

Kommunikati
on,
Kreativität
&
Haltung

www.dennis-eighteen.de
Februar 2025

SONDERHEFT

HOFFNUNG

MOTOR-VISION-KOMPASS

DENNIS EIGHTEEN & FRIENDS

HOFFNUNG

Kein naiver Optimismus,
sondern ein strategisches
Managementtool.

AUFBRUCH

Wer das Morgen gestalten
will, braucht mehr als Ideen
und Ressourcen. Im
Zentrum steht die
Gewissheit, dass positive
Veränderungen möglich
sind.



*Dennis Eighteen
Trainer, Berater, Coach, Autor*

HOFFNUNG ALS STRATEGIE: WARUM WIR SIE GERADE JETZT BRAUCHEN

Seien wir ehrlich. Die Zeiten, in denen wir leben sind mehr als herausfordernd. Post-Pandemie, Krieg in Europa, Energiekrise, digitale Transformation im Turbomodus, Fachkräftemangel, fragmentierende Gesellschaft und Demokratien, die weltweit massiv unter Druck stehen.... Die lange Liste ist nur eine Light-Version dessen, was den Himmel verdüstert. On top kommen noch die Individuelle Hürden, die wir alle zu überwinden haben.

In meinen Seminaren und Coachings erlebe ich wie schwer es uns alles fällt, das Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Aber genau das ist die zentrale Aufgabe für jede*n von uns aber im besonderen Maße für Führungskräfte in Unternehmen, NPOs und Politik.

Wir brauchen vor allem Hoffnung, denn sie ist es, die uns weitermachen, kreativ werden, zusammenrücken, mutig sein lässt. In diesem Sonderheft soll es genau darum gehen. Es liefert Impulse, Hinweise und Gedanken, wie **Hoffnung als kraftvoller Motor in schweren Zeiten** aktiviert werden kann.

Hoffnung ist kein naiver Optimismus. Sie ist ein strategisches Werkzeug – für Führungskräfte, für politische Entscheidungsträger und für alle, die in einer komplexen Welt Orientierung suchen. Während Optimismus oft ein passives Vertrauen in eine gute Zukunft bedeutet, ist Hoffnung aktiv: **Sie verbindet das Wissen um Herausforderungen mit der Überzeugung, dass Veränderung möglich ist.**

Doch in einer Zeit, in der Krisen die Schlagzeilen dominieren, wird Hoffnung oft belächelt. Zu weich, zu idealistisch, zu wenig realistisch, sagen die einen. Andere verwechseln Hoffnung mit bloßem Wunschdenken. Dabei zeigt die Forschung: **Hoffnung ist eine Schlüsselressource für Resilienz, Innovation und langfristigen Erfolg – in Unternehmen, in der Politik und in der Gesellschaft.**

...AND FRIENDS: HOFFNUNG WÄCHST AUS GEMEINSINN

Hoffnung braucht Gemeinschaft, die Kraft des Miteinanders. In diesem Sinne lade ich in meinen Publikationen immer besondere Menschen ein, die etwas bewegen wollen, deren Mut und Kreativität ansteckend sind und deren Haltung mich beeindruckt. Auch dieses Mal haben wieder eine Reihe von lieben Kolleg*innen und Freund*innen ihr Beiträge beigesteuert. Durch sie wird dieses Heft besser und ich klüger. Ich danke aus ganzem Herzen diesen "Kompliz*innen of Hope" für ihren Input, Freundschaft und den Beweis, dass Hoffnung real ist.



MAJA WALLSTEIN



JUDITH DÖKER



KAI FLOCKENHAUS



SYLWIA ANDRALOJC-BODYCH



JASMIN MITTAG



DIETER KANNENBERG



DEBORAH RUGGIERI



HEIKE HEUBACH



PIVO DEINERT



MARKUS SIEBERT

KOMPLIZ*INNEN OF HOPE



HOFFNUNG IST KEIN GEFÜHL, SONDERN EINE HALTUNG

Der amerikanische Psychologe Charles R. Snyder entwickelte eine Theorie der Hoffnung, die sie als dreiteiligen Prozess beschreibt:

- 1. Ein klares Ziel haben**– Hoffnung braucht eine Vision, die realistisch, aber herausfordernd ist.
- 2. Einen Weg dorthin erkennen**– Menschen mit Hoffnung sehen nicht nur Probleme, sondern auch Lösungen.
- 3. Die Überzeugung besitzen, diesen Weg gehen zu können**– Hoffnung bedeutet, an die eigene Handlungsfähigkeit zu glauben.

