich selbst im Reinen zu sein, helfe, die Krankheit und die damit verbundenen Herausforderungen besser zu bewältigen.

Wer tiefer in das Thema Krankheit und Einsamkeit eintauchen möchte, findet das vollständige Interview mit Kai Flockenhaus im Sonderheft „Einsamkeit“, das kostenlos auf dennis-eighteen.de verfügbar ist.

# Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt.

ANJA BAURIEDEL



- Ausgewandert
- Selbstständig gemacht.
- Das Portfolio: PR und Tourismus

Derzeitiger Aufenthaltsort:  
fünf Stunden nördlich von Stockholm.  
(Oder auf der Frankfurter Buchmesse)

Die spannende Geschichte lest ihr auf den  
folgenden Seiten.



**Du hast ganz ohne Fernsehkameras deine eigene Folge „Goodbye Deutschland“ bestritten. Es hat dich nach Schweden verschlagen. Was genau machst du im Langstrumpfland?**

Skandinavien ist für mich das, was Alaska, Kalifornien und Yukon in Übersee bis zur Pandemie für mich waren: absolute Traumlandschaft und das Ziel vieler Urlaubsreisen. Schweden ist aber auch - im Gegensatz zu den USA und Kanada - viel näher und schneller erreichbar. Beruflich birgt es viele Vorteile: In dem Mitgliedsstaat der Europäischen Union kann man sehr leicht Fuß fassen, die Bürokratie ist niedrig (Stichwort Digitalisierung) und zuletzt gibt es keine Zeitverschiebung, das ist von Vorteil, wenn man wie ich viel für deutsche Unternehmen arbeitet. Ich lebe seit dem Frühsommer 2022 in einem kleinen Dorf mitten im Nirgendwo, fünf Stunden nördlich von Stockholm. Wie es dazu kam? Tja, ein bisschen Zufall, ein bisschen Mut und die Tatsache, dass ich's einfach gewagt habe.

Seit 2017 arbeite ich für einen der größten deutschen Buchverlage im Bereich PR und Kommunikation in München. Das Unternehmen gehört seit 2018 zum schwedischen Bonnier Konzern. Da lag es nahe, dass ich, Deutschlandmüde wie ich war, 2022 nach Schweden übersiedelt bin. Erst für ein Jahr und 100 Prozent remote. Seit Sommer 23 bin ich selbstständig.

Seitdem hat sich mein Portfolio stetig erweitert. Ja, ich begleite immer noch Verlage beim Release ihrer Bücher, positioniere Autoren aber auch losgelöst von einem Buchthema als Experten in den Medien. Oder ich erarbeite gemeinsam mit meinen Klienten Buch-Exposés und suche für diese einen Verlag. Das ist, was aus dem bisherigen Business geworden ist. Hinzugekommen ist, dass ich gemeinsam mit meinem Mann Stefan im Tourismus unterwegs bin. Wir vermieten ein Ferienhaus mitten im Wald. Das Angebot wächst stetig weiter, dieses Jahr haben wir für die Gäste neben Wandertouren erstmals auch Quad- und Angelausflüge angeboten, im Winter kommen Schneemobiltouren, Eisangeln, Polarlicht-Watching hinzu.



**Homeoffice und Remote Work sind seit Corona für viele Normalität geworden. Du hast noch eine Schippe drauf gelegt. Wie ist es aus Schweden „in“ Deutschland zu arbeiten?**

Im Grunde gibt es keine großen Unterschiede. Solang das Internet funktioniert - und ja, das tut es selbst her, auf dem kleinsten Kaff im nördlichen Nirgendwo - kann ich arbeiten. Die meisten Journalisten oder Kooperationspartner merken gar nicht, wo ich mich befinde. Mein Büro sieht aus, wie ein typisches Home Office - nur dass der Blick aus dem Fenster ein anderer ist. Diejenigen die es merken und mich darauf ansprechen, sind neugierig, finden es total spannend und wollen mehr wissen. Da haben sich schon die tollsten Sachen ergeben, unter anderem darf ich mit dir hier über meinen Weg sprechen. Dafür bin ich dankbar.

