

KOMMUNIK  
ATION

01/2024

KREATIVITÄ

T  
&

HALTUNG

EIN SCRAPBOOK  
für Training, Beratung und Coaching

von Dennis Eighteen und Friends

Impulse und Ideen unterwegs. In der Bahn. Im Hotel. Mit dem arbeiten, was man vorfindet. Ziellos. Zielgerichtet. Für mich. Für andere. Für jetzt. Für später. Kreativität für Achtsamkeit und Produktivität. Eine Zeitkapsel und eine super SEMINARMETHODE.

# SCRAPBOOKS





gerne  
per Du

Liebe Leser\*in,  
du hältst die erste Ausgabe des brandneuen Scrapbooks für Kommunikation, Kreativität und Haltung in den Händen. Es ist - wenn ich ehrlich bin - ein Werbemittel, um mich als selbstständiger Trainer, Berater, Coach bekannt zu machen. Es soll dazu dienen, langfristig die Beziehungen zu meinen Kund\*innen zu pflegen und neue zu gewinnen. Warum so tun, als wäre es anders? Klappern gehört zum Geschäft. :-)  
ABER: es gibt plumpe Werbung, die ruft "Buch` mich, jetzt!". Und es gibt den Versuch, eine Beziehung aufzubauen, Mehrwert zu bieten, Impulse zu setzen, ein Lächeln auszulösen und darauf zu vertrauen, dass sich daraus schon etwas ergibt.

Wenn Du mir Deine Zeit schenkst und in diesem digitalen Scrsppbook blätterst, dann hast du Anspruch auf Food 4 Thought, Fun und freie Gedanken. Zeit ist kostbar.

Dieses Heft soll sie noch kostbarer machen.

Weil ich zwar gerne selbstständig arbeite, aber Teams, Netzwerke, Freund\*innen und Komplitz\*innen brauche, lade ich Menschen, deren Fan ich bin ein, Beiträge zu diesem Heft beizusteuern. Einige werden immer wieder dabei sein. Andere nur gelegentlich. Sie werden immer willkommen sein. Und sie machen das Scrapbook besser. Denn sie bringen ihre ganz eigene Kompetenz, Herzblut und Kreativität mit. Dafür danke ich ihnen.

DIR danke ich für Dein Interesse und wünsche viel Spaß auf den folgenden Seiten.

Dein Dennis

# IN EIGENER SACHE

Kommunikation, Kreativität, Haltung  
03

## NEUSTART ICH HABE MEINEN JOB GEKÜNDIGT



zum Video

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



## BISHERIGE STATIONEN

seit 2006 nebenberuflich in der Erwachsenenbildung

Kreisgeschäftsführer  
SPD Hamburg-  
Eimsbüttel

Leiter des Büros  
von Olaf Scholz  
im WBH

pädagogischer  
Leiter  
der Parteischule

Prokurist der  
Kommunikations-  
agentur ASK.Berlin

Senior Consultant  
flow consulting

Ab 1. 4. 2024 selbstständig  
offizieller Kooperationspartner von

**flow**  
consulting



*a classic*

*Keep it simple*



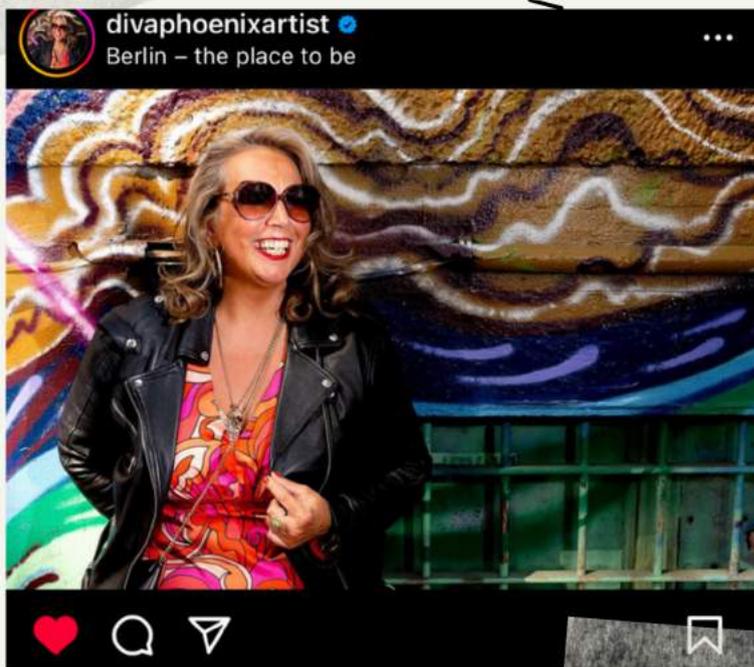
*"Black passt gut in den Koffer und zum Job!"*

Dennis Eighteen

## PRO BLACK

Gone are the days, when Berater und Coaches im blauen Anzug und weißem Hemd das ultimative Zeichen für Seriosität und Vertrauenswürdigkeit waren. Heute? Das schwarze T-Shirt hat den Anzug abgelöst!