Dieses Modell lässt sich auf Organisationen und Gesellschaften übertragen. Unternehmen, die eine hoffnungsvolle Kultur etablieren, fördern Innovationskraft, Mitarbeiterbindung und langfristiges Denken. In der Politik ist Hoffnung ein entscheidender Faktor für Vertrauen und Beteiligung. Ohne Hoffnung auf eine bessere Zukunft schrumpft die Bereitschaft, sich für Veränderungen einzusetzen.

CHARLES R. SNYDER

Charles R. Snyder (1944–2006) war ein US-amerikanischer Psychologe und Begründer der „Hope Theory“. Er definierte Hoffnung als Zusammenspiel von zielgerichtetem Denken, Lösungswegen (Pathways Thinking) und Motivation (Agency Thinking). Seine Forschung zeigte, dass Hoffnung Resilienz stärkt und psychisches Wohlbefinden fördert. Zu seinen bekanntesten Werken gehören The Psychology of Hope (1994) und das Handbook of Hope (2000)



WEITERE SONDERHEFTE
AUF WWW.DENNIS-EIGHTEEN.DE



“OHNE HOPE KEIN CHANGE” – DIE UNTERSCHÄTZTE MACHT DER HOFFNUNG

Frage: Dennis, du sagst, Hoffnung ist die Voraussetzung für Veränderung. Warum wird sie dann so oft übersehen?

Dennis Eighteen: Weil viele denken, das sei was Privates. Hoffnung? Das gehört in die Kirche, ins Tagebuch oder ins Esoterik-Regal. Aber in Unternehmen oder in der Politik? Da will jeder „konkrete Maßnahmen“. Dabei ist Hoffnung nicht das Gegenteil von Handeln – sie ist die Basis dafür.

Frage: Klingt gut, aber reicht Hoffnung allein nicht aus.

Dennis: Klar, man kann sich nicht einfach auf die Couch setzen und hoffen, dass sich alles regelt. Aber ohne Hoffnung gibt es gar keinen Grund, aufzustehen. Jede

Veränderung fängt mit der Überzeugung an: Es kann besser werden, und ich kann etwas tun. Fehlt diese Überzeugung, bringt dir auch der beste Zehn-Punkte-Plan nichts.

Frage: In der Politik wird Hoffnung oft mit Obama verbunden. Warum hat das nie Schule gemacht?

Dennis: Weil „Hope“ als Slogan cool klingt, aber wenn es an die echte Planung geht, landet man doch wieder bei Excel-Tabellen. Politiker lieben Zahlen, weil sie messbar sind. Hoffnung ist schwer zu quantifizieren – aber das macht sie nicht weniger entscheidend.

Frage: Also mehr Emotionen in Strategieprozessen?

Dennis: Mehr echte Hoffnung! Nicht als PR-Masche, sondern als Kern einer Vision. Wer Wandel will, muss an eine bessere Zukunft glauben – und andere mitziehen. Hoffnung ist kein Soft Skill, sondern der Motor für jeden echten Change.



HOFFNUNG ALS MOTOR FÜR WANDEL

Historische Bewegungen zeigen, dass Hoffnung keine passive Erwartung, sondern eine treibende Kraft ist. Die Bürgerrechtsbewegung in den USA, der Fall der Berliner Mauer oder auch die Klimabewegung – überall dort, wo gesellschaftliche Transformation gelang, spielte Hoffnung eine zentrale Rolle. Sie schuf die Vorstellung, dass Wandel nicht nur nötig, sondern auch machbar ist.

Auch im wirtschaftlichen Kontext ist Hoffnung ein unterschätzter Erfolgsfaktor. Unternehmen, die eine Kultur der Hoffnung fördern, erleben oft mehr Engagement, kreative Problemlösungen und eine höhere Krisenfestigkeit. Führungskräfte, die Hoffnung vermitteln, motivieren ihre Teams, auch unter unsicheren Bedingungen weiterzumachen.

