



UNTERNEHMEN | BERUF |  
PRIVAT



## UNSER NEWSLETTER IM NOVEMBER

**Bin ich intelligent oder blöd?**

Da hat man sein Handy zu Hause vergessen, das Licht brennen lassen oder den Einkaufszettel verlegt und schon sagt eine Stimme in einem: „Wie blöd bin ich eigentlich?“ „Das kann doch nur mir passieren!“ „Bin ich schon auf dem Weg zur Demenz?“

Die eigene Abwertung, wenn etwas nicht so läuft wie geplant, ist die schnelle Reaktion auf eine sogenannte Fehlleistung. Das ist in etwa so, als würde man sich in eine Luftmatratze (oder einen Gummischwan) für das Schwimmbecken verwandeln, die Luft ganz herauslassen und sich so klein wie möglich zusammenfallen. Und wir alle wissen, wie anstrengend das ist, wie viele Atemzüge man braucht, um den Haufen Gummi wieder in Form zu bringen. Denn ohne Luft sind diese Teile ziemlich nutzlos. Aus der Position „so klein mit Hut“ kommen auch nur Gedanken und Ideen in dieser Größenordnung. Was wiederum zu einer weiteren Abwertung führt.

Glücklicherweise wissen wir uns zu helfen: Tracker, um Dinge zu finden, Zettel an der Tür: „Licht aus“, Verantwortung an andere abgeben und ach, wenn ich nicht weiter weiß, gibt es ja jetzt die KI, die Künstliche Intelligenz.

Sie beantwortet meine Fragen, schreibt mir Texte und erstellt Zusammenfassungen. Sie könnte einen Platz in meinem Leben einnehmen. Im Zweifelsfall ist sie meine Sicherheit, damit ich keine Fehler mache. Ob sich das alles gut anfühlt? Und ob das alles stimmt?

Dann stellt sich die Frage: Was ist Intelligenz überhaupt? Intelligenz ist ein sozial konstruiertes Konzept, das sich von Kultur zu Kultur unterscheidet. So steht es im Lehrbuch der Psychologie von Myers. Und weiter: Intelligenz ist im Wesentlichen die Fähigkeit, aus Erfahrungen zu lernen, Probleme zu lösen und sich an neue Situationen anzupassen. Aha, klingt eigentlich machbar.

Aber neben der künstlichen Intelligenz, die wir uns von außen ins Boot holen, schlummert auch eine ganze Menge davon in uns selbst.

Wie steht es mit der emotionalen Intelligenz? Wie kann ich eigentlich meine Gefühle wahrnehmen, verstehen, mit ihnen umgehen und sie sogar nutzen? Und dann gibt es noch die analytische, die kreative und die praktische Intelligenz. Und überhaupt: Wer entscheidet, ob ich in den verschiedenen Facetten intelligent oder dumm bin?

Mein Plädoyer geht eindeutig in Richtung MIR. Ich selbst beschreibe, erkläre und beurteile mich als intelligent oder dumm. Ich merke auch selbst, welche Auswirkungen meine Zuschreibungen auf mich haben. Beschreibe, erkläre und bewerte ich mich als intelligent, fühle ich mich natürlich stimmiger und kraftvoller - wie ein aufgeblasener Gummischwan, der mühelos durch den Pool schwimmt.

Also Vorsicht, wenn sich die eigene abwertende Seite „Wie blöd bin ich denn“ auspackt. Es ist nichts anderes als ein Weckruf, sich selbst wieder in Kompetenz zu bekommen. Emotionale, künstliche, analytische, praktische oder kreative Intelligenz hin oder her: Ich schaue mir Situationen an, beschreibe und bewerte sie, ziehe daraus Schlüsse und weiß, wenn ich selber nicht weiterkomme, hole ich mir eine mir wohlgesinnte Außenmeinung. Wenn mehrere mir wohlgesonnene Menschen (diese können durchaus anderer Meinung sein!) mit mir beschreiben, erklären und bewerten spricht man gar von kollektiver Intelligenz. Aber davon vielleicht ein anderes Mal!

---



**Mütter und Väter am Limit oder Verein-Paar-keit von Beruf und Familie**

In der ersten Jahreshälfte hat die Coachingmeisterei mit Eltern an unterschiedlichen Themen der Belastungen bzw. Entlastungen gearbeitet. Über eine Förderung des Ministeriums für Soziales in Baden-Württemberg und der Kofinanzierung durch den Landkreis Böblingen kamen 84 Mütter und Väter in den Genuss von mehreren Workshops.

Was im Grunde immer schon klar ist: Mütter und Väter empfinden sich in der Rush-Hour ihres Lebens. Die Anforderungen sind mannigfaltig: Berufliche Entwicklungen im Auge haben, sich der Erziehung der Kinder widmen, Weichenstellungen zu vielen weiteren Themen für eine gute Zukunft vornehmen und allem muss man gerecht werden! Entsprechend hoch waren die Erwartungen der Teilnehmenden. Lösungsansätze waren gefragt zu

- Zeitmanagement
- Homeoffice zwischen Entlastung und Belastung
- Konkrete Verhaltensanweisungen in der Erziehung
- Stetige Verfügbarkeit egal ob man Vater oder Mutter ist
- Erwartungen des Arbeitgebers und Gewichtung in der Familie
- Grenzen - wie setzen und sich selbst nicht vergessen
- Handlungshilfen für den Alltag bei zwei Vollzeiteltern
- Beruf und Kinder als Frau im Dauerstress
- Ausgleich in der Paarbeziehung für Familienarbeit
- Skills für Rollenmischung (wie weg vom klassischen Rollenmodell)
- Impulse für Spaß im Leben mit Kindern
- Wie kann ich allem gerecht werden?
- Corona war klar ein Rückfall in alte Zeiten und wie da jetzt rauskommen?
- Konflikte in der Paarbeziehung auflösen können
- Was mache ich, wenn die Betreuung unsicher ist?
- Werkzeugkasten für Konfliktsituationen
- Umgangshilfe für die vielen Extremsituationen u.a.m.

Die Feedbacks nach den Workshops waren sehr gut. Es zeigte sich, dass die Angebote weitergehen und bei einer Neuauflage die Zielgruppe der Eltern spezialisiert werden sollte. Kleinkind-Eltern sehen sich anderen Herausforderungen gegenüber wie Eltern mit Jugendlichen.

Von Seiten der Coachingmeisterei könnten wir uns für die Zukunft vorstellen, offene Gruppen mit thematischen Schwerpunkten anzubieten. Wir werden alle Interessierten zeitnah über Angebote in 2024 informieren.

---

**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](#)