Es schreit nicht "Seht her, ich bin ein Profi!", sondern flüstert souverän: "Ich weiß, was ich tue." Es steht für Authentizität, direkte Kommunikation und einen unkomplizierten Ansatz. Und wer viel aus dem Rollkoffer lebt, freut sich darüber, dass man „die Dinger“ nicht bügeln muss.



*make it  
colorful*

Deborah Ruggieri

## PRO BUNT

Das Leben ist eine Leinwand,  
voller Farben und  
Möglichkeiten. Wer sagt, dass  
Seriosität grau sein muss?  
Bunte Klamotten spiegeln  
Lebensfreude und Individualität  
wider - und stehen ebenso für  
Professionalität.

In einer Welt, die  
Authentizität schätzt, sind es  
gerade die Farben, die uns  
unverwechselbar machen.  
Sei es auf der Leinwand oder im  
Kleiderschrank, Farben bekennen  
ist ein Statement. Es geht  
darum, sich zu zeigen, wie man  
ist: vielfältig, lebendig,  
echt. Farbenfroh zu sein,  
heißt, das Leben in all seinen  
Facetten zu feiern - auch im  
Business.

EIN HEFT  
MIT

Jasmin  
Dennis  
Deborah  
Kai

gerne  
per Du



NEW NEWS  
NEW NEWS  
NEW NEWS  
NEW NEWS  
NEW NEWS





Trainer, Berater, Coach, Autor, Podcaster

**Dennis  
Eighteen**

Die Würde  
des Menschen  
ist  
unantastbar.

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



Trainerin, Beraterin, Coach, Künstlerin

**Deborah  
Ruggieri**

Communication  
Rules

[deborah-ruggieri.de](http://deborah-ruggieri.de)



Speakerin, Aktivistin, Künstlerin, Podcasterin

**Jasmin  
Mittag**

Minimalismus  
JETZT!

<http://jasminmittag.de>



Coach, Sozialarbeiter, Podcaster, Youtuber

**Kai  
Flocken-  
haus**

Die Schönheit  
liegt im  
Unperfekten

[ichundmeincrohn.de](http://ichundmeincrohn.de)

# IMPULSE

Minimalismus

KI

Gesundheit

Kreativität

Persönlichkeit

Diversity

Kommunikation

Resilienz

Leadership





# WIR ALLE SIND GEBORENE MINIMALIST\* INNEN

*Jasmin Mittag*

Hast du jemals darüber nachgedacht, dass wir alle geborene Minimalistinnen und Minimalisten sind? Oder wie es der japanische Autor Fumio Sasaki ausdrückt: „Jede Person hat als Minimalist angefangen“. Wir kommen in diese Welt ohne irgendwelche Besitztümer oder Gewohnheiten. Außer unseren Erfahrungen können wir nichts mit ins Jenseits nehmen. Deshalb hat der Mensch ein naturgegebenes Interesse am Erleben, nicht am Besitzen. Horten gibt es in der Natur nicht.

Wenn du geboren wirst, bist du reine Liebe, neugierig, und daran interessiert, zu wachsen. Wenn du Minimalismus als Lebensstil lebst, holst du dir lediglich diesen natürlichen Zustand zurück. Da in allen von uns bereits ein Minimalistin bzw. ein Minimalist steckt, ist Minimalismus für jeden geeignet.

# 11 PRINZIPIEN FÜR EIN BEWUSSTES LEBEN



- 
- 
- I. Minimalismus ist das, was du daraus machst. Es gibt keine starren Regeln.
  2. Fokussiere dich auf für dich Wesentliches und folge deinem eigenen Stern.
  3. Die weise Wahl dessen, was du in dein Leben lässt, führt zu Leichtigkeit.
  4. Zelebriere die Erfüllung deiner Grundbedürfnisse und vermeide übermäßigen Konsum.
  5. Nutze Dinge, ohne sie zu besitzen und teile das, was du hast, mit anderen.
  6. Übernehme für dein Leben und die Gesellschaft Verantwortung.
  7. Wertschätze Ressourcen und verschwende sie nicht.
  8. Achtsame Kommunikation ist der Schlüssel zu mehr Respekt.
  9. Informiere dich und sei bereit, gegen den Strom zu schwimmen.
  10. Genieße so häufig wie möglich, gerätefrei und offline zu leben.
- II. Umgebe dich mit Gleichgesinnten und verbreite Minimalismus.

