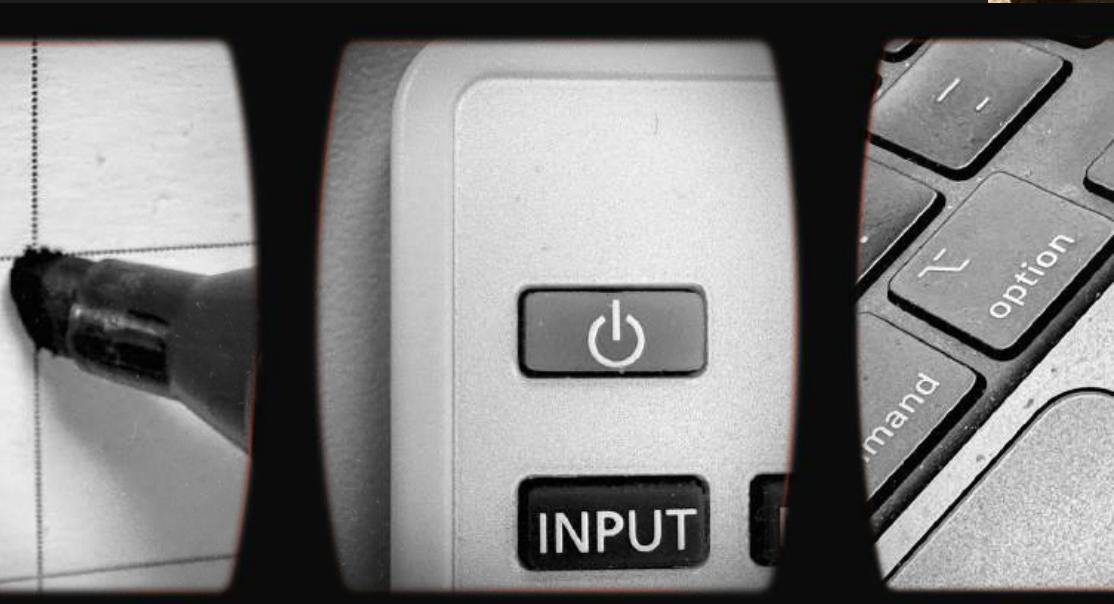
Kommunikation, Kreativität & Haltung

SCRAPBOOK 02/2025



IMPULSE FÜR TRAINING, BERATUNG & COACHING

DENNIS EIGHTEEN & FRIENDS

“Nur, wer auch mal anhält, kommt wirklich vorwärts.”

*Liebe Freund*innen,*
habemus papam, Koa-Vertrag und Krise Nr. 2001… Die Welt sortiert sich. Und wieder nicht. Dann wieder doch… vielleicht. Wir leben in Zeiten des ständigen Wandels. Ob als Staat, als Welt, als Organisation oder ganz persönlich. Verunsicherung inklusive. Aber auch geprägt von Hoffnung und Gestaltungslust. Was für eine spannende Zeit, um als Berater, Trainer und Coach unterwegs zu sein!

Vor einem Jahr stand auch ich an einer Weggabelung und war voller Hoffnung und gleichermaßen mit Sorge, ob die Selbstständigkeit wirklich gelingen würde. Kriege ich das mit meinem Traum wirklich hin?
In meinem Ohr klang immer die Zeile aus Springsteens THE RIVER: "Is a dream a lie, if it don't come true? Or is it something worse?"
Die Fallhöhe ist schon sehr hoch, wenn sie von einem Traum aus gemessen wird...

Nach einem Jahr: Der Traum lebt. Aber er muss erarbeitet werden. Schritt für Schritt mit viel Schweiß. Aber er ist real. Dafür bin ich unendlich dankbar. Der erste Jahresring ist geschafft. Weiter geht's! "I'll be on that hill 'cause I can't stop. I'll be on that hill with everything I got". Ja, es gibt ein Boss-Zitat für jede Lebenslage. Seid gewarnt, wer mit mir arbeitet, bekommt einige davon zu hören. :-)

#theonlybossIlistento

Viel Spaß mit dem zweiten Scrapbook des Jahres 2025!

V.i.S.d.P. Dennis Eighteen
Clara-Zetkin-Str. 30b
14612 Falkensee
Dennis.Eighteen@me.com
0172 674 03 95
www.dennis-Eighteen.de