**Du bist seit einem Jahr selbstständig. Wie war der Weg bisher?**

Die ersten Monate waren, sagen wir, interessant. Ich hatte plötzlich mit ganz neuen Themen zu tun, Buchhaltung, Steuern, Finanzamt etwa. Es hat allerdings nicht sehr lange gedauert, bis ich das schwedische System verstanden habe. Eigentlich war es überraschend einfach, wenig bürokratisch, sehr intuitiv. Ich meine, wer kann in Deutschland schon behaupten, mit dem Finanzamt oder der Bank per App zu chatten und innerhalb weniger Stunden Antwort zu erhalten. Die operative Arbeit lief und läuft wie gewohnt weiter. Da habe ich das große Glück, dass ich meinen ehemaligen Arbeitgeber als Klienten weiter betreuen darf. Es sind natürlich einige weitere hinzugekommen. Akquise gehört dazu. Da halte ich es mit der bewährten Börsenstrategie "Nicht alle Eier in einen Korb".





Homeoffice mit Blick in die Freiheit

**Weißt du noch, wie der erste Gehaltstag war und da auf einmal keine Überweisung mehr vom Arbeitgeber kam?**

Ich würde lügen, wenn ich sage, es war alles easy. Am ersten Tag der offiziellen Selbstständigkeit bin ich aufgewacht und mein erster Gedanke - typisch deutsch - war: Oh Gott, hat das alles geklappt, bin ich jetzt wirklich krankenversichert? Dazu muss man wissen, dass es in Schweden keinen Unterschied macht, ob du angestellt oder selbstständig bist, alle zahlen in dieselbe Krankenversicherung ein, man bekommt aber keine aktive Bestätigung und eine Krankenkassenkarte gibt es auch nicht. Das war schon sehr ungewohnt. Die Karte musste ich extra erst beantragen, weil ich ja doch ab und an geschäftlich im Ausland bin.

Der erste "Zahltag" war dann tatsächlich sehr wichtig für mich, aus psychologischer Sicht vor allem. Aber auch monetär. Bis die Firmenregistrierung (ein Aktiebolag, das ist ähnlich einer GmbH in Deutschland) abgeschlossen war und ich wirklich Rechnungen schreiben konnte, hat es nämlich etwas gedauert und ich musste bei einigen Dingen finanziell in Vorleistung gehen.



**Selbstständigkeit ist immer eine Balance zwischen  
Freiheit und Sorge. Du wirkst sehr in dir ruhend.  
Stimmt bei dir Balance? Wie kriegst du das hin?**

Ich bin überzeugt, dass es insbesondere die eigene Balance ist, die entscheidet, ob du es schaffst oder nicht. Und ich meine "schaffen" im höchst individuellen Sinn. Der eine will möglichst viel Geld verdienen, der andere mehr Zeit für die Familie haben und der nächste - dazu gehöre ich - mehr mit der (eigenen) Natur in Einklang leben können. Dazu muss man sich meiner Meinung nach zu allererst mit sich selbst auseinandersetzen. Herausfinden, wer man wirklich ist, was einen antreibt und wo man hinmöchte. Die Corona-Pandemie war für viele - mich eingeschlossen - ein Katalysator, ein Spiegel, der den Erkenntnisprozess beschleunigt hat. Aber es war dennoch ein intensiver Prozess. Ich würde sagen, meine Balance ist ganz gut. Aber auch ich bin nicht gefeit vor dem inneren Kritiker - vor allem, wenn mein Impostor sich meldet, ist es nicht ganz leicht. Dann betrachte ich das aber immer aus der Situation, aus der ich komme. Hätte man mir vor drei, vier Jahren gesagt, hey, du wirst irgendwann deinen Job kündigen und selbstständig sein - ich hätte ihn oder sie für verrückt erklärt. Sicherheit war (neben Leistung) immer mein größter Antreiber und ab und an kommt dieser Aspekt eben an die Oberfläche zurück. Dann denke ich, ach herrje. Aber ich akzeptiere diese Momente. Denn im nächsten Moment schaue ich aus dem Fenster, sehe, was wir uns hier aufgebaut haben und weiß, es hat sich gelohnt.

SCAN ME



[www.lagom-advisory.com](http://www.lagom-advisory.com)

SCAN ME



[www.urlaub-in-mittelschweden.com](http://www.urlaub-in-mittelschweden.com)



# THE POWER OF PLAY

In der hektischen Welt von heute gerät die Kraft des Spiels oft in den Hintergrund, während uns Pflichten und Alltagsroutinen fest im Griff haben. Doch genau im Spiel liegt der Schlüssel, um dein kreatives Potenzial freizusetzen und dein mentales Wohlbefinden zu stärken. In diesem Artikel schauen wir uns an, welche Fähigkeiten aus deiner Kindheit vielleicht verloren gegangen sind – und wie du sie wiederentdecken kannst, um neue Dimensionen der Kreativität zu entfalten, Stress abzubauen und sogar dein Arbeitsleben positiv zu beeinflussen.