HOFFNUNG IST EINE ENTSCHEIDUNG

Hoffnung ist keine Garantie für Erfolg – aber sie ist eine Voraussetzung dafür, sich überhaupt auf den Weg zu machen. Sie gibt Menschen die Kraft, trotz Unsicherheiten aktiv zu bleiben. Dabei geht es nicht darum, Risiken auszublenden oder Herausforderungen zu verharmlosen. Vielmehr ist Hoffnung die bewusste Entscheidung, sich nicht von Angst und Resignation lähmen zu lassen.

In Unternehmen, Politik und Gesellschaft brauchen wir Hoffnung nicht als Illusion, sondern als Strategie. Sie ist der Unterschied zwischen Stillstand und Fortschritt, zwischen bloßem Ertragen und aktivem Gestalten. Gerade in Zeiten der Unsicherheit ist sie die Ressource, die am meisten unterschätzt – und am dringendsten gebraucht wird.



EXKLUSIV AUF AMAZON.DE



HOFFNUNG ALS WIDERSTAND – DIE KRAFT DER KUNST

von Deborah Ruggieri,
Künstlerin/Trainerin/Coach

Hoffnung ist kein naiver Optimismus. Sie ist eine radikale Entscheidung – gerade in Zeiten, in denen Demokratien unter Druck stehen, Desinformation unser Denken vergiftet und Machtmissbrauch zur Normalität zu werden droht. Hoffnung bedeutet nicht, Probleme zu ignorieren. Sie bedeutet, trotz allem an eine bessere Zukunft zu glauben – und aktiv für sie zu kämpfen.

Maya Angelou wusste das. Sie wuchs in einer Welt auf, die sie kleinhalten wollte – durch Rassismus, Armut, Unterdrückung. Doch sie ließ sich nicht brechen. Ihre Worte, ihre Gedichte, ihr Engagement waren Akte des Widerstands. Sie zeigte, dass Hoffnung nicht bedeutet, abzuwarten, sondern aufzustehen. Mit Mut, Würde und Beharrlichkeit.

Kunst als Akt der Hoffnung

Hoffnung bleibt nicht abstrakt – sie wird sichtbar, greifbar, spürbar. Kunst ist eine ihrer stärksten Ausdrucksformen. In Krisenzeiten ist Kunst nicht nur Trost, sondern eine Kraftquelle für Widerstand und Veränderung. Sie rüttelt auf, verbindet Menschen, eröffnet neue Perspektiven. Sie ist nicht bloß ein Spiegel der Welt, sondern ein Werkzeug, um sie zu gestalten.

Toni Morrison wusste um diese Verantwortung. Sie schrieb nicht nur über Unterdrückung und Ungerechtigkeit, sondern hinterfragte die dahinterliegenden Machtstrukturen und rief Künstler*innen dazu auf, aktiv zu werden.

“This is precisely the time when artists go to work. There is no time for despair, no place for self-pity, no need for silence, no room for fear. We speak, we write, we do language. That is how civilizations heal.”

(„Genau jetzt ist die Zeit, in der Künstler*innen arbeiten. Es gibt keine Zeit für Verzweiflung, keinen Platz für Selbstmitleid, keine Notwendigkeit zu schweigen, keinen Raum für Angst. Wir sprechen, wir schreiben, wir erschaffen Sprache. So heilen Zivilisationen.“)

Morrisons Worte sind eine Erinnerung daran, dass Kunst nicht passiv ist. Sie gibt uns die Sprache, die Bilder, die Geschichten, um uns zu wehren, zu träumen und neue Realitäten zu schaffen. Gerade in Zeiten der Krise kann sie ein Anker sein – nicht als Flucht, sondern als Mittel der Selbstermächtigung und der kollektiven Erneuerung.

White Allyship bedeutet Zuhören und Sichtbarmachen

Gerade jetzt, in einer Zeit, in der Bücher verboten, Geschichtsbücher umgeschrieben und schwarze Stimmen systematisch zum Schweigen gebracht werden, ist es umso wichtiger, den Reichtum afroamerikanischer Schriftstellerinnen ins Zentrum zu rücken. White Supremacy bedroht nicht nur Menschenleben, sondern auch Wissen – die Perspektiven, die Erzählungen, die Wahrheit.