In diesem Heft

Neues Buch ist da…
… der neue eLearningkurs auch…

2x Kai: Neues vom Schublöscher…
und neuer
Bürgermeisterkandidat…

Kameras und Knetmass…
Phoenix und Podcast…

Mammuts und…
Organisationskultur…

& Friends

Kai Koeser,

Oberbürgermeisterkandidat Stade und Vor-Ort-Versteher

Kai Flockenhaus

Coach und Schublöscher

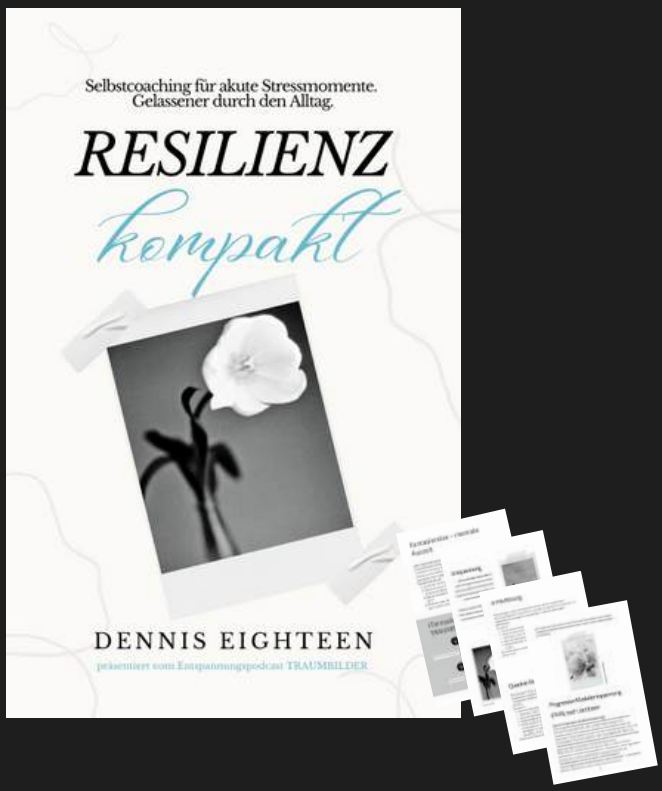
Deborah Ruggieri

Artist, Trainerin und Coach

Gemeinsam ist kein Wort aus dem Politik-Bullshit-Bingo. Es ist ist der Schlüssel zum Erfolg. Niemand ist eine Insel. Keine*r schafft es allein.
Zusammen ist mensch stärker, wirksamer, kreativer, klüger und besonders in krisenzeiten resilienter. Denn im Netzwerk aus Freund*innen, Partner*innen, professionellen Begleiter*innen und der Familien finden wir Halt.
Deshalb bin ich sehr dankbar und froh, auch dieses Mal wieder ein Team von Friends im Heft zu haben, die mein Scrapbook zu unserem gemeinsamen Produkt machen. Dank ihnen ist es interessanter, bunter, fundierter und aufregender. Danke für eure Freundschaft und eure Inspiration!

NEW!

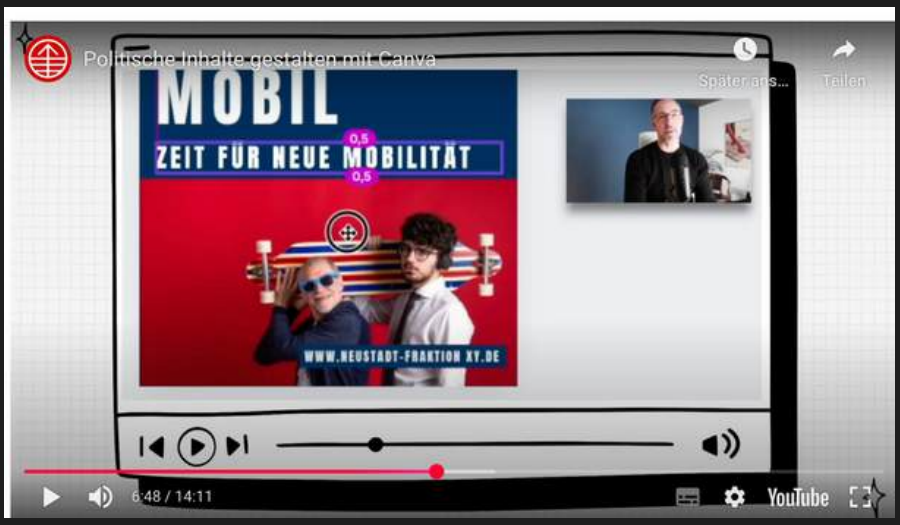
Buch



Es gibt etwas Neues. Der Ratgeber RESILIENZ KOMPAKT ist jetzt exklusiv bei Amazon verfügbar. Der kleine, hoffentlich hilfreiche Begleiter für die Jackentasche ist Teil des TRAUMBILDER-Universums, welches rund um meinen Entspannungspodcast entstanden ist. Viele Folgen sind per QR-Code im Buch verlinkt und können direkt (und kostenlos) per Smartphone aufgerufen werden.
Neben vielen praxiserprobten Hinweisen und Tipps finden sich auch viele Fotos, die aus meiner D18-FOTO-Welt stammen. Aus der pragmatischen Idee “mach mal was praktisches für alle, die mit Stress und Druck klar kommen müssen” entstand so ein kleines Gesamtkunstwerk, welches (wenn man alles zusammenzählt) gut 10 Jahre Vorlauf hatte.

NEW! eLearnig Kurs

Nach vielen Stunden in der Schreibstube und im Videostudio ist es soweit: Der neue Onlinekurs der KommunalAkademie der FES ist live!



In der Lernumgebung findest du 22 kompakte Lernvideos, schriftliche Zusammenfassungen, Reflexionsfragen und kleine Quizformate, mit denen du deinen eigenen Lernfortschritt direkt überprüfen kannst.
Der Kurs begleitet Mitglieder einer Stadtratsfraktion durch zentrale Themen der politischen Öffentlichkeitsarbeit – von Markenbildung, Botschaftsdesign über Zielgruppenanalyse, Pressearbeit und Social-Media-Strategie bis hin zu praktischen Tipps zur Erstellung von User Generated Content: Video, Foto, Podcast.
Im Mittelpunkt stehen Maria, Fraktionsvorsitzende in Neustadt, und Sofia, verantwortlich für die Öffentlichkeitsarbeit. Gemeinsam entwickeln sie Ideen .

und Maßnahmen für ihre Stadt – stets geleitet vom Dreiklang aus Kommunikation, Kreativität und Haltung.

Ich freue mich sehr über das Vertrauen und die tolle Zusammenarbeit mit dem Team der KommunalAkademie – es hat unglaublich Spaß gemacht!
Wir sind alle stolz auf das Ergebnis und hoffen, dass der Kurs viele Menschen unterstützt, die sich – oft ehrenamtlich – dafür einsetzen, dass das Leben vor Ort für alle besser wird.
Der Kurs will Wissen vermitteln, Denkanstöße geben und Mut machen, sich einzumischen.
Für lebendige Städte. Für starke Kommunen. Für gelebte Demokratie.
Demokratie braucht Demokrat*innen – und sie zu stärken, ist eine wunderbare Aufgabe.

Ein Blick in den Kurs:

SCAN HERE

Du kandidierst?

In der Demokratie muss man es manchmal selbst in die Hand nehmen.

Kandidat*innencoaching, Strategieplanung, Teamaufstellung: Melde dich. Wir machen einen Plan.

Dennis.eighteen@me.com

Bürgermeister Kai

Interview mit Kai Koeser, Bürgermeisterkandidat

Du hast eine große Lebensentscheidung getroffen. Du kandidierst als Bürgermeister in der niedersächsischen Stadt Stade. Wie viel Mut kostet so eine Change-Entscheidung?

