



UNTERNEHMEN | BERUF |  
PRIVAT



## UNSER NEWSLETTER IM JULI

### Newsletter-Pause in der Coachingmeisterei

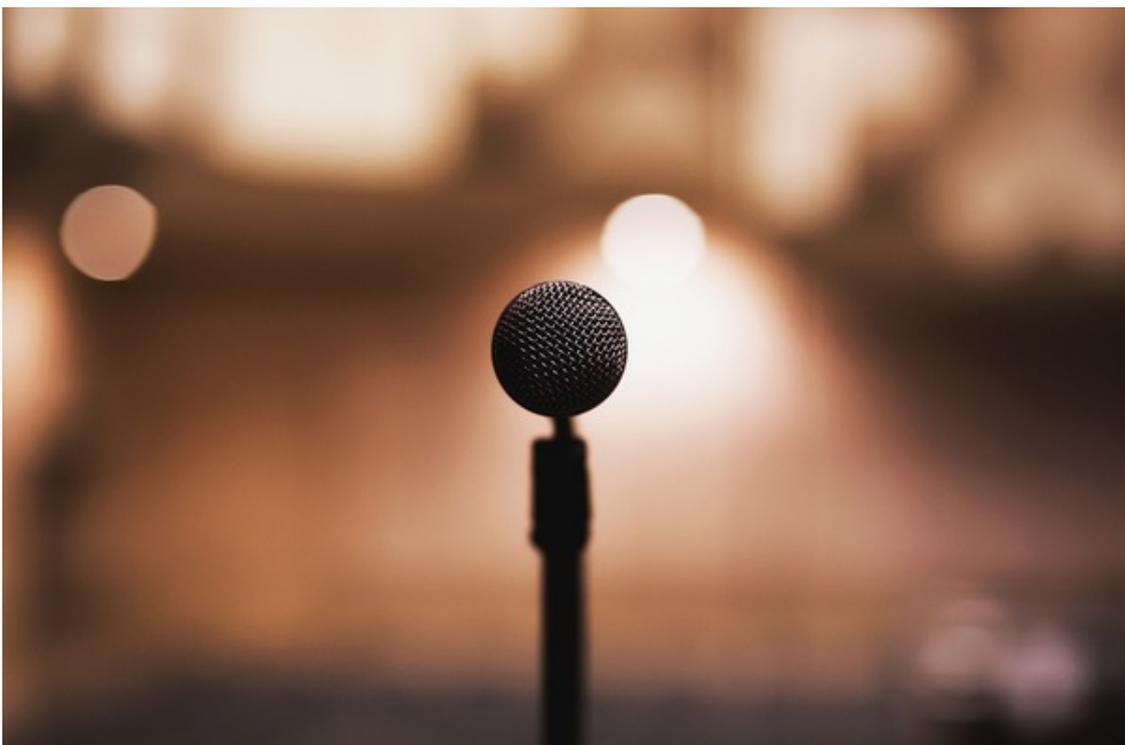
Nicht dass Sie uns nicht wichtig wären als Leser\*innen und Kund\*innen: Wir haben Sie nicht vergessen! Die Wochen der Unterbrechung unseres Newsletters hatte ganz pragmatische Gründe: Es war einfach unglaublich viel los bei uns. Als zertifiziertes Unternehmen wird man laufend geprüft, was viel Aufwand bedeutet. Dann galt es eine längere Absenz einer Mitarbeiterin gut zu überbrücken und die vielen Details des Arbeitsalltags taten das Ihre. Seit wir einen Gruppenraum im dritten Stock dazu mieten konnten, nehmen die Gruppen erfreulich zu.

Neben Führungskräfterunden und Teamsupervisionen gibt es neue Workshops für Mütter und Väter im Balanceakt zwischen Job und Familie. In einer Kooperation zwischen Sozialministerium und Landkreis Böblingen konnten Paare bzw. Väter oder Mütter einzeln sich inspirieren und unterstützen lassen, damit zwei gänzlich unterschiedlich tickende Systeme wie Arbeitswelt und Familie doch gute Brücken zueinander bauen können. Die Resonanz und Feedbacks waren sehr positiv und wir sind bereits in Gesprächen, das Konzept weiter entwickeln zu können. Familien in diesen vielen Zwickmühlen lösungsorientiert zu begleiten ist uns in der Coachingmeisterei von Anfang an ein großes Anliegen. Wir halten Sie auf dem Laufenden wie es weitergeht!