Sichtbarkeit ist Widerstand. Die Werke von Angelou, Morrison, Audre Lorde, bell hooks und vielen anderen sind nicht nur literarische Meisterwerke, sondern auch Wegweiser für Gerechtigkeit, Hoffnung und Heilung. Sie geben Sprache für das Unaussprechliche, sie fordern heraus, sie lehren uns, was es bedeutet, nicht nur Verbündete zu sein, sondern aktiv Verantwortung zu übernehmen.

Hoffnung ist kein Warten auf bessere Zeiten. Sie ist der Mut, sie zu erschaffen – indem wir zuhören, lernen und dafür sorgen, dass diese Stimmen nicht überhört werden.



WWW.DEBORAH-RUGGIERI.DE

WWW.DIVAPHOENIXART.COM/

UND WIE SCHAUT IHR AUF DAS THEMA HOFFNUNG?



“Stehst du jeden Morgen auf? Dann hast du Hoffnung, das es sich lohnt. Und auch bei Veränderungen: Mit Bewegung bewegt sich was. Keine Hoffnung? Dann bleib liegen. ” 🙄

DIETER KANNENBERG, GESCHÄFTSFÜHRER FLOW CONSULTING GMBH
FLOW.DE

“Hoffnung bedeutet für mich Zuversicht. Zuversicht ist der Motor für Fortschritt in meinem Leben. Sie gibt mir das Gefühl, dass es sich lohnt etwas zu wagen, etwas anzufangen oder weiter zu machen. Hoffnung schafft Versöhnung, Verbindung und Verständnis.”

JASMIN MITTAG, AKTIVISTIN, KÜNSTLERIN
JASMINMITTAG.DE



„Es gibt Tage, da fühlt sich alles schwer an. Als würde nichts vorangehen. Und dann kommt ein Lied. Vielleicht aus dem Radio. Vielleicht von einer alten Playlist. Und plötzlich... ist da wieder etwas. Musik kann nichts an der Welt ändern, aber sie kann uns daran erinnern, dass wir es können.“

PIVO DEINERT, MUSIKER, AUTOR
WWW.PIVO.DE

“Unsere äußere, menschengemachte Welt ist ja nichts anderes, als ein direktes Spiegelbild unserer inneren Welt. Deshalb ist Hoffnung so wichtig, weil sie unsere innere Negativspirale sofort stoppt und uns wieder empfänglich macht für das Positive, Konstruktive und Gelingende.”

JUDITH DÖKER, KÜNSTLERIN, AKTIVISTIN, AUTORIN
WWW.JUDITH-DOEKER.DE



Foto: Alan Ovaska



“Hoffnung wächst da, wo Perfektion aufhört. Also lieber herrlich unperfekt als verkopft perfekt.”

KAI FLOCKENHAUS, COACH & PODCASTER
WWW.ICHUNDMEINCHROHN.DE

WIR SIND ALS GESELLSCHAFT NOCH NICHT VERLOREN!



FOTO: © R. WEISELDOG

“Egal wie laut, wie aggressiv oder wutgetrieben die Gespräche beginnen, in 99 Prozent aller Fälle enden sie freundlich und respektvoll.“

MAJA WALKSTEIN, MDB, SOZIALDEMOKRATIN

Auf meine Frage nach einem Zitat zum Thema “Hoffnung” smste mir die SPD Bundestagsabgeordnete Maja Wallstein ihrem Artikel “Wir sind als Gesellschaft noch nicht verloren!” Die Lektüre des Aufsatzes wärmte mein, Krisenmarathon ermüdetes Herz und erinnert mich an die politische Kraft der Hoffnung. Und ihr Hoffnungsrezept ist so simpel wie wirksam: Geht zu den Leuten und redet mit ihnen. Aufmerksam, offen, interessiert und mit Respekt. Wenn Politik das wieder hinbekommt, ist die Hoffnung auf eine gute Zukunft berechtigt.