Das war kein plötzlicher Entschluss, sondern ein gewachsener Wunsch: Ich möchte in meiner Heimatstadt gestalten, Verantwortung übernehmen und Zukunft ermöglichen. So eine Entscheidung trifft man sicherlich nicht leichtfertig. Ich habe viel reflektiert: Passt die Rolle zu mir, zu meinem Leben? Natürlich braucht es für eine solche Entscheidung Mut – nicht im Sinne von Wagemut, sondern im Sinne von Haltung. Für mich heißt Mut, für Überzeugungen einzustehen, nicht aufzugeben bei Gegenwind und ehrlich zu bleiben. Dass viele Menschen, gerade außerhalb des Politikbetriebes, mit ihr Vertrauen ausgesprochen haben, hat mich tief berührt und gestärkt.

Ein Bürgermeister ist ja in einer merkwürdigen Zwischenposition. Leitender Angestellter der Bürger mit Zeitvertrag und Boss der Stadtverwaltung. Wie denkst du über diese Herausforderungen?

Ich liebe es, mit Menschen zu arbeiten – zuzuhören, zu verstehen, gemeinsam Lösungen zu finden. Auch eine Stadtverwaltung ist kein anonymer Apparat, sondern ein Ort voller Kompetenzen und Engagement. Als Bürgermeister sehe ich mich als Ermöglicher: Ich will gemeinsam mit den Mitarbeitenden die Stadt nach vorne bringen – auf Augenhöhe, mit klaren Leitlinien, aber auch mit Gestaltungsspielraum. Optimismus, Respekt und Ehrgeiz sind Werte, die ich vorleben möchte – damit Verwaltung und Politik an einem Strang ziehen.

Foto: S. Brunkhorst

I ♥ Stade

Wahlkämpfe kosten viel Kraft. Aber dennoch sind Wahlkämpfer energiegeladener als die meisten Menschen, die man so trifft. Woran liegt das?

Mich treibt die Begegnung mit Menschen an – ihre Ideen, Sorgen, Hoffnungen. Und ich liebe Ergebnisse: konkrete Projekte, die das Leben in Stade besser machen. Wenn ich spüre, dass Vertrauen wächst, dass Menschen sagen: „Ja, so stelle ich mir Zukunft vor“, dann gibt mir das Kraft. Und ehrlich gesagt: Ein Stück Kuchen, ein Spaziergang mit dem Hund oder ein Abend im Verein tun auch gut. Ich bin überzeugt: Wer für etwas kämpft, das größer ist als man selbst, der findet immer neue Energie.

Was ist dein Life-Hack, um Job, Familie und Wahlkampf bzw. Amt kräftemäßig gleichermaßen hinzubekommen?

Ein freier Tag pro Woche – und echte Partnerschaft. Mein Mann ist nicht nur mein Ruhepol, sondern auch mein stärkster Unterstützer. Meine Familie, meine Freundinnen und Freunde geben mir Kraft und halten mich geerdet. Ich bin durch meine berufliche Erfahrung sehr stressresistent, aber ich weiß auch: Niemand kann dauerhaft alles geben, ohne aufzutanken. Ich denke in Phasen und Projekten – das hilft mir, fokussiert zu bleiben. Und: Pausen sind kein Luxus, sondern notwendig, wenn man viel vorhat.

www.kai-koeser.de

Foto: A. Richter

Schublöscher

ein systemisches Konzept für mehr Kontrolle bei CED

Ich bin systemischer Coach. Und wenn du systemisch arbeitest, dann weißt du:
Es braucht ein Modell, das Menschen dort abholt, wo sie wirklich stehen.
Nicht in der Theorie, sondern mitten im Leben, mit Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa.
Genau dafür habe ich das Schublöscher-Konzept entwickelt.
Es besteht aus drei klaren Phasen:
Vorbeugen. Managen. Regenerieren.
Jede Phase hat ihre eigenen Werkzeuge – angepasst an die Situation, in der du dich gerade
befindest.

Warum ausgerechnet ein Schublöscher?
Weil es bildlich ist.
Greifbar.
Ein Schub ist wie ein Feuer im Darm – unkontrollierbar, plötzlich, überfordernd.
Ein Schublöscher ist das, was dir hilft, genau in diesem Moment handlungsfähig zu bleiben.
Gezielte Maßnahmen.
Systemisch durchdacht.
Klar positioniert.
Und genau deshalb ist der Feuerlöscher in meinem Konzept gelb – er fällt auf, ist präsent, erinnert an etwas Wichtiges: Du bist nicht machtlos.

Hier passt das Lebenshaus-Modell perfekt als Visualisierung für dein Leben mit einer chronischen Erkrankung.

Das Grundstück: Deine Diagnose
Das Fundament: Deine Beziehung zu deinem Körper
Die Räume: Alltag, Arbeit, Beziehungen
Das Dach: Deine Resilienz
Und auf dem Dachboden? Da liegt er – dein Schublöscher, griffbereit.

Die drei Schublöscherphasen:

1. Vorbeugen
In dieser Phase geht es darum, Schübe möglichst zu vermeiden. Du findest heraus, was dir guttut, baust Routinen auf und trainierst deine Werkzeuge – wie eine Feuerwehr, die regelmäßig übt, bevor es brennt.

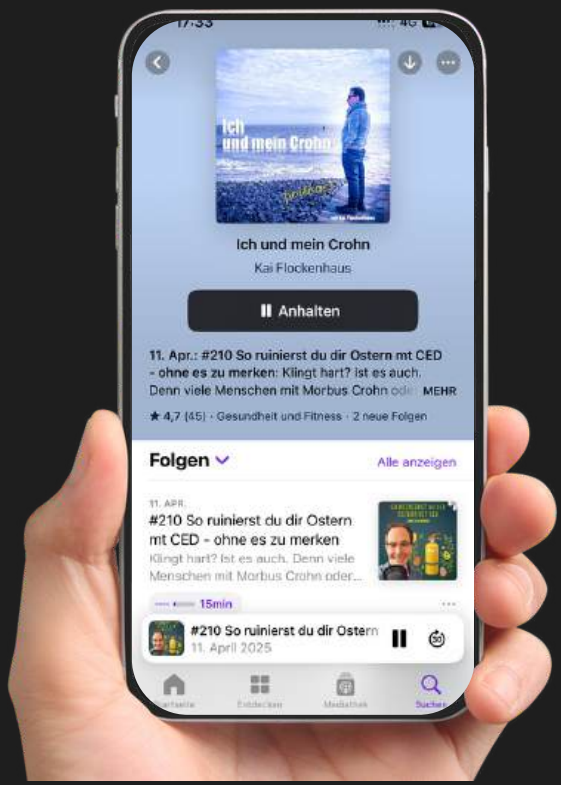
2. Managen
Wenn ein Schub auftritt, zählt jeder Handgriff. Du setzt gezielt Maßnahmen ein – medizinisch und persönlich – und greifst auf deine vorbereiteten Tools zurück. Du reagierst bewusst, statt panisch.