Die Sommermonate sind bei uns natürlich auch Zeiten, in denen immer mal eine Mitarbeiterin in den wohlverdienten Urlaub geht. Dennoch ist ein Kernteam stets da und unterstützt Kund\*innen emphatisch, professionell und mit kühlem Kopf, auch wenn es draußen über 35 Grad hat.

Im Herbst dürfen wir auf neue Ideen, Kreativität und tatkräftige Mitarbeit einer Werkstudentin zählen. Wir freuen uns auf frischen Wind!

Vom ganzen Coachingmeisterei-Team einen wunderbaren Sommer, ein gelingendes Loslassen des Alltags, das Genießen der Ferientage und gutes Wieder-Einfädeln in gewohnte Rhythmen.



# **Wichtiger als die gespielten Noten sind die Pausen!**

Die Stille in der Unterbrechung

Was manche Musiker\*innen für ihre Kompositionen erklären, dem begegnen wir Schritt auf Tritt auch in ganz anderer Umgebung. Es ist immer die Stille in der Unterbrechung, die uns auf etwas Neues vorbereitet. Der eigene Organismus zeigt es uns, auch wenn wir es kaum spüren: Zwischen Einatmen und Ausatmen sowie zwischen den Herzschlägen liegt immer eine kleine Unterbrechung. Dieses Phänomen finden wir auch in den alten jüdisch-christlichen Texten, als Sonntags-Pause nach Tagen der Schöpfung oder als Ruhe zwischen Tod (Karfreitag) und Auferstehung (Ostersonntag). Wir begegnen der Pause bei den griechischen und römischen Philosophen als Voraussetzung für eine gesunde und erfüllte Lebensführung.

In unserem Alltag sind die Pausen natürlich präsent: Bald kommt die Sommerpause, Teepause, der Pausensnack, die Atempause, die Auszeit... Und auch das Marketing macht sich das zu Nutze, beispielsweise um ein Produkt oder eine Dienstleistung zu verkaufen: vom Meditationskurs bis zum wohltuenden Kaffee.

Eine Pause ist das grundsätzliche Loslassen von jeglicher Aktivität. Und das ist jederzeit sogar umsonst zu haben, damit wir wieder Kraft schöpfen, für den Neustart gerüstet sind und uns produktiv zeigen können. Sicherlich sind Entspannungen die richtige Intervention nach Anspannungen, aber ist das alles? Sind Pausen nicht viel mehr als ein Mittel zur Produktivitätssteigerung?

Der große Literaturwissenschaftler und Mythenforscher Joseph Campbell äußerte folgenden Gedanken: „Du brauchst einen Ort oder eine bestimmte Stunde, wenn

---

## Das Coachingmeisterei-Team



# AKTUELLES

## Finanzielle Förderung

- Bewerbungs- und berufliche Neuorientierungsprozesse werden von der Agentur für Arbeit und den Jobcentern gefördert - wir sind dafür zertifiziert.
- Gründungscoachings werden über [www.steinbeis-exi.de](http://www.steinbeis-exi.de) und die Agentur für Arbeit gefördert.
- Der Landkreis Böblingen fördert bis zu zwei Coachings für Frauen und Männer im Wiedereinstieg nach Familien- oder Pflegephasen.

Unsere Assistentin Lara Mack berät Sie gerne!

**Weitere Fragen zur Förderung per Mail oder  
Telefon**

Sind Sie nicht an unserem Newsletter interessiert?  
Scrollen Sie weiter nach unten, dort finden Sie die Möglichkeit zum Abbestellen  
(Abmelden/Unsubscribe).



**Newsletter weiterempfehlen**

Firma, Straße, Stadt  
Handelsregisternummer, CEO/Kontaktperson  
E-Mail-Adresse, Telefonnummer

Copyright 2023

[Abmelden / Unsubscribe](#)