Was machr Maja anders als ihre Kolleg*innen im Bundestag? Sie formuliert ihre Botschaften verständlich, beweist Haltung, zeigt Reflexionsbereitschaft (das tun viele) aber sie geht noch weiter. Sie geht die extra Meile! Und das im wahrsten Sinne. Auf ihrer Zuhör-Tour wandert sie mit einem Bollerwagen wochenlang durch ihren Wahlkreis in der Lausitz. Sie geht dorthin, wo die Menschen sind und sie kommt nicht vorgefahren, was sich für viele politikverdrossene Menschen eher wie “eingeflogen” anfühlt. Sie kommt überall hin und ist dabei bewusst langsam. Nur so entstehen echte Gespräche. An der Haustür, am Gartenzaun, an der Straßenecke. Der Lohn der Mühe: Sie bekommt die Chance, zu den Leuten durchzudringen, auch wenn viele ihre innere Tür bereits geschlossen haben. Ihr Antrieb: die Hoffnung, dass es diese erwarderten Dialoge sind, die echte Hoffnung auf unsere Denokratie am Leben halten.

MAJA WAR ZUGAST IM TOP PODCAST HOTEL MAZE. DORT ERZÄHLT SIE BEWEGEND VON IHREN BEGEGNUNGEN MIT DEN BÜRGER*INNEN IHRES WAHLKREISES UND VON IHREM BEEINDRUCKENDEM ENGAGEMENT. . HIER IST DIE FOLGE.

MEHR ÜBER MAJA UNTER WWW.MAJA-WALLSTEIN.EU



IST HOFFNUNG EINE POLITISCHE AUFGABE

“Hoffnung entsteht, wenn Menschen wissen, dass sie nicht allein sind und dass Veränderungen möglich sind.”

HEIKE HEUBACH, MdB, SOZIALDEMOKRATIN
WWW.HEIKE-HEUBACH.DE



Was bedeutet Hoffnung für dich?

Hoffnung bedeutet, an eine bessere Zukunft zu glauben. Sie gibt Kraft, trotz Herausforderungen weiterzumachen. Hoffnung entsteht, wenn Menschen wissen, dass sie nicht allein sind und dass Veränderungen möglich sind.

Ist Hoffnung eine politische Aufgabe?

Ja auf jeden Fall! Politik sollte den Menschen Mut machen und Perspektiven schaffen. Sie kann Rahmenbedingungen setzen, damit jeder Mensch die gleichen Chancen hat –unabhängig von Herkunft, Religion, Behinderungen oder ähnlichem.

Was kann Politik tun, um Hoffnung zu wecken – und sie nicht zu enttäuschen?

Politik kann Hoffnung wecken, indem sie ehrlich, gerecht und verlässlich ist. Sie muss Versprechen einhalten,

soziale Gerechtigkeit fördern und alle Menschen mitnehmen. Gute Bildung, faire Löhne und eine starke Gemeinschaft sind wichtige Grundlagen dafür. Allem voran braucht es aber auch den direkten Kontakt, denn nur so kann echtes Vertrauen in uns als Volksvertreter*innen entstehen und bestehen bleiben.

Was ist für dich Inklusion?

Inklusion bedeutet: Alle gehören dazu! Egal, wo du herkommst, ob du eine Behinderung hast, ob du jung oder alt bist – jeder Mensch ist gleich wichtig und hat die gleichen Rechte. Es geht darum, Barrieren abzubauen und gemeinsam eine Gesellschaft zu gestalten, in der jede*r sich wohlfühlt und die gleichen Chancen hat. Meine Hoffnung: „Inklusion“ durch konsequente Politik irgendwann überflüssig machen, weil klar ist, dass alle dazu gehören und es keiner Inklusion mehr bedarf.

Was soll noch für den Bundestag getan werden?

Ich wünsche mir, dass der Bundestag ein echter Spiegel der Gesellschaft ist. Das bedeutet, dass mehr Menschen mit Behinderungen, Migrationshintergrund, junge Menschen und Frauen vertreten sein sollten. So können unterschiedliche Perspektiven besser eingebracht und gerechte Entscheidungen für alle getroffen werden. Vielfalt ist kein Problem, dass es zu lösen gibt – Vielfalt ist eine Stärke!