3. Regenerieren
Nach dem Schub geht es um Erholung. Du gibst deinem Körper und deinem System Zeit, um neue Energie zu tanken. Du reflektierst, was funktioniert hat – und stärkst dich für das nächste Mal.

Kurz: Vorbereitung, Handlung, Erholung

systemisch gedacht, individuell anwendbar.
Bei einer chronischen und komplexen Krankheit wie Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa, benötigt man aus meiner Sicht ein einfaches Konzept, um herauszufinden, wo befinde ich mich gerade eigentlich und welcher erste Handlungsschritt ist nun notwendig und daraus abzuleiten.

www.ichundmeincrohn.de



SCAN ME

Kinder, was ‘ne Kamera!

KAMERA TRIFFT THERMODRUCKER -TOYCAMERA FÜR 25€

Ich pflege schon seit vielen Jahren eine Liebe zu Toycamera. Ich genieße das Unperfekte, die Leichtigkeit und die kreativen Herausforderungen, die es zu meistern gilt.

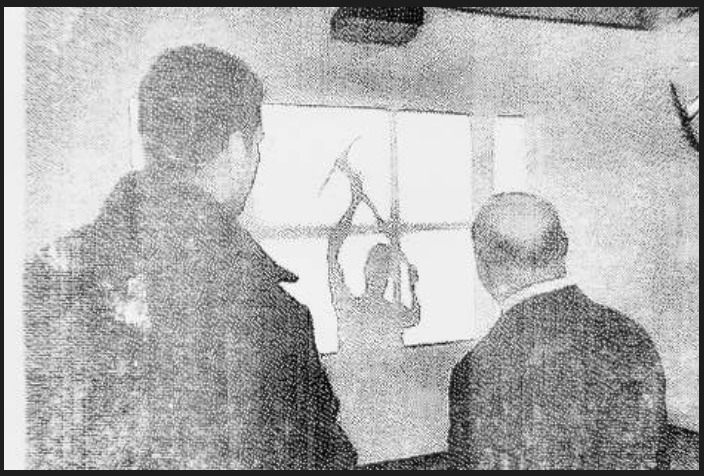
Was vor Jahren als D18-Foto bei Youtube begann ist heute Teil meines Seminarwerkzeugkoffers. Die Arbeit mit Fotos für Kreativworkshops ebenso wie im Bereich Teamentwicklung ist Alltag für mich geworden.
Eine Methode ist z.B. das vom SZ-Magazin übernommene Interview ohne Worte. Nur mit Bildern werden Emotionen und Haltungen verdeutlicht. Jedesmal ein aufregender Prozess!
In Coachings setze ich diese (liebevoll gesagt) billigen Sofortbildkameras im

Journaling ein. Die täglichen Eintragungen werden so noch mal durch eine weitere Facette bereichert. Was hast du erlebt, gefühlt, gesehen? Solche Fragen lassen sich oft gut durch Bilder dokumentieren. Die in die Kamera eingebauten Thermaldrucker funktionieren wie ein Kassenbon. Die Bilder sind gut erkennbar, aber lassen viele Details weg und lassen dadurch Raum für Interprätationen und Gespräche.
Es gilt weiterhin meine Maxime: Ernsthafter Spieltrieb - oder anders: Mit Leichtigkeit in die Tiefe.

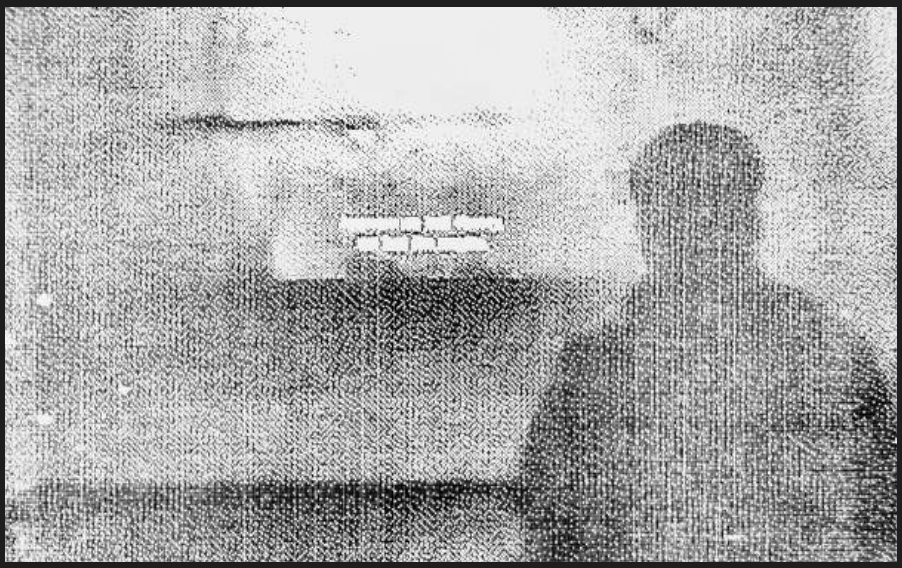
100 Jahre

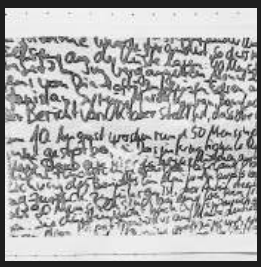
FOTOPROJEKT ÜBER DIE JUBILÄUMSAUSSTELLUNG DER FES

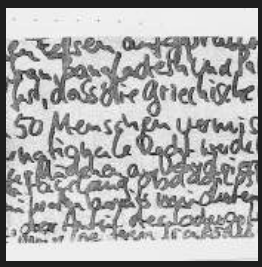
Die kleine Kassenbonkamera fand kürzlich ihren Einsatz im Rahmen der Ausstellung zum 100 jährigen Jubiläum der Friedrich-Ebert-Stiftung. Auf leisen Sohlen schlich ich durch die Galerie und sammelte Bilder für die Nachwelt. Undeutlich, grobkörnig, bescheiden, kleinformatig... Aber wunderschön und Gedanken anregend.