## 1. Entdecke die Künstlerin in dir

Als Kind warst du eine unermüdlicher Entdeckerin, voller Neugier auf die Welt um dich herum. Beim Spielen hast du deiner Fantasie freien Lauf gelassen, kreative Welten gebaut und dich künstlerisch ausgelebt. Wenn du diese natürliche Kreativität als Erwachsener wieder zum Leben erweckst, eröffnen sich dir neue Perspektiven, innovative Lösungsansätze und frische Inspirationen – sowohl in deinem privaten Leben als auch im Job.

## 2. Furchtlosigkeit: Dein Weg zu neuen Durchbrüchen

Spiel bedeutet, Risiken einzugehen, ohne Angst vor dem Scheitern. Erinnerst du dich, wie furchtlos du als Kind warst, als du dich auf Abenteuer eingelassen hast? Diese Furchtlosigkeit kannst du auch heute wiederfinden: Sie hilft dir, über deine Komfortzone hinauszugehen, neue Hobbys auszuprobieren und herausfordernde Projekte anzugehen. Ein spielerischer Geist schenkt dir das Selbstvertrauen und die Widerstandskraft, um Hindernisse zu überwinden und echte Durchbrüche zu erzielen.

## 3. Gönn dir Momente des Eskapismus

Das Spiel gibt dir eine wertvolle Möglichkeit, dem Alltagsstress zu entfliehen und deinem Geist eine Auszeit zu gönnen. Ob beim kreativen Arbeiten, beim Eintauchen in die Natur oder durch deine Hobbys – diese Momente der Entspannung sind wichtig, um dich geistig zu erholen. So kannst du mit neuer Energie und frischen Ideen an deine täglichen Aufgaben herangehen.



# Die Kraft des Spiels:

## Entfessele deine Kreativität und stärke dein mentales Wohlbefinden

### 4. Selbstentdeckung und wertvolle Verbindungen

Beim Spielen gibst du dich auf eine Reise der Selbstentdeckung und knüpfst dabei auch wichtige Verbindungen zu anderen Menschen. Gemeinsame spielerische Aktivitäten mit Freundinnen oder Kolleginnen stärken eure Beziehungen und fördern ein harmonisches Miteinander im Team. Durch das Ausprobieren unterschiedlicher Hobbys lernst du außerdem deine wahren Leidenschaften und Talente kennen.

### 5. Der Einfluss von Spiel auf dein Arbeitsleben

Spiel ist mehr als nur Spaß – es kann dein Arbeitsleben positiv beeinflussen. Wenn du Spiel und Kreativität in deinen beruflichen Alltag integrierst, schaffst du eine positivere Arbeitsatmosphäre, förderst die Kreativität in deinem Team und verbesserst die Problemlösungskompetenz. Zudem schützt dich das Spiel vor Burnout und steigert deine Zufriedenheit und Produktivität im Job.



Die Kraft des Spiels geht weit über bloße Unterhaltung hinaus: Sie ermöglicht es dir, dein kreatives Potenzial zu entfesseln und dein mentales Wohlbefinden zu pflegen. Indem du die kindliche Neugier, Furchtlosigkeit und Fantasie wieder aufleben lässt, gehst du den Weg zu persönlichem Wachstum. Spiel verbessert nicht nur deine Kreativität und geistige Gesundheit, sondern bringt auch handfeste Vorteile für dein Berufsleben. Also, vergiss nicht, wie wichtig das Spielen ist – es ist der Schlüssel, um dein volles Potenzial zu entfalten und ein erfüllteres Leben zu führen.

# the one thing

SCAN ME



Ein Fotoprojekt  
von Jasmin Mittag



\*In einer Zeit, in der Konsum und Überfluss den Alltag bestimmen, freue ich mich, Projekte wie „the one thing“ von Jasmin Mittag zu entdecken, die uns auf eine erfrischend andere Reise schicken. Jasmin, Aktivistin und Künstlerin, nähert sich dem Thema Minimalismus auf eine Art und Weise, die nichts mit den oft strengen Dogmen von Verzicht zu tun hat. Ihr Minimalismus ist keine Einschränkung, sondern eine Einladung zu mehr Klarheit und Bewusstsein – und das mit einer Leichtigkeit, die sofort ansteckend wirkt.