HOFFUNG IST MUT



SYLWIA ANDRALOJC-BODYCH
GERMANWATCH, REFERENTIN FÜR EU-KLIMAPOLITIK UND POLNISCH-DEUTSCHE
KLIMAZUSAMMENARBEIT
WWW.GERMANWATCH.ORG

Hoffnung ist Mut in Zeiten des Wandels. Sie treibt uns an, die Herausforderungen des Klimaschutzes und der Demokratie zu bewältigen, selbst wenn die Aufgaben überwältigend erscheinen. Denn Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass alles gut ausgehen wird, sondern die Gewissheit, dass es Sinn macht, egal wie es ausgeht.

Im Angesicht der Klimakrise ist Hoffnung der Mut, nachhaltige Veränderungen zu fordern und umzusetzen. Es ist die Kraft, die uns motiviert, erneuerbare Energien zu fördern, Emissionen zu reduzieren und unsere Lebensweise zu überdenken. Hoffnung ist das Herzstück der Bewegung, die für eine grünere und gesündere Zukunft kämpft.

In der Demokratie spiegelt sich Hoffnung im Engagement der Bürger wider, ihre Stimmen zu erheben und für Gerechtigkeit und Gleichberechtigung zu kämpfen. Es ist der Glaube an die Macht des Einzelnen, gemeinsam mit anderen den Lauf der Geschichte zu beeinflussen. Hoffnung in der Demokratie bedeutet, für Transparenz, Fairness und das Wohl aller einzutreten.

Lasst uns die Hoffnung als unseren treuen Begleiter annehmen, denn sie gibt uns die Kraft, mutige Entscheidungen zu treffen und die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Mit jeder kleinen Tat, die wir im Namen des Klimaschutzes und der Demokratie vollbringen, nähren wir die Hoffnung und schaffen eine Zukunft, auf die wir stolz sein können.

BUCHTIPP: CLARA LÖSELS „WEHE DU GIBST AUF“ – KLARTEXT, DER BEWEGT UND HOFFNUNG SCHENKT



Mit Worten die Welt verändern – das schafft die 25-jährige Clara Lösel aus Gießen auf beeindruckende Weise. Ihre Texte treffen einen Nerv, sei es mit schonungsloser Gesellschaftskritik oder tiefgehenden Gedanken über das Leben. Spätestens seit ihr Gedicht Faschisten-Döner viral ging, ist klar: Diese Stimme wird gehört.

Ihr Buch „Wehe du gibst auf – 101x Clartext, der dein Denken verändert“ (erscheint am 8. April) bringt genau diese Mischung auf den Punkt: Texte, die aufrütteln, motivieren, Hoffnung schenken und Mut machen. Egal ob Politik, Schönheitsideale, Selbstzweifel oder große Gefühle – Clara spricht aus, was viele denken, aber nicht in Worte fassen können.

Von Poetry-Slams auf Instagram und TikTok bis hin zu Bühnenauftritten für Unternehmen und Texten für Musiker:innen – Clara Lösel inspiriert eine ganze Generation. In Schulen ermutigt sie junge Menschen, ihre eigenen Gedanken aufs Papier zu bringen, und selbst die Bundesregierung hat schon auf ihre Worte gesetzt.

Ein Buch für alle, die sich herausfordern lassen wollen – mit Klartext, der bewegt und Hoffnung macht.

DIREKT ZUM BUCH:



HOFFNUNG WIRD AUS IDEEN GEMACHT.

“Jeder Mensch ist kreativ. Das Geschenk der Kreativität ist der Beweis, dass sich Hoffnung lohnt, denn wir finden immer einen Weg”



Das aktuelle Buch ist ein Kreativitäts-Toolkit und liefert 50 praktische Methoden und sofort umsetzbare Strategien für mehr Einfallsreichtum und schnelle Ideen im Job, Alltag oder Social Media.

Wer heute dauerhaft glücklich, produktiv und erfolgreich sein will – ob Entrepreneur, Angestellter oder Top-Führungskraft –, muss am Puls der Zeit sein und stets mit neuen Ideen und Einfällen brillieren. Sei es für ein Projekt, einen Post, ein Produkt, eine Kampagne, im beruflichen wie auch im privaten Bereich: Manchmal fehlt einfach der rettende Geistesblitz.

Dennis Eighteen zeigt, wie man den Ideenmotor ankurbelt und am Laufen hält. Er liefert den Schlüssel zum Glück: einen kreativen Werkzeugkoffer mit 50 Strategien und unkonventionellen Kreativitätsimpulsen, um den Einfallsreichtum zu aktivieren und dauerhaft neue Perspektiven und frische Ideen zu entwickeln.