Das Minimalismus Manifest



## AUF EINEN BLICK

## Ethos

Von Werten geprägte Gesamthaltung des:der Redner\*in  
/VERTRAUEN/

## Pathos

Gefühlsbasierter Appell ans Publikum.  
/EMPFINDEN/

## Logos

Auf Logik basierende Hinführung zu einer Schlussfolgerung.  
/VERSTEHEN/

- Kenne dich sehr gut in der Materie aus.
- Zeige dich als glaubwürdigen, integren Menschen.
- Setze Emotionen entsprechend der Situation, in der du redest angemessen ein.

*Sei du selbst.*

*Nutze deine Stärken*

# MACH 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, den eigenen Weg zu finden. Der Schlüssel zum Erfolg liegt nicht in der Imitation, sondern im Erkennen der eigenen Stärken.

# BILDER- RÄTSEL

#DadJoke



+



Die Lösung findest du auf der nächsten Seite.



zum Video

I5

# Leadership\*

DAS OBAMA PRINZIP

INCLUDE -EMPOWER- RESPECT

Als ich im Jahr 2012 für den damaligen US-Präsidenten Barack Obama im Swingstate Ohio Wahlkampf machte, hatte ich bereits das Buch seines Kampagnen-Masterminds David Plouffe gelesen. Ich war gespannt, welche der vielen Weisheiten in „The Audacity to Win“ echte Schubkraft entwickeln würden. Ich musste nicht lange suchen. Allen Führungskräften der Kampagne wurde täglich der Dreiklang „Einbinden, Befähigen, Respektieren“ eingepflegt. Dieser definierte den Umgang mit den Kampagnenteams (hauptamtlich und freiwillig). „Include, Empower, Respect“ war die magische Leadership-Formel, die ich mir dick in meinem abgegriffenen Paperback markierte.

Wer will, dass Teams Höchstleistungen erbringen, muss ihnen zeigen, dass sie für den Erfolg gebraucht werden. Dafür muss man sie aktiv einbinden, ihnen die nötigen Skills vermitteln und das Wichtigste: Jedes einzelne Teammitglied verdient Respekt vor Engagement, Kompetenz und als Person.

Ob in NGOs oder Unternehmen: Wenn mich jemand fragt, wie gute Personalführung geht, dann ist die Antwort klar: Include - Empower - Respect.

# KI-READY

Das Morgen schon heute



KI ist aus meinem Job nicht mehr wegzudenken. Jeden Tag entdecke ich neue Möglichkeiten.



Auch im Solo-Büro nicht alleine. Ich nutze KI primär als Kreativpartner\*in.

Wir arbeiten bereits heute täglich mit KI-Tools. Wir sind sehr neugierig auf das, was morgen noch alles möglich sein wird.

# KI MACHT SCHUHE?

Dennis Eighteen

KI MACHT  
SCHULE!



Kein Schummel-Tool.

ChatGPT & Co sind nicht perfekte Schummel-Tools. Sie sind mächtige Werkzeuge zur Erarbeitung von Themen, Entwicklung von individuellen Lernstrategien und zur Erschließung der Welt. in der wir leben.

Schule für alle.

Tempo, Schwierigkeit, Medium, Muttersprache, fachliche Komplexität... all das - und viel mehr - müssen gute Lehrkräfte im Blick behalten. Mit KI-Unterstützung passen Sie den Stoff an die individuellen Lernneigungen, Wissensstände und Kompetenzen Ihrer Schüler\*innen an.

Schule ist keine Beibring-Bude.

Der pädagogische Auftrag ist größer als die reine Wissensvermittlung. In einer KI-geprägten Welt sind ethische Bildung, Medienkompetenz, individuelle Förderung und das Wecken von neuer Lust am Lernen zentral.

# DIE ANTWORT VON CHATGPT 4



Künstliche Intelligenz (KI) bietet enorme Potenziale, um den modernen Unterricht zu bereichern und zu individualisieren. Sie kann Lehrkräften als Werkzeug dienen, um den Unterricht effektiver zu gestalten und Schüler\*innen ein personalisiertes Lernerlebnis zu bieten. KI-Systeme können Lerninhalte an den individuellen Kenntnisstand und die Lerngeschwindigkeit der Schüler\*innen anpassen, wodurch die Bildungschancen insgesamt verbessert werden.

Ein weiterer Vorteil ist die Entlastung von Lehrkräften durch automatisierte Bewertungssysteme, die Routineaufgaben wie das Korrigieren übernehmen können. Außerdem ermöglicht KI die Schaffung zugänglicher Lernumgebungen für Schüler\*innen mit besonderen Bedürfnissen, beispielsweise durch Sprach-zu-Text-Umwandlungen oder personalisierte Lernhilfen.

Allerdings müssen beim Einsatz von KI im Bildungsbereich wichtige Aspekte berücksichtigt werden. Der Datenschutz und die Sicherheit der Schüler\*innen- und Lehrkräfteinformationen sind von größter Bedeutung. Zudem darf die digitale Kluft nicht verstärkt werden; es gilt, allen Schüler\*innen gleichen Zugang zu den neuen Technologien zu ermöglichen.