Jasmin sammelt auf der ganzen Welt Geschichten von Menschen und ihren „one things“ – jenen besonderen Gegenständen, die für sie von unschätzbarem Wert sind. Was mich besonders beeindruckt, ist, wie Jasmin es schafft, aus diesen persönlichen Objekten tiefgründige Erzählungen zu machen, ohne dabei zu belehren. Für sie ist Minimalismus eine aufregende Reise, die weniger mit Verzicht zu tun hat und mehr mit der Freude an Entdeckungen und Erkenntnissen. „Die Geschichten hinter den 'one things' sind oft überraschend, faszinierend und berührend“, erzählt sie.

Ein Beispiel dafür ist Fumito, ein Rentner aus Hiroshima, der eine handgefertigte Gedenkteller zeigt, die die Asche seiner verstorbenen Frau enthält. Für ihn ist dieses Stück weit mehr als nur ein Erinnerungsstück – es ist das, was ihm am meisten bedeutet. Oder Denise, eine Schauspielerin aus Hannover, deren Yogamatte ihr „one thing“ ist. „Meine Yogamatte ist mein sicherer Ort“, sagt sie. Für sie ist es der Anker, der sie inmitten eines bewegten Lebens zentriert.



Foto: Jasmin Mittag

Jasmin selbst lebt seit rund zehn Jahren minimalistisch und zeigt, wie befreiend dieser Lebensstil sein kann. „Minimalismus begleitet mich nun schon seit etwa zehn Jahren. Mittlerweile bin ich das meiste von meinem Hab und Gut losgeworden - sogar meine Wohnung“, erzählt sie.

# Was ist dein Lieblingsgegenstand?

“Seit drei Jahren wohne ich als digitale Nomadin in verschiedenen Ländern. Alles für mich wesentliche passt in zwei Handgepäckstücke.” Es geht Jasmin nicht nur um weniger Besitz, sondern darum, mehr Raum für das zu schaffen, was wirklich zählt: Erkenntnisse, Erfahrungen, Begegnungen.

Was mich an Jasmins Ansatz fasziniert, ist die spielerische Neugier, mit der sie an das Thema herangeht. Sie nimmt ernste Themen auf, ohne zu verkrampfen. Ihre Leichtigkeit und ihr offener Blick laden dazu ein, die Dinge bewusster wahrzunehmen – und genau das macht „the one thing“ so besonders. „Minimalismus ist das, was du daraus machst. Es geht vor allem darum, ein bewusstes Leben zu führen“, sagt sie. Und genau das spürt man bei jedem ihrer Projekte.

Ihr Ziel, so viele Menschen wie möglich zu einem bewussteren Konsum zu inspirieren, gelingt ihr auf beeindruckende Weise. Die Geschichten, die sie sammelt, die Bilder, die sie macht, und die Menschen, denen sie begegnet, vermitteln eine tiefere Botschaft, ohne dabei je schwerfällig zu wirken. Jasmin zeigt uns, dass es im Leben nicht um das Besitzen von Dingen geht, sondern um die Geschichten, die wir mit ihnen verbinden.

Wer sich von Jasmins Leichtigkeit und Tiefe inspirieren lassen möchte, sollte unbedingt einen Blick auf „the one thing“ werfen. Es ist eine Reise zu den wahren Werten des Lebens – und Jasmin ist die perfekte Reisebegleiterin.

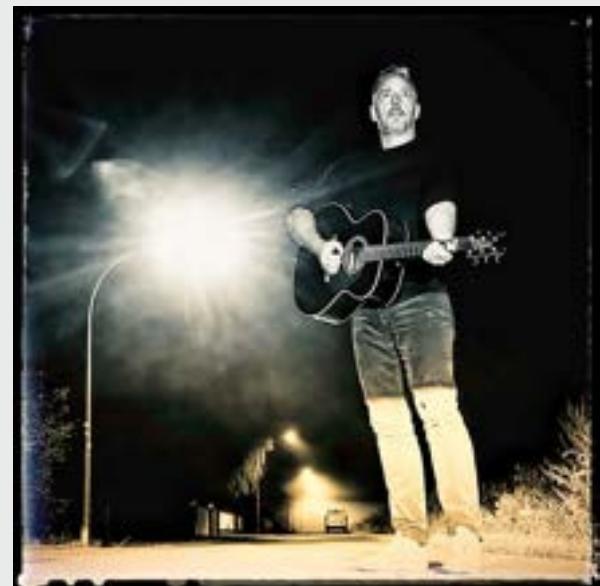
## My one thing



Meine schwarze Takamine Gitarre ist wohl mein „one thing“, von dem ich mich nie trennen werde. Über viele Jahre habe ich davon geträumt, so eine Akustikgitarre zu besitzen, wie meine Helden Springsteen oder Jon Bon Jovi.

