

WEITERSAGEN!

Das ist uns aufgefallen: spannende Erkenntnisse aus der Psychologie, verblüffende Experimente und inspirierende Projekte

Frauen für die Zukunft

emotion award

Es ist wieder so weit: Wir suchen mutige Frauen mit innovativen Ideen

Kategorie: Impulsgeberin



Nominiert: Katja Kruckeberg, 41, Coach und Gründerin des Freundinnenprojekts, hilft, Lebensträume zu verwirklichen

„Für mehr Kooperation statt Konkurrenz“

„Die Freundin ist der beste Coach“, weiß Katja Kruckeberg. Die 41-Jährige, die selbst als Coach arbeitet, hat Prinzipien aus ihrer beruflichen Praxis auf das Gespräch zwischen Freundinnen übertragen. Im Buch „Tausche Abendessen gegen Coaching“ (Kösel, 17,99 Euro) gibt sie Tipps, wie sich Freundinnen gegenseitig noch mehr unterstützen können: vom Realitäts-Check bis hin zur Kunst des Zuhörens. Denn statt gut gemeinter Ratschläge helfen oft Fragen weiter: „So kann die andere Person über neue Aspekte eines Problems nachdenken.“ Katja Kruckeberg hat es selbst ausprobiert: „Dank unserer Gespräche habe ich an meiner Work-Life-Balance gefeilt“, sagt sie, „und meine Freundin hat sich einen Job gesucht, der besser zu ihr passt.“ Das neue Jahr ist ein guter Anlass für ein Abendessen samt Coaching, findet Kruckeberg. „So kann man besprechen, welche Bereiche des Lebens 2014 neuen Schwung bekommen sollen.“ Vorgestellt von emotion-Chefredakteurin Dorothee Röhrig: „Es ist eine geniale Idee, das Coaching-Know-how in den Alltag zu holen.“

FRAUEN FÜR DIE ZUKUNFT:
Mehr Informationen unter www.emotion.de

DIE ZAHL

Bis zu **21%**

... LÄNGER LEBEN MENSCHEN, DIE SICH EHRENAMTLICH ENGAGIEREN
GRUND: SELBSTLOSIGKEIT SETZT GLÜCKSHORMONE FREI, DIE ETWA BLUTHOCHDRUCK VORBEUGEN

NACHGEFRAGT

Sind Optimisten seltener erkältet?

Hamburger Forscher haben untersucht, ob man sich gesund denken kann. Sie beobachteten Studenten während einer Prüfungsphase. Ergebnis: Wer mit Zuversicht in diese stressige Zeit ging, litt seltener unter Schnupfen oder Husten. Tatsächlich sind Optimisten im Schnitt zwei Tage im Jahr weniger krank als ihre pessimistischen Kollegen. Holen Sie also ruhig öfter mal die rosarote Brille raus!



Fasst sich gern kurz: Die kanadische Schriftstellerin Alice Munro, 82, schreibt Kurzgeschichten – und wurde nun mit dem Literaturnobelpreis geehrt

ALLTAGS-
PSYCHOLOGIE

„Neugier bedeutet andauerndes Glück“

ALICE MUNRO