DIREKT ZUM BUCH:



BEWEG DICH

MARKUS SIEBERT, MUSIKER, ROCK-DEMOKRAT
WWW.MARKUS-SIEBERT.DE

Ich kann nicht fühlen bin angezählt
Wie Wüstensand verbrannter Erde gleich
Seh' Dämonen vorüberziehen
Und ich seh' die Engel der Vergangenheit
Ich schmeck Deinen süßen Kuss
Such den Sinn den dein Kuss mir gab
Weiß nicht was ich tun muss
Ich schließ die Augen
Und du rufst mir zu

Komm steh auf und beweg dich
Komm steh auf und beweg dich

Mein Herz wird kalt und steht in Flammen
Niemand fragt mehr vor dem ersten Schuss
Dacht ich hätt' Zufriedenheit
Alles zu wissen was ich über mich wissen
muss
Fühl deine Zärtlichkeit
Such den Sinn den dein Blick mir gab

Weiß nicht mehr was Leben heißt
Ich schließ die Augen
Und du rufst mir zu

Komm steh auf und beweg dich
Komm steh auf und beweg dich

Ich fokussiere den Augenblick
Rede mir ein ich hätt noch eine Wahl
Schlucken tut unendlich weh
Wenn die Zeit gekommen ist um zu zahlen
Fühl deine Menschlichkeit
Seh' den Sinn den dein Herz mir gab
Ich fühl deine Zärtlichkeit
Ich schließ die Augen
Und du bist da

Komm steh auf und beweg dich
Komm steh auf und beweg dich



#SONGOFHOPE



ZUM OFFIZIELLEN MUSIKVIDEO

ICH KOMPONIERE HOFFNUNG

PIVO DEINERT, MUSIKER, PRODUZENT
WWW.PIVO.DE



Musik ist für mich mehr als Melodie und Text – sie ist eine Brücke, ein Licht in dunklen Zeiten, eine Hand, die sich ausstreckt. Wenn ich einen Song schreibe, dann nicht, um einfache Antworten zu geben, sondern um einen Raum zu öffnen. Einen Raum, in dem Mut und Zweifel nebeneinanderstehen dürfen. In dem Sehnsucht nicht nur Schmerz ist, sondern auch Richtung. In dem Hoffnung nicht bedeutet, dass alles leicht wird, aber dass es sich lohnt, weiterzugehen.

Genau das steckt in meinen Songs. Sie erzählen von Träumen, die oft leise beginnen. Von Menschen, die sich fragen, ob sie den nächsten Schritt wagen sollen. Von Momenten, in denen ein kleines Licht genug ist, um weiterzumachen.

Ich bin nicht nur Musiker, sondern auch jemand, der anderen hilft, ihren eigenen Weg zu finden – durch meine Songs, durch Geschichten, durch die Art, wie ich selbst meinen Traum lebe. Jeder von uns hat etwas in sich, das gelebt werden will. Manchmal gerät es nur in Vergessenheit. Wenn meine Musik eines kann, dann ist es, diese innere Stimme zu wecken.

Hoffnung ist kein fertiges Bild. Sie entsteht, wenn wir sie aussprechen, wenn wir sie singen, wenn wir sie mit anderen teilen. Vielleicht ist sie genau das – eine Melodie, die sich erinnert, dass es weitergeht.“

SEMINARE UND COACHINGS

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



+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



www.dennis-eighteen.de



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

Achtsamkeit
Resilienz
Entspannung

TRAUMBILDER
PODCAST



auf Youtube und als Podcast



RESILIENZ (LOOVANZ*)



Lösungsorientierung, Optimismus,
Opferrolle verlassen, Verantwortung
übernehmen, Akzeptanz,
Netzwerkorientierung,
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
- Trainerausbildung, Kommunalakademie Nord

TRAININGSSPRACHEN



c2



KONTAKT: 0172-674 03 95, DENNIS.EIGHTEEN@ME.COM

IMPRESSUM

V.i.S.d.P: Dennis Eighteen

Clara-Zetkin-Str. 30b

14612 Falkensee

0172-6740395

Dennis.Eighteen@me.com

www.dennis-eighteen.de