Leider war sie immer zu teuer und außerhalb jeder Vorstellungskraft eines Schülerband-“Rockstars”.

Doch als meine geliebte englische Oma „Nanna“ starb, war der Moment gekommen. Ihr Erbe ermöglichte es mir, diese wundervolle Six-String zu erwerben. Ich weiß noch genau, wie es sich anfühlte, als ich im Laden zum Verkäufer „die da!“ sagte. Ich spielte nur einen G-Dur-Akkord, atmete tief ein und sagte „die nehme ich mit.“ Das Gefühl, welches der einfache Dreiklang aus g, h & d in mir auslösten, spüre ich noch heute, wenn ich mir meine Takamine umschnalle.



Das Instrument öffnet Türen, wie kaum ein anderer Gegenstand. Sie ermöglicht es, Gefühle auszudrücken, Ideen zu entwickeln, Gefühle zu erkunden und vor allem in Kommunikation zu treten. Mit mir und mit anderen.

Was für ein Ding, so ein „one thing“!

**Besonderes**

**XXX**

# Gewinnspiel

## Die kürzeste Weltgeschichte in 50 Orten



Von einer kleinen Höhle in Saudi-Arabien, in welcher die Anfänge des Islams zu finden sind, bis hin zu Metropolen wie Los Angeles – in „Die kürzeste Weltgeschichte in 50 Orten“ zählt der Historiker Dr. Jacob F. Field die bedeutsamsten und einflussreichsten Orte auf und deckt ihre Auswirkungen auf das Weltgeschehen auf. Kein Ort ist zu groß und keiner zu klein, denn selbst in einem einfachen Haus kann Geschichte geschrieben werden. Field schafft es, mit seinem Buch, einen interessanten und lehrreichen Überblick über die wichtigsten Entwicklungen in der Geschichte der Menschheit zu geben. Für Geschichtsfans und alle, die es werden möchten.

## Das Ende toxischer Männlichkeit

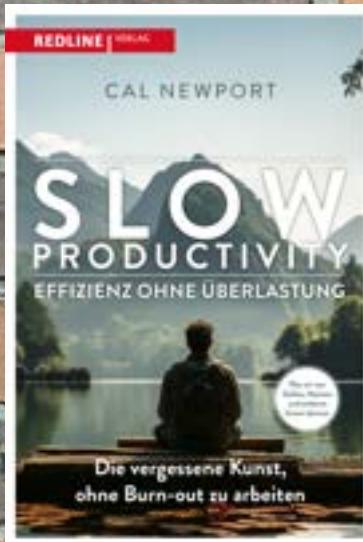


Trotz Bewegungen wie MeToo und weitführenden Aufklärungskampagnen ist toxische Männlichkeit in der Unternehmenswelt leider immer noch keine Seltenheit. Die Top-Managerin Sophie Bieber zeigt anhand von anonymisierten Fallen, wie Mitarbeitergruppen, Frauen und auch nicht-toxische Männer immer noch benachteiligt werden und unter diskriminierenden Strukturen leiden. Dabei gibt die Autorin auch einen Ausblick darauf, was gegen das strukturell verhaftete Problem der toxischen Männlichkeit in der Unternehmenswelt unternommen werden kann und sich grundlegend ändern muss.

Ich habe meinen Verlag gebeten, ein paar Lesetipps für Euch zusammenzustellen.