Wichtig ist auch, die Rolle der Lehrkraft neu zu definieren. KI sollte als Unterstützung dienen, nicht als Ersatz für die wertvolle menschliche Interaktion zwischen Lehrkräften und Schüler\*innen. Lehrer\*innen spielen eine unersetzliche Rolle in der Förderung von sozialen Kompetenzen, kritischem Denken und Kreativität, Bereiche, in denen KI (noch) nicht mit dem Menschen konkurrieren kann.

Insgesamt bietet KI das Potenzial, den Unterricht zu revolutionieren, indem sie personalisiertes Lernen fördert und Lehrkräfte unterstützt. Um dieses Potenzial voll auszuschöpfen, müssen jedoch die genannten Herausforderungen adressiert und sorgfältig navigiert werden.

# WIR IM SPIEGEL DER KI



You

Warum erzeugt die KI meistens männliche Darstellungen, wenn man sie darum bittet, einen "Mensch in Heldenpose" als Bild zu generieren?

ChatGPT

Load failed



In einem Blogartikel sprichst du über die Probleme mit Bias in KI-Trainingsdaten. Warum ist das ein Problem?

Das liegt daran, dass KI-Systeme wie ChatGPT auf Daten basieren, die aus dem Internet stammen. Und die haben wir als Menschheit erzeugt. Somit spiegeln sie unsere Vorurteile und dominierende Meinungen und verfestigte Strukturen wider. Fragt man DALL-E zum Beispiel nach einem "Mensch in Heldenpose", kommt da ein Mann bei raus. Bittet man explizit um eine weibliche Darstellung, wird man von tradierten Schönheitsidealen erschlagen, dass GNTM-Chefin Heidi Klum ihre helle Freude hätte.

Ist die KI also sexistisch?

Die KI ist nicht sexistisch. Wir als Menschheit (in unserer Gesamtheit) sind es - und damit die Trainingsdaten. Wir haben das Netz gefüttert. Sonst niemand. Die Schuld an bias-basierten Verzerrungen liegt also nicht etwa an der KI, sondern an unserer Gesellschaft.

Bei Bildern sieht man unsere Vorurteile und Rollenbilder sofort. Bei Texten müssen wir genauer hinsehen. Es ist aber wichtig, dass wir es tun.

## Und nun?

Wir sind nicht nur schuld an den vorurteilsbelasteten Trainingsdaten, sondern auch verantwortlich für die Verbesserung der Lage und den wachsamem Umgang mit KI-generierten Produkten und beim Trainieren neuer KI-Systeme.

In meinen Seminaren beginne ich immer bewusst mit dem Thema BIAS von KI-Systemen, bevor wir uns an den tollen neuen Möglichkeiten erfreuen.



## KI Bias



DALL-E >



You

Bitte Bild von Mensch in Heldenpose.



DALL-E

Creating image

## KI Bias



Hier sind die Bilder einer Frau in einer Heldenpose.

# *Leben mit Morbus Crohn und Co.*

*Online-Coaching mit  
Verantwortung*



**WERBUNG**

# CED UND GESUNDER EGOISMUS

Kai Flockenhaus

KAI FLOCKENHAUS  
BERATER | COACH | SOZIALARBEITER | PODCASTER | BETROFFENER

ICH UND  
Diagnose Morbus Crohn  
und Colitis Ulcerosa – Ich...

www.ichundcrohn.de



Warum ziehen Menschen Zäune oder Hecken vor Ihren Garten? Weil sie sich schützen wollen.

Geh mal bitte mit offenen Augen eine Runde spazieren. Siehst Du, wie die Menschen sich schützen?

Vor Einblicken ins Privatleben, um Ruhe zu haben etc.

Dein Leben mit CED benötigt auch einen Schutz, wo Du Energie tanken kannst. Denn gerade Menschen, mit Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa, benötigen einen Rückzugsort und müssen auch im Alltag aufpassen, dass sie nicht zu sehr aus dem Umfeld Energie gesogen bekommen.

Antworte Dir mal bitte selbst auf meine Frage: „Wie viel Energie hast Du morgens, nach dem Aufstehen?“ Ist Dein Energieportemonnaie ganz voll, oder 80 % gefüllt? Einige antworten mir oft mit 50 %. Wenn Du morgens nur noch die Hälfte der Energie für einen Tag zur Verfügung hast, wie viel Energie hast Du mittags und wie viel am Abend?

Merkst Du, wie wichtig ein gutes Energiemanagement ist?

Aber Kai, ich befinde mich im Morbus Crohn Schub, wie soll ich mich da auf mein Energiemanagement konzentrieren?

Ich sage Dir, der beste Zeitpunkt ist immer jetzt.