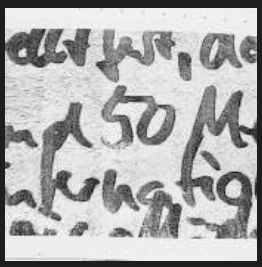


Stehen bleiben. Hinsehen. Fühlen. Verstehen. Die Kunst des Langsamen.

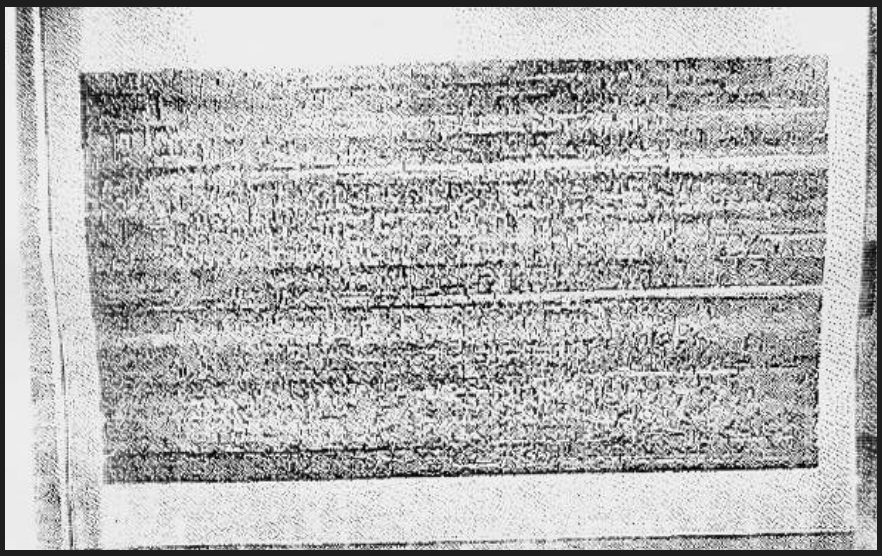








Erkenntnisse entstehen, wenn man sich bewegt. Zoomen mit den Füßen.



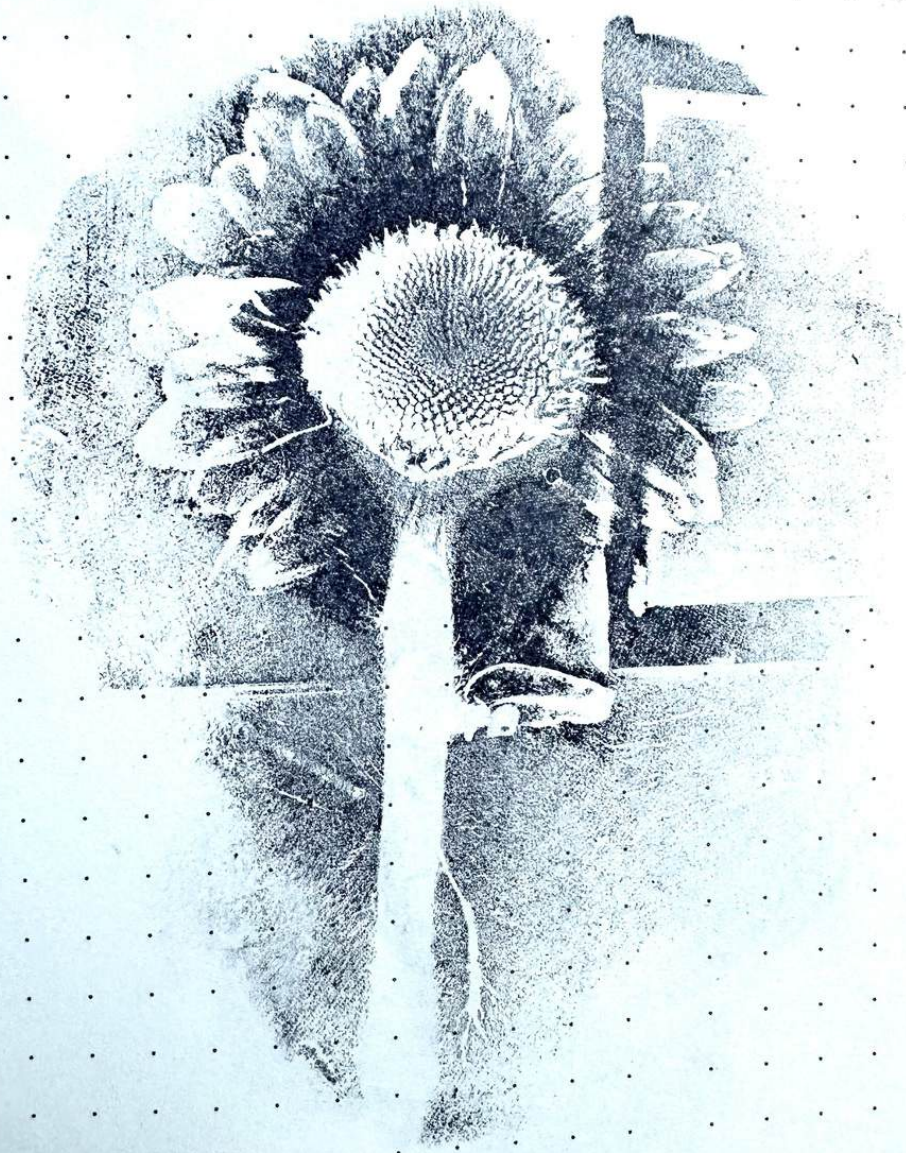
Seminarmethode:
Play Doh-Printing

Manchmal braucht es keine großen Worte – sondern kleine Abdrücke. „Play Doh Printing“ ist eine kreative Methode für Seminare, die Bewegung, Achtsamkeit und Dialog auf ungewöhnliche Weise verbindet. Alles, was man braucht: Knetmasse, einStempelkissen und ein Notizbuch.
Die Teilnehmenden verlassen den Seminarraum zu zweit. Im Gepäck: ihre Materialien und eine gemeinsame Aufgabe. Sie sollendraußen Strukturen finden, mit denen sich ein Abdruck in Knetmasse formen lässt – zum Beispiel Baumrinde, Pflastersteine,Gitter, Ornamente oder Naturmaterialien. Aus der Knete wird ein individueller Stempel.