# Gewinnspiel

## Slow Productivity



Die dauerhafte Erreichbarkeit und Ablenkung über diverse Medien kann schnell zu einer Überlastung führen – auch und vor allem im Beruf. Wer lieber auf ein natürliches Arbeitstempo statt digitales Dauerfeuer setzen möchte, liegt mit dem Buch von Cal Newport richtig. In „Slow Productivity – Effizienz ohne Überlastung“, erzählt der Bestsellerautor gekonnt von eigenen Erfahrungswerten und stellt Fälle berühmter Denker\*innen vor, die veranschaulichen, wie man stressfreier und auch effizienter arbeiten kann. Das Buch ist für alle gedacht, die einen frischen Blick auf unsere Arbeitskultur werfen, dem Phänomen der Pseudoaktivität nachgehen und dabei Tricks und Tipps erlernen möchten, wie man konzentriert arbeitet.

## Sie werden mit dem nächsten freien Chatbot verbunden



Ob in der Arbeit, der Schule oder in privaten Kreisen: KI ist in aller Munde und bleibt ein heiß diskutiertes Thema. Gleichzeitig verbirgt sich für viele Menschen eine Ungewissheit hinter dem Phänomen der KI. Was genau ist eine KI? Und wo überall kommt sie überhaupt zum Einsatz? Diesen Punkten geht der IT-Experte Eldar Sultanow auf den Grund und wirft dabei einen kritischen Blick auf den Einsatz der Technologie in unterschiedlichen Bereichen. Denn gerne vergessen wir, dass KI immer auch mit unseren Daten arbeitet. Sultanow gibt einfach verständliche Tipps, die den Leser\*innen dabei helfen, vom passiven Datenspender zum Nutznießer künstlicher Intelligenz zu werden. Der Autor schafft es, eine abstrakte Technologie greifbarer zu machen und motiviert mit seinem Buch, sich reflektiert dem Thema Künstliche Intelligenz im Alltag anzunehmen.

Wenn du eines der vorgestellten Bücher haben möchtest, schreibe mir eine kurze Email. Windhundprinzip! Ich habe jedes Buch nur einmal. Wenn es weg ist, ist es weg. :-)

[Dennis.Eighteen@me.com](mailto:Dennis.Eighteen@me.com)

Der Rechtsweg  
ist ausgeschlossen.

**Leinwände**



# Galerierundgang

## mit Divaphoenixart

aka Deborah Ruggieri





@divaphoenixartist



Deborah ist nicht nur meine Lieblingsmalerin, sie ist auch eine sehr erfolgreiche Trainerin und arbeitet als Coach. Sie ist eine echte Inspiration und voller Feuer.



[www.divaphoenixart.com](http://www.divaphoenixart.com)





[www.divaphoenixart.com](http://www.divaphoenixart.com)



# The Toys are back in Town

D18-Foto



## Ein Projekt aus dem Corona-Lockdown

100 Tage in Folge, jeden Tag ein Foto eines Spielzeugs im Stadtbild. Ein Spiel mit Perspektiven und Größenverhältnissen.

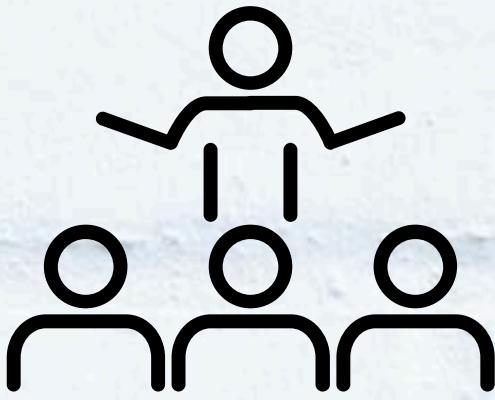
Als, die Welt auf einmal auf dem Kopf stand, halfen Fotoprojekte dabei, nicht komplett aus dem Horizont zu kippen. Kreativität ist eines der besten Medikamente für Herz und Seele. Sie zu kultivieren ist und bleibt (m)eine Alltagsaufgabe. Auch in "normalen" Zeiten.



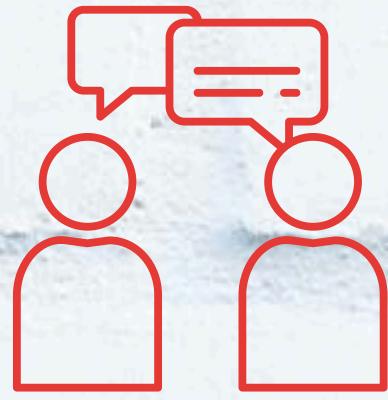


~~Angebote  
für 2025~~

Jetzt Termine reservieren!

