

Gemeinschaft, oder wie ich dazu komme, einen Newsletter zu starten: Als gäbe es davon nicht genug...



Hallo!

Auch mit mir haben die vergangenen Monate etwas gemacht. Mehr denn je habe ich die Notwendigkeit gesehen, dass Menschen untereinander in Kontakt bleiben – für den Austausch, die gegenseitige Inspiration und die

Entdeckung von neuen Perspektiven. Und da ich hin und wieder ruhige Phasen hatte, habe ich sie für meine Reflexion genutzt, ganz nach dem Motto: Wo geht es mit meinem persönlichen und beruflichen Projekt hin? Dieser Newsletter ist ein Teil der Antwort auf diese Frage. Und du weißt nicht, wie sehr ich mich freue, dass du ihn gerade liest.

Was dich erwartet:

Der Kern des Newsletters ist jedes Mal ein neuer Input von mir rund um das Thema „Das Leben nach den eigenen Wünschen gestalten“. Mal wird es um spezifische Strategien etwa aus dem Business Coaching gehen, mal um die berufliche Weiterentwicklung, mal darum wie Lernen gelingt, mal um die unterstützende Haltung, die all das ermöglicht. Lass dich überraschen!

Wie oft? Mein Plan ist, regelmäßig am letzten Sonntag des Monats – evtl. bis 2 Wochen später, so wie der Ferienkalender und das Leben es begünstigen – auf diese Weise mit dir in Kontakt zu treten und dir wertvolle Erkenntnisse zu vermitteln.

Dieser Newsletter enthält:

- meine Begrüßung
- den Input des Monats
- Termine und Informationen, die dich interessieren können.

Inspiration des Monats: „Riskiere es, deine eigene Unvollkommenheit zu zeigen“

Ein provokativer Titel? Mag sein. Doch dahinter versteckt sich eine sehr tiefgehende Idee, die wiederum das Ergebnis von viel Forschung und auch die Summe vieler persönlicher Erfahrungen verkörpert.

Ich beziehe mich hier auf die jahrelange Forschungsarbeit der USA-Amerikanerin Brené Brown in den Bereichen Scham und Verletzlichkeit. Du wusstest nicht, dass zu Scham und Verletzlichkeit geforscht wird? Bis vor ca.

4 Jahren wusste ich das auch nicht. Doch glücklicherweise fiel mir dann ihr Buch *Daring Greatly* in die Hände. Die darin enthaltenen Botschaften haben bis heute das Leben tausender Menschen geprägt, darunter mein eigenes – und, wer weiß, vielleicht ab jetzt auch deins.

Die Essenz ihrer Aussagen lautet in etwa: Nicht wer perfekt, mit kugelsicherer Weste ausgerüstet hinaus geht, wird am meisten gewinnen, sondern wer sich trotz unvollkommener Ausrüstung in der Arena zeigt und sich immer wieder traut, das zu tun, was er*sie sich vornimmt. Die Arena kann für alle möglichen Situationen stehen: eine neue Beziehung, ein wichtiges Meeting, einen kreativen Prozess, ein schwieriges Gespräch in der Familie. Die Vorstellung von „perfekt vorbereitet“ und „kugelsicher“ ist sehr verlockend, doch im echten Leben gibt es diesen Zustand nicht. Wer wartet, bis er*sie perfekt vorbereitet ist, verpasst auf dem Weg grandiose Erfahrungen und wertvolle Begegnungen. Anstatt am Rande zu sitzen und die anderen mit Urteil und Ratschlag zu beschenken, müssen wir, so Brené Brown, uns zeigen und es zulassen, gesehen zu werden. Das ist Verletzlichkeit, das bedeutet, sich grandios zu trauen, *daring greatly* in Brené Browns Original. Und genau das ist die unterstützende Haltung, mit der du dein Leben nach deinen eigenen Wünschen gestalten kannst.

Genau betrachtet ist dieser antiperfektionistische Ansatz sehr eng mit dem agilen Gedanken verbunden, der heute in immer mehr Organisationen und Unternehmen Einzug hält. Dazu schreibe ich bald an anderer Stelle mehr. Selbstverständlich erfährst du davon.

Und wie ist es mit dir? Wo traust du dich künftig grandios, deine eigene Imperfektion zu zeigen? Falls du das mit mir teilen willst: Ich freue mich darauf.

Infos und Termine

– Brené Browns TED-Talk über Vulnerability (2010). Unbedingt ansehen!

Frau Brown ist eine begnadete Erzählerin und es macht großen Spaß, ihr zuzuhören. Auf Englisch mit deutschen Untertiteln.

www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=de#t-64676

– Buch von Brené Brown (2012) in englischer Sprache: Daring greatly. How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent and lead. ISBN: 978-0-241-25740-1

– Die Embodiment-Online-Conference findet vom 14.10. bis 25.10. statt. Ich selbst bin vom Phänomen des Embodiments seit Jahren sehr angetan und habe mich bereits angemeldet. Die Teilnahme ist kostenlos.

theembodimentconference.org

– Wer mit dem Gedanken einer Gründung spielt oder wer mitten im Prozess ist, ist schon voll drin in den Themen Verletzlichkeit und Mut, imperfekt zu sein. Diese günstige Neuerscheinung von Kollegin Kathrin Scheel kann den Weg vereinfachen: zeitsprung-c2.de/ebook-gruenderreise

– Und nun zurück zu mir: Während der Pausenzeit im vergangenen Frühling habe ich die Friday Talks ins Leben gerufen. Die Friday Talks sind ein virtueller, kostenloser Treffpunkt, der Raum für neue Perspektiven ermöglicht. Seit einem halben Jahr gehen begeisterte Besucher*innen des Friday Talks mit guter Laune in das Wochenende. Das erfüllt mich mit grosser Freude! Wenn auch du ein Teil davon sein willst, schau dir diese „hard facts“ an. Nächste Termine: 02.10. – 09.10. – 30.10, immer 16-17.15h. Bitte melde dich bei mir vorweg an, damit ich die Gruppengröße kenne und entsprechend planen kann. Kurzfristige Anmeldungen sind möglich. Die Teilnahme ist kostenlos. Alle relevanten Informationen zur Struktur und Spirit der Friday Talks findest du unter cervino-coaching.com/friday-talks

Zoom-Link für alle 3 Treffen im Oktober:

[us02web.zoom.us/j/84308226103?](https://us02web.zoom.us/j/84308226103?pwd=YW5JNWwhYeHE4dHJ3ajhLY1pkTUwvUT09)

[pwd=YW5JNWwhYeHE4dHJ3ajhLY1pkTUwvUT09](https://us02web.zoom.us/j/84308226103?pwd=YW5JNWwhYeHE4dHJ3ajhLY1pkTUwvUT09)

Meeting-ID: 843 0822 6103

Kenncode: 281006

Ich freue mich, wenn wir uns dort treffen.

Mit dem besten Wünschen für dich und dein Vorhaben,
Sonsoles

Cerviño Coaching

Sonsoles Cerviño

[+ 49 \(0\)170 2350280](tel:+4901702350280)

www.cervino-coaching.com

You will find me on [Facebook \(Cerviño Coaching\)](#), [Instagram \(cervino_coaching\)](#) and [LinkedIn \(Sonsoles Cerviño\)](#)