Mit dem Stempelkissen drucken die Duosihre Fundstücke direkt vor Ort ins Notizbuch.
Entscheidend ist dabei der Dialog: Warum gerade dieses Muster? Welche Assoziationen weckt es? Wofür könnte es symbolischstehen – im Arbeitsalltag, im Team, im eigenen Leben?

Die Methode bringt Menschen ins Gespräch, lässt sie staunen, lachen und genauer hinsehen.
Zurück im Seminarraum, werden einzelne Drucke geteilt. Oft entstehen daraus tiefere Reflexionen – über Zusammenarbeit,Wahrnehmung und Veränderung.
Fazit:
Play Doh Printing ist mehr als ein netter Spaziergang. Es ist ein bewegter Perspektivwechsel – kreativ, überraschend und verbindend.

So funktioniert das Stempeln:
Ein Stück Knetmasse wird auf eine interessante Struktur gedrückt – etwa eine Baumrinde, ein Gullideckel oder ein Mauerrelief. Die dabei entstehende Vertiefung wirkt wie ein Stempel. Mit dem Stempelkissen wird die geprägte Fläche eingefärbt und direkt ins Notizbuch gedruckt.



Der Phoenix fliegt

Zwischen zwei Welten

Der Phoenix fliegt...

Ein Interview mit Deborah Ruggieri aka DIVAPHOENIXART

Deborah, du bist gerade zwischen zwei Welten unterwegs – Venedig und Berlin. Wie kam es dazu?

Ich wurde vom European Cultural Center eingeladen, im Rahmen der kommenden Biennale in Venedig auszustellen. Das war wie ein innerer Ruf – diese Stadt, ihre Geschichte, ihre Wucht. Und sie trägt mich, gibt mir Kraft für mein Projekt hier in Berlin.

Du zeigst im September in der Galerie Seelenkuss deine neue Ausstellung. Was erwartet uns dort?

Der verzauberte Phönix“ ist eine Reise – persönlich, künstlerisch, spirituell. Es geht um Transformation, um Angst, um das Brennen und Wiederaufstehen. Venedig ist darin Referenz und Spiegel zugleich.

#ARTISLOVE

... immer weiter

Du gehst diesen Weg allein – wie fühlt sich das an?

Es ist das größte Projekt meines Lebens. Ich balanciere zwischen Kunst und Coaching, zwischen Leidenschaft und Struktur. Diese Dualität prägt auch meine Arbeit – und die Ausstellung.

Was bedeutet Transformation für dich?

Sich dem Feuer zu stellen, ohne zu verbrennen. Kraft zu sammeln, loszulassen und sich neu zu erfinden. Der Phönix ist nicht nur Symbol – er ist mein Weg.

Mein Lieblings-bild ist "leider" bereits vom Markt. Es reist nicht mit nach Venedig, sondern bleibt bei uns im Wohnzimmer.

Da kommt was zu sehen - auf die Ohren!

Ist dies das Podcastlogo von Deborah und Dennis? Wir wissen es noch nicht. Aber wir sind uns sicher, dass unser neuer gemeinsamer Podcast richtig viel Feuer haben wird. Stay tuned!

Hast du schon deinen Podcastführerschein?

Mammutmarsch

halbe Strecke

ganzes

Ziel

Ich wollte es professionell angehen. 100 Kilometer Mammutmarsch – von Potsdam nach Berlin und zurück. Anfang des Jahres hatte ich mich angemeldet, mit allem Drum und Dran: Trainingsplan, Mindset-Arbeit, Ernährung, Equipment. Ich wollte nicht nur dabei sein – ich wollte es richtig machen.

Dann kam der Kalender dazwischen. Erst eine Verschiebung, dann die nächste. Am Ende musste ich das Projekt für einen Kundentermin canceln. Und das tat weh – denn ich hatte mich darauf gefreut, wie selten auf etwas. Ich habe es innerlich abgehakt. Abgelegt. Gelöscht.

Doch eineinhalb Wochen vor dem Start: Termin abgesagt. Plötzlich war der Slot wieder frei. Und ich stand vor der Entscheidung: Antreten – ganz ohne Vorbereitung? Ich habe Ja gesagt. Mit Respekt. Mit klarer Zieldefinition. Und mit einem neuen Ansatz:

Nicht 100 Kilometer als Pflicht. Sondern ein Ziel, das ich aus mir selbst heraus bestimme.

Mammutimpulse

Grenzen verschieben – nicht überschreiten
Ich habe mich für das Brandenburger Tor entschieden. Als Ziel. Als Bild. Als Kraftquelle. Und ich habe es geschafft – 50 Kilometer in 10 Stunden und 20 Minuten. Nicht bis zur Erschöpfung, sondern bis zur Erfüllung.

Wo liegt deine Grenze – und wie weit kannst du sie sicher verschieben, ohne dich zu verlieren?

Ziele, die von außen kommen – und warum sie oft falsch sind
Viele setzen sich Ziele, weil sie „dazugehören“ wollen. 100 Kilometer sind die offizielle Marke – also muss man das auch schaffen, oder? Falsch. Der einzige Maßstab, der zählt, ist der eigene.

Was ist dein echtes Ziel – nicht das auf dem Ticket, sondern das in deinem Bauch?

Achtsamkeit – der wichtigste Begleiter auf langen Wegen
Während der Wanderung haben mich SMS und Anrufe begleitet. Einer davon blieb hängen: „Bleib achtsam bei dem, was du tust“ – Danke, Kai. Denn genau darum geht es: Hinhören. Nicht gegen sich selbst arbeiten. Kraftreserven mobilisieren, aber Signale ernst nehmen.

Wie gut kannst du dich selbst lesen, wenn’s anstrengend wird?