*Be yourself*



*Stärken stärken*

# PERSÖNLICHKEITS ENTWICKLUNG



“Keiner kann alles können.  
Niemand ist nur perfekt.  
Jeder hat was besonderes und  
einmaliges, was in ihm steckt.”

Käpt'n Sharky

# PERSÖNLICHKEITEN UND POTENZIALE



**flow**  
consulting

Menschen sind unterschiedlich. Ja, das wissen wir alle, aber trotzdem gibt es trotzdem Missverständnisse und Konflikte in der Zusammenarbeit. Dabei können wir uns idealerweise mit unseren unterschiedlichen Wahrnehmungen und Stärken idealerweise ergänzen. Wenn die einen gutgemeinte Ratschläge geben und schnell in die Umsetzung möchten, wollen die anderen vielleicht erstmal verstehen, was los ist und Ideen entwickeln, wie man zur Lösung kommen könnte. P raxis oder Theorie? Ideen oder Umsetzung? Bewertung oder Verständnis? Das sind die unterschiedlichen Denkmuster, die sich gegenseitig behindern oder ergänzen können.

Testen Sie das aus. Helfen Sie Teams, sich besser aufeinander einzustellen und noch effizienter zusammenzuarbeiten. Mit einem Online-Fragebogen, dem Power-Potential-Profil:

10 Minuten ausfüllen. Im Teamworkshop die Ergebnisse besprechen. Neues Verständnis und bessere Kommunikation mit nachhaltiger Wirkung erreichen.

Dieter Kannenberg, Geschäftsführer der flow consulting gmbh, hat das Power-Potential-Profil mitentwickelt. Die Qualität wurde durch wissenschaftliche Studien belegt. Die Wirksamkeit zeigt sich in der Praxis.

Mehr Info findet ihr hier:

<https://www.persoenschkeitsanalysen.de>

und hier:

<https://www.powerpotentialprofile.de>



Ich kenne flow seit 2006 und bin stolz als offizieller Kooperationspartner zur flow-Family zu gehören. In meiner Arbeit kommt das Jungian Personality Profil (JPP) sehr oft zur Anwendung. Ein klasse Werkzeug aus der PPP-Toolbox!

# RESILIENZ

*Lösungsorientierung  
 Optimismus  
 Opferrolle verlassen  
 Verantwortung übernehmen  
 Akzeptanz  
 Netzwerkorientierung  
 Zukunftsorientierung*



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.



STÄRKEN STÄRKEN

Ist "Resilienz" nicht einfach nur das Next Big Modewort?

Die Diskussion über den Begriff lenkt nur davon ab, dass es wirklich Handlungsbedarf gibt. Viele Menschen halten einen unglaublichen persönlichen, gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und beruflichen Druck aus. So ist unsere Zeit.

Ich bin nicht bereit, mit linguistischen Geschmackstests Zeit zu verschwenden, während unzählige Menschen und Unternehmen dringend Unterstützung brauchen.

Kaufen sich Unternehmen mit Resilienztrainings nicht aus der größeren Verantwortung für ihre Leute raus?

Wenn die Trainings als Beruhigungspille für den Betriebsrat gedacht sind, dann ist das zynisch und unverantwortlich. Ich sehe aber sehr viele Unternehmen, die ihre Verantwortung für die mentale Fitness ihrer Mitarbeitenden wirklich ernst nehmen und einen umfassenden Ansatz fahren.

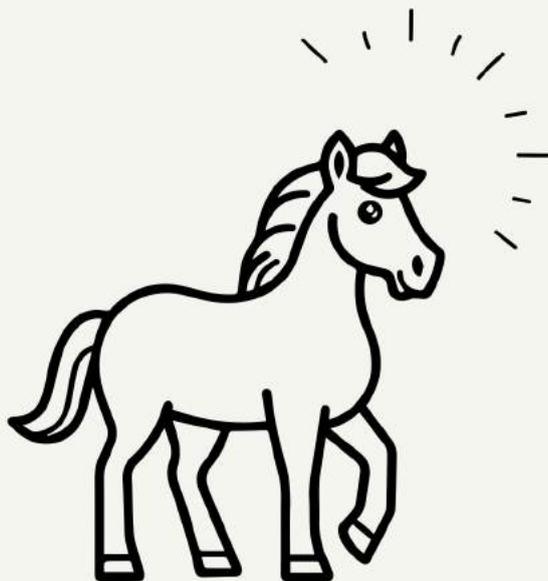
Woran erkennt man das?

Gute Arbeitgeber\*innen arbeiten mit viel Engagement an Strukturen, die ihren Mitarbeiter\*innen Sicherheit, Optimismus, Gestaltungsspielräume und ein positives Betriebsklima bieten. In Kombination mit den Trainings leisten sie einen wichtigen Beitrag. Beides muss geschehen.



exklusiv bei Amazon.de





## NEULICH...

... wurde ich von einer Kollegin am Bahnhof abgeholt. Wir saßen gemeinsam im Auto und sie berichtete von ihrer Leidenschaft. Sie bindet Pferde in ihre Coachingarbeit ein.