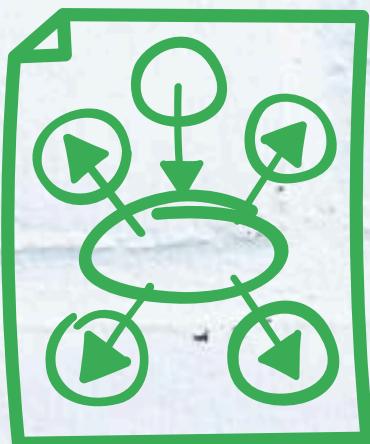


Seminare  
Vorträge

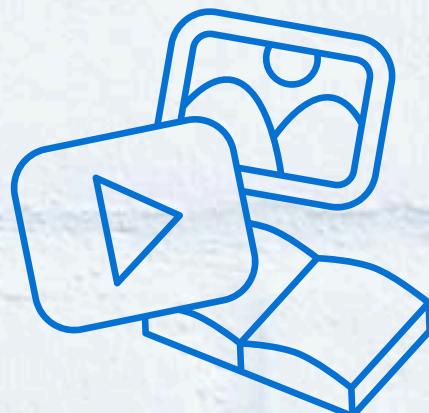


Beratung  
Coaching

# Kommunikation Leadership Persönlichkeitsentwicklung



Kommunikation  
Kampagne



Digitale  
Lernprodukte

Non-Profit-Organisationen biete ich meine  
Leistungen auch 2025 zum reduzierten Tagessatz an.



Glaubwürdigkeit

Kommunikationskompetenz

Smartphone Content

ChatGPT & Co.

# Kommunalpolitik 4.0

## Seminare & Beratung

Community

Polit-Influencer\*innen

Markenbildung

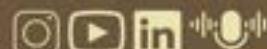
Im Zentrum erfolgreicher Kommunalpolitik stehen Kompetenz, Empathie, Kreativität, lokale Verbundenheit und effektive Kommunikation. Nutzt Du alle Möglichkeiten unserer digitalen Zeit?

Exklusiv für SPD und Freund\*innen der Sozialdemokratie.



Let's talk!

#GernePerDu



0172-6740395  
Dennis.Eighteen@me.com  
www.dennis-eighteen.de



**Beruflicher Werdegang:**  
2005-2009 Kreisgeschäftsführer der SPD Eimsbüttel.  
2009-2016 Leiter des Büros des Stell. Parteivorsitzenden Olaf Scholz.  
2016-2018 pädagogischer Leiter der Parteischule im Willy-Brandt-Haus.  
2018-2023 Prokurator ASK Berlin GmbH  
2023-2024 Senior Consultant flow consulting GmbH

2006-2024 nebenberuflich Trainer in der Erwachsenenbildung  
seit 1.4.2024 selbstständiger Trainer/Berater/Coach

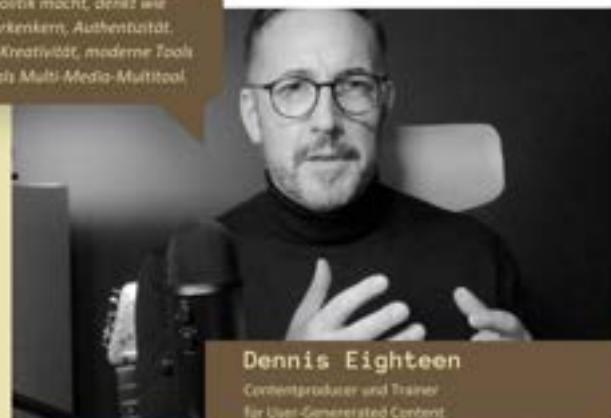
### Ausbildung

- Magister Artium, Uni Hamburg
- Organisationsmanagement, Akademie Management und Politik der FES
- Trainer in der Erwachsenenbildung, Kommunalakademie Nord der FES
- Resilienztrainer, AHAB Akademie
- JPP-Lizenz, Power Potential Profile, flow.de

### Referenzen



Wer heute erfolgreich Kommunalpolitik macht, denkt wie Influencer\*innen: Botschaften, Markenkern, Authentizität, Communitypflege, Plattformlogik, Kreativität, moderne Tools wie AI & Co. und das Smartphone als Multi-Media-Multitool



Dennis Eighteen

Contentproduzent und Trainer  
für User-Generated Content

### Mehr als...

360 Youtubevideos, 200 Podcastfolgen (mit über 1,1 Mio. Listen), 5 Bücher, 15 Jahre Erfahrungen in der Erwachsenenbildung