Mammutimpulse

Der Weg war nass, kalt, lang. Ich hatte keine optimale Vorbereitung. Aber ich hatte mich. Meine Entscheidung. Mein Ziel. Und das Wissen: Ich muss niemandem etwas beweisen – außer mir selbst. Und das reicht völlig aus.

Der Erfolg ist, was du selbst definierst
Ich habe mein Ziel erreicht. Es war nicht das, was auf dem Papier stand – aber das, was für mich zählte. Und genau darin liegt die eigentliche Leistung: Nicht der Vergleich mit anderen, sondern die Verbindung zu sich selbst.

Was wäre, wenn du Erfolg nicht mehr daran misst, was andere sagen – sondern was dich innerlich trägt?

Zum Video

SCAN HERE

Organisationskultur

Gedanken aus dem Workshop-Alltag

Wie Unternehmenskultur wirklich entsteht – Spoiler: Nicht im Workshop

Workshops zur Unternehmenskultur sind beliebt. Sie sind bunt, kreativ, inspirierend. Man malt Leitbilder, formuliert Visionen, einigt sich auf Werte. Am Ende gibt's Applaus, ein Gruppenfoto und vielleicht sogar ein Poster mit „unserer neuen Kultur". Schön. Sinnvoll. Wichtig.

Aber: Das reicht nicht.

Denn Unternehmenskultur entsteht nicht auf Zuruf. Sie lässt sich nicht beschließen oder verordnen – selbst dann nicht, wenn alle dafür gestimmt haben. Kultur entsteht durch gelebte Praxis. Durch Strukturen, Routinen, Entscheidungen im Alltag. Sie zeigt sich nicht in dem, was wir sagen, sondern in dem, was wir tun – und was wir zulassen.

Der Workshop ist ein Startpunkt, kein Schlusspunkt.

Er beschreibt den Leitstern – also die Richtung, in die wir wollen.

Aber: Ein Ziel zu haben, reicht nicht. Wir brauchen auch Wege dorthin. Und diese Wege heißen Strukturen. Sie machen möglich, dass unser Alltag sich an den formulierten Zielen orientieren kann. Ohne passende Strukturen bleibt der Leitstern am Himmel – aber auf der Erde herrscht das alte Muster.

Was heißt das konkret?

- Ziele beschreiben, wo es hingehen soll.
- Strukturen sorgen dafür, dass wir auch tatsächlich dorthin gehen können.
- Und ein gutes Monitoring prüft, ob wir noch auf Kurs sind – oder ob wir nachsteuern müssen.

Kultur ist also kein Projekt. Sie ist ein Prozess. Und zwar ein permanenter. Nur wer regelmäßig prüft, ob Strukturen noch passen, ob Verhalten zu Werten passt und ob Ziel und Weg noch in Einklang stehen, kann Kultur wirklich gestalten.

Kurz gesagt:

Kultur entsteht nicht im Konsens, sondern im Kontext. Nicht im Workshop, sondern im Werkzeugkasten. Nicht durch Ansagen, sondern durch Alltag.

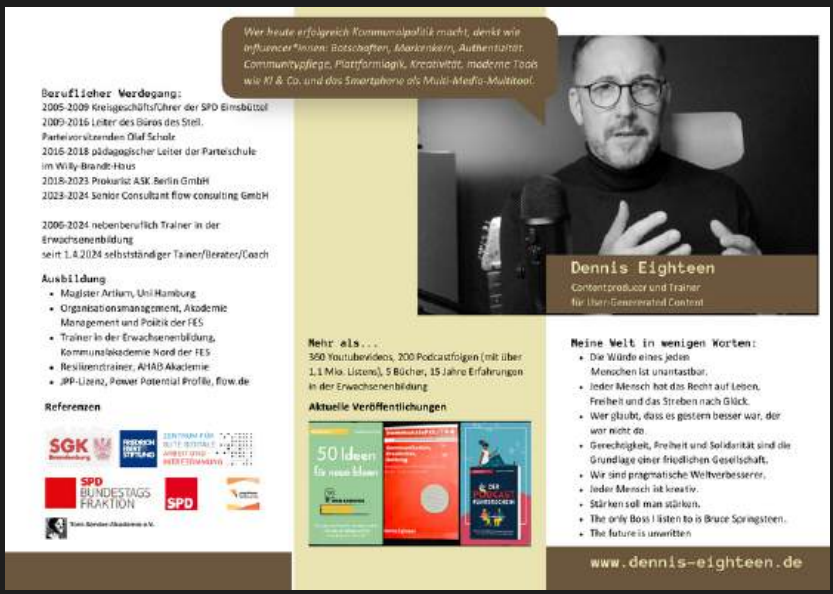
Und ja – es darf trotzdem Spaß machen.

“Jeder Mensch ist kreativ. Es gibt keine Kreativ-Muggel.”

ANGEBOTE

Angebote

Glaubwürdigkeit
Kommunalkompetenz
Smartphone Content
ChatGPT & Co.
Community
Polit-
Influencer*innen
Markenbildung
Kommunal-
politik 4.0
Seminare & Beratung
Let's talk!
#GernePerDu
0172-6740395
Dennis.Eighteen@me.com
www.dennis-eighteen.de
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.


Wer heute erfolgreich Kommunalpolitik macht, denkt wie Influencer*innen: Botschaften, Markenkern, Authentizität, Communitypflege, Plattformlogik, Kreativität, moderne Tools wie KI & Co. und das Smartphone als Multi-Media-Multitool.
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 Prokurist 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
SGK Brandenburg
Friedrich Ebert Stiftung
Zentrum für Mute Bestalt
SPD Bundestagsfraktion
SPD
Dennis Eighteen
Contentproducer und Trainer für User-Generated Content
Mehr als...
360 Youtubevideos, 200 Podcastfolgen (mit über 1,1 Mio. Listens), 5 Bücher, 15 Jahre Erfahrungen in der Erwachsenenbildung
Aktuelle Veröffentlichungen
50 Ideen für neue Ideen
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