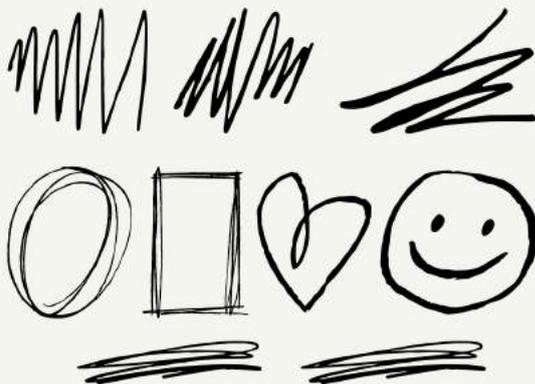
Die Tiere sind nicht nur in der Lage, bei mir eine fiese Allergie auszulösen, sondern sie reagieren auch sehr fein auf Gefühlsregungen von Menschen. Für uns oft unsichtbare Mikro-Signale werde von den 4-Beiner\*innen wahrgenommen und durch Körpersprache "sichtbar" gemacht. Ein Geschenk der Natur für Menschen auf der Suche nach Unterstützung in schwierigen Lebenslagen.

"Diese Arbeit mit Menschen und Pferden macht mich unglaublich glücklich", sagte meine Kollegin.

Die Tränen in meinen Augen kamen zwar von den Pferdehaaren, die von der Autoheizung sehr effektiv aufgewirbelt wurden.... aber gerührt war ich doch.

# KREATIVITÄT

DIE  
WICHTIGSTE  
ZUKUNFTS-  
RESSOURCE  
- AUSSER  
DER LIEBE



## KREATIVITÄT: DIE UNENDLICHE RESSOURCE

Jeder Mensch ist kreativ. Niemandem wurde diese Gabe bei der Geburt verwehrt. Ob vom lieben Gott geschenkt oder von der Natur angelegt: Kein Erdling geht durchs Leben ohne diese magische Kraft, die uns in die Lage versetzt, Probleme zu lösen, komplizierte Aufgaben zu meistern, Neues zu schaffen oder uns und andere zu verzaubern. Anders gesagt: Es gibt keine Kreativ-Muggel.

Leider ist diese Tatsache vielen nicht bewusst. Wie oft hören wir: „Ich bin nicht kreativ!“ Manchmal schwingt eine gewisse Traurigkeit über diesen



# VON MENSCHEN

## UND KUNST

Was Thoughtleader Deborah  
(AKA DIVA PHOENIX ART)  
von ihrer Kunst gernt hat.

Wer spricht deutlicher mit dir?

Ein\*e Coaching-Klient\*in oder die Leinwand?

Das ist immer wieder unterschiedlich - doch Leinwände sind oft die größere Herausforderung, gerade im Kontext der abstrakten Kunst. Gute Bilder haben ganz oft immer einen spezifischen Charakter - manchmal stellt sich das nach unendlich vielen Prozessen erst heraus und manchmal recht schnell. Wenn man sich auf den Prozess einlässt, geht das oft sehr tief - es gibt nichts vergleichbares auf der Welt wie künstlerisch tätig zu sein - es eröffnet Räume und Zugänge, die sonst nicht da wären.



Gibt es zwei Personen? Deborah und den Phoenix?

Jein - das ist ja das spannende daran, es ist ein Spannungsbogen und gerade deswegen so interessant - Deborah in meiner Profession hat ja auch schon unterschiedliche Gesichter, als Coach bin ich in einer anderen Rolle als als Trainerin, Moderatorin, Speakerin - das gehört ja zu einem Profi dazu, dass zu kennen und trotzdem im Kern den Anteil der Persönlichkeit, das "Authentische unverwechselbare Selbst" beizubehalten - immer im Kern mit Weiterentwicklung verbunden, Growth Mindset...Das ist ja das Tolle an diesem Beruf, die Selbstreflexion, die Möglichkeit sich bewusst immer weiter zu entwickeln. Divaphoenixart als Alter Ego in der Kunst ist viel flippiger, offener, bunter, noch freier - hier gibt es keine Grenzen, wie in der Kunst - das lässt mich wiederum anders auf Deborah blicken. Die professionelle Haltung im Job wiederum hat einen Einfluss auf meinen Künstlerinnenstatus - es ist Beruf, kein Hobby - hier ist eine hohe Ernsthaftigkeit dabei, das hilft auch in der Kunst.

Was können Führungskräfte von Künstler\*innen lernen?