### Aktuelle Veröffentlichungen



### Meine Welt in wenigen Worten:

- Die Würde eines jeden Menschen ist unantastbar.
- Jeder Mensch hat das Recht auf Leben, Freiheit und das Streben nach Glück.
- Wer glaubt, dass es gestern besser war, der war nicht da.
- Gerechtigkeit, Freiheit und Solidarität sind die Grundlage einer friedlichen Gesellschaft.
- Wir sind pragmatische Weltverbesserer.
- Jeder Mensch ist kreativ.
- Stärken soll man stärken.
- The only Boss I listen to is Bruce Springsteen.
- The future is unwritten

[www.dennis-eighteen.de](http://www.dennis-eighteen.de)

# AUF DEN PUNKT.

Wenn es drauf ankommt.

## DER DIGITALKURS ZUM SEMINAR



erhältlich auf Amazon.de

## INHALTE

- Meinungsreden
- Anlaßreden
- Mit Argumenten überzeugen
- gut vorbereitet und dennoch spontan
- Überzeugen am Pult und im Dialog
- Umgang mit Lampenscheuer
- Umgang mit Störungen
- Körpersprache
- Stärken stärken

## ANGEBOT

- Seminare
- Privatcoaching
- Feedback
- Auftrittsvorbereitung

## TRAININGSSPRACHEN



c2



## KEIN THEATER

Es gibt nur eine Berufsgattung, die das Handwerk des Schauspielens wirklich beherrscht: Schauspieler\*innen. Alle anderen sind gut beraten, wenn Sie sich nicht daran versuchen, in Rollen zu schlüpfen, sondern ganz bei sich selbst zu bleiben. Ja, es geht um das abgegriffene (aber passende) Wort „Authentizität“.

In einem Rhetorikseminar geht es nie darum, so zu sein, wie andere. Es geht immer darum, denn eigenen Weg zu finden. Der Schlüssel zum Erfolg liegt nicht in der Imitation, sondern im Erkennen der eigenen Stärken.

## AUF EINEN BLICK

Ethos	Das Prinzip gegen die Überzeugung des Gegenübers
Pathos	Geschicklicher Anschlag und Pathos
Logos	Natürliche logische Reduzierung zu einer Überzeugung

\* Kenne dich sehr gut in der Materie aus.  
\* Zeige dich als gleichmäßiges, integriertes Menschen.  
\* Seine Emotionen entsprechend der Situation, in der du selbst angemessen bist.



Job, Familie, Ehrenamt, ständige Erreichbarkeit, Leistungsdruck, Zukunftssorgen... Wer da nicht auf sich aufpasst, fährt früher oder später an die sprichwörtliche - aber sehr reale - Wand. Erschöpfung, Burnout etc. sind Volkskrankheiten unserer Zeit geworden.

Es ist also Zeit den sorgenvollen Blick gegen aktives Handeln zu tauschen. Zeit für Achtsamkeit, Ruhe und Organisation. Nur, so können wir auch morgen noch Leistung bringen, für unser Umfeld da sein und das Leben nach den eigenen Plänen gestalten.

# RESILIENZ ACHTSAMKEIT KREATIVIÄT ENTSPANNUNG



+49-172 764 0 95

dennis-eighteen@me.com

Auf Social Media unter Dennis Eighteen



[www.dennis-eighteen.de](http://www.dennis-eighteen.de)



STÄRKEN - STÄRKEN

## DENNIS EIGHTEEN



Achtsamkeit  
*Resilienz*  
Entspannung

TRAUMBILDER  
PODCAST



auf Youtube und als Podcast.



### RESILIENZ (LOOVANZ\*)



### THEMEN

- Stärken stärken
- Ruhe finden
- Kraft tanken
- Leben sortieren
- Krisenfest werden

### ANGEBOT

- Seminare (online/offline)
- Coaching
- Beratung
- Reflexion
- Retreats

### AUSBILDUNG

- Resilienztrainer (LOOVANZ), AHAB Akademie
- Kursleiter Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson), AHAB Akademie
- Trainerausbildung, Kommunalakademie Nord

### TRAININGSSPRACHEN



c2



Bookings und Anfragen:

Dennis.Eighteen@me.com

+49 172 674 03 95

[www.dennis-eighteen.de](http://www.dennis-eighteen.de)