Angebote

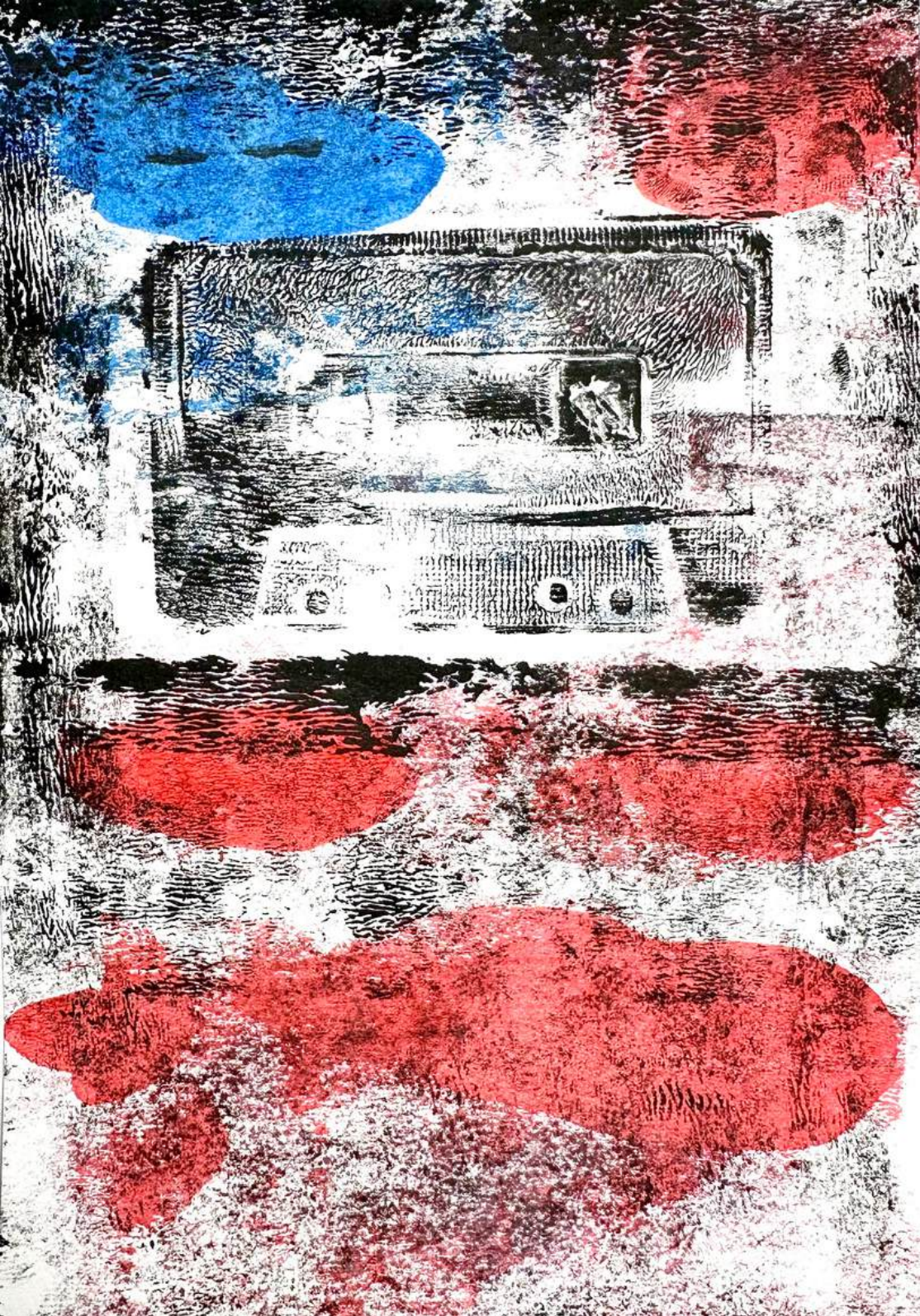
Achtsamkeit
Resilienz
Entspannung
TRAUMBILDER PODCAST
Folge 01
Gegen Stress, für innere Stärke.
auf Youtube und als Podcast
RATGEBER
DAS RESILIENZ-QUADRAT
DENNIS EIGHTEEN
RESILIENZ (LOOVANZ*)
L O O
V A N
Z
THEMEN
Stärken stärken
Ruhe finden
Kraft tanken
Leben sortieren
krisenfest werden
ANGEBOT
Seminare (online/offline)
Coaching
Beratung
Reflexion
Retreats
AUSBILDUNG
Resilienztrainer (LOOVANZ), AHAB Akademie
Kursleiter Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson), AHAB Akademie
Trainerausbildung, Kommunalakademie Nord
TRAININGSSPRACHEN
c2

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
Training - Beratung - Coaching
Für Führungskräfte und starke Teams
STÄRKEN STÄRKEN
DENNIS EIGHTEEN

Angebote

SCAN ME

LEINWÄNDE



GELLI PLATE PRINTS

AUF DER SUCHE NACH EINEM ANALOGEN RÜCKZUGSORT IN DIGITALEN ZEITEN

Eine Gelplatte, ein wenig Farbe, alte Magazine, dickes Papier: Das sind die Zutaten, die es braucht, um viele nächtliche Stunden auf eine wundervollen kreative Insel zu verschwinden.
Das analoge Drucken führt nicht zu perfekten Produkten. Vieles geht schief. Dann wieder Euphorie, wenn das Ergebnis überraschend gut ist. Wunderbar!
In unseren schnellen, digitalen Hochglanzzeiten tun diese Bastelreisen gut. Alles ist langsam, das Ziel ist unklar. Es gibt Zeit zum Denken und Träumen. Die Akkus werden wieder voll und die Ideenmaschine bekommt neues Futter.

#theonlyboss

Ilistento

“Good Evening!
It’s great to be in Manchester and back in the U.K. Welcome to the Land of Hope & Dreams Tour! The mighty E Street Band is here tonight to call upon the righteous power of art, of music, of rock ‘n’ roll in dangerous times.
In my home, the America I love, the America I’ve written about, that has been a beacon of hope and liberty for 250 years, is currently in the hands of a corrupt, incompetent and treasonous administration.
Tonight, we ask all who believe in democracy and the best of our American experiment to rise with us, raise your voices against authoritarianism and let freedom ring! “

brucespringsteen.net

V.i.S.d.P: Dennis Eighteen
Clara-Zetkin-Str. 30b
14612 Falkensee
Dennis.Eighteen@me.com
0172-674 03 95
www.dennis-eighteen.de