Die Erweiterung des Blickes, eine auch schonungslose Auseinandersetzung mit sich selbst - das Aufbrechen des linearen Denkens und das Eintauchen in eine systemische Welt. Es gibt nichts, was einen die Begrenzung des menschlichen Geistes und Willens so bewusst macht wie die Kunst - das ist auf wunderbare Art und Weise magisch, dafür braucht es einen offenen Geist und Lust sich selbst herauszufordern.

# UNSERE LEINWÄNDE

BILDER  
FÜR  
WÄNDE,  
OHREN,  
Köpfe  
&  
HERZEN

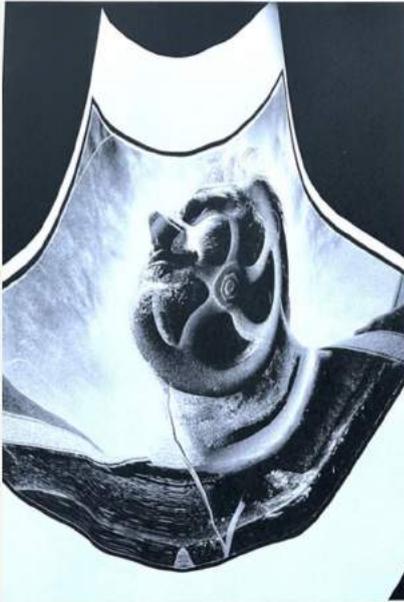
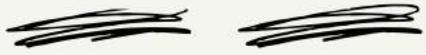
FREE ART



# DEBORAH



# DENNIS



Zum Video: Kunst aus dem Fotokopierer



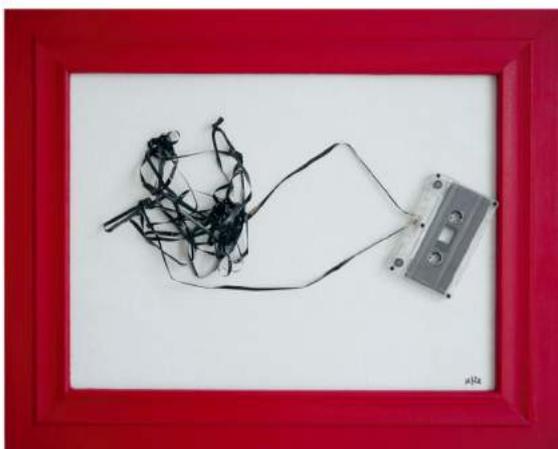
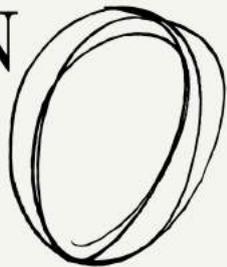
KAI



Kai bei Youtube. AKA LOMTRO



# JASMIN



Jasmin  
Mixed media, Cornelia Panting, Acrylic on wood, encaustic  
on canvas, 40 cm x 50 cm, 2017

Jasmin  
Mixed media, Cornelia Panting, Acrylic on wood, encaustic,  
40 cm x 50 cm, 2017

# POD-TIPPS

## PODCASTEN LOHNT SICH!

Politiker\*innen podcasten, Schauspieler\*innen auch. Influencer\*innen sowieso. Verlage produzieren am laufenden Band, Agenturen entwickeln Konzepte und Radiosender freuen sich über neue Verbreitungswege für ihren Content. Vereine, Verbände und Unternehmen melden sich zu Wort und verbreiten ihre Botschaften. Die eigentlichen Held\*innen der Podcastwelt sind aber ganz andere: Es sind die Hobbyist\*innen, die Aktivist\*innen, die Nerds und Paradiesvögel, die die Podcast-Szene so bunt, lehrreich, unterhaltsam und aufregend machen. Dieses Buch ist eine Liebeserklärung an die schrägen Vögel, leidenschaftlichen Fachidiot\*innen, fleißigen Tüfler\*innen, Themenwälzer\*innen und Entertainer\*innen. Es zieht den Hut vor all denen, die etwas zu sagen haben und sich Gehör verschaffen – one ear at a time!



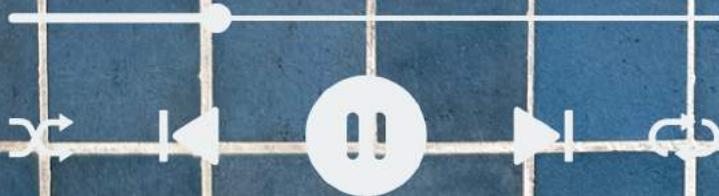
mit Kai



mit Jasmin



mit Dennis



# WERBUNG



REDLINE | VERLAG

DENNIS EIGHTEEN



## DER PODCAST FÜHRERSCHEIN



Schritt für Schritt zum eigenen Podcast  
- Konzept, Produktion und Business

REDLINE | VERLAG

DENNIS EIGHTEEN

## 50 Ideen für neue Ideen



IDEA LOADING

Für alle, die kreativ werden wollen  
- im Job, im Alltag und für  
eine bessere Zukunft

# AKTUELLE ANGEBOTE

Workshops

Vorträge

Seminare

Coachings

Beratung

Moderation

digitale Produkte

Bücher

HÖRKURS



KREATIVITÄT



LEADERSHIP  
KOMMUNIKATION  
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG



Anfragen unter  
[dennis.eighteen@me.com](mailto:dennis.eighteen@me.com)

# AKTUELLE ANGEBOTE



Job, Familie, Ehrenamt, ständige Erreichbarkeit, Leistungsdruck, Zukunftsorgen... 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

## KREATIVITÄT

## ENTSPANNUNG

Training - Beratung - Coaching  
Für Führungskräfte und starke Teams



**STARKE! STARKE!**

## DENNIS EIGHTEEN

+49-172 764 0 95  
dennis-eighteen@ime.com  
Auf Social Media unter Dennis Eighteen



www.dennis-eighteen.de



Folge 01  
**Gegen Stress,  
für innere Stärke.**

**TRAUMBILDER  
PODCAST**

 auf Youtube und als Podcast




*Achtsamkeit*  
**Resilienz**  
*Entspannung*

## RESILIENZ (LOOVANZ\*)

L	O	O
V	A	N
Z		

Vertrauensförderung, Optimismus, Ziele mit Klarheit, Verantwortung übernehmen, Ressourcen, Netzwerkentwicklung, Zukunftsperspektive

### 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
- Trainersausbildung, Kommunakademie Nord

### TRAININGSSPRACHEN

 c2 

# AKTUELLE ANGEBOTE

Glaubwürdigkeit

Smartphone Content

Polit-Influencer\*innen

Markenbildung

Kommunikalkompetenz

ChatGPT & Co.

Community

## Kommunalpolitik 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





### Beruflicher Werdegang:

2009-2016 Kreisgeschäftsführer der SPD Einmsbüttel  
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

- Master Artium, Uni Hamburg
- Organisationsmanagement, Akademie Management und Politik der FES
- Trainer in der Erwachsenenbildung, Kommunakademie 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 KI & 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. Listens), 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

# AKTUELLE ANGEBOTE

## AUF DEN PUNKT.

Wenn es drauf ankommt.

Bookings und Fragen?  
LET'S TALK

#GernePerDU

+49-172 764 0 95

dennis-eighteen@me.com

Auf Social Media unter Dennis Eighteen



www.dennis-eighteen.de

SEMINARE & EINZELCOACHINGS

Seit 2006

## Rhetorik & Auftritt

MIT DENNIS EIGHTEEN



www.dennis-eighteen.de

## DER DIGITALKURS ZUM SEMINAR

### KOMMUNIKATION. KREATIVITÄT. HALTUNG.



erhältlich auf Amazon.de

## INHALTE

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

## ANGEBOT

- Seminare
- Privatcoaching
- Feedback
- Auftritts-vorbereitung

## TRAININGSSPRACHEN



e2



## 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

Einbe	Wie können geeignete Themenfindung und die Rhetorik für mich nutzbar sein?
Plattfor	Welche konkreten Anlässe am Pult/Im Dialog sind möglich?
Logos	Auf welche Themenbereiche konzentriere ich mich?

- Nimm dich sehr gut in die Materie ein
- Zeig dich als glaubwürdigen, integrierten Menschen.
- Zeig Emotionen an, aber nicht über die Distanz, in die sie nicht angenommen wird.



# IMPRESSUM

V.i.S.d.P.: Dennis Eighteen (Hrsg.)

Clara-Zetkin-Str. 30b, I46I2 Falkensee.

Dennis.Eighteen@me.com, [www.dennis-eighteen.de](http://www.dennis-eighteen.de),

0172-6740395

KI-Disclaimer: Einige Texte wurde mit Hilfe von KI  
angereichert, verbessert, korrigiert.

Bilder:

Fotos von Jasmin: Jasmin Mittag

Fotos von Dennis: Dennis Eighteen

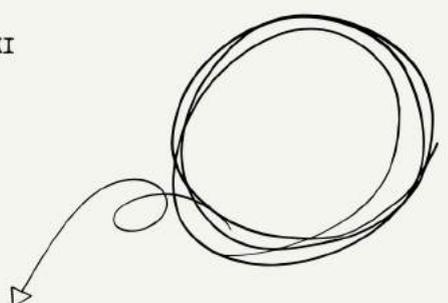
Foto Dennis und Manuela Schwesig: SPD Bremen

Fotos von Kai: Kai Flockenhaus

Fotos von Deborah: Deborah Ruggieri

Grafiken: DALL-E (KI generiert)

und Canva.com (Pro-Account)



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