

Impulse für Training, Beratung, Coaching

Kommunikati

on,

Kreativität

&

Haltung

Gewinnspiel  
im Heft

Seiten 31/32



von Dennis Eighteen & Friends

# EDITORIAL

## in eigener Sache

Als ich zum ersten April in die Selbstständigkeit ging, war ich voller Euphorie und trotzdem waren die Knie ein bisschen wackelig. Was, wenn aus der Idee mit dem Fliegen eine Ikarus-Nummer wird? Zu gut erinnere ich mich an ein BRAVO-Poster, welches für gefühlte 2 Wochen in meinem Jugendzimmer hing. ABSTÜTZENDE BRIEF TAUBEN stand dort in großen Lettern. Was, wenn ich auch einen Geier Sturzflug hinlege? Also, die gute Nachricht ist: Es ist deutlich mehr als eine Handbreit Luft unter den Flügeln. Und das fühlt sich richtig gut an. Die Seminare werden gebucht, die Coachings liefern einen Mehrwert für meine Klient\*innen und das Wichtigste: Die Ideen sprudeln immer noch und die Lust auf die immer nächste Aufgabe wächst von Tag zu Tag. Also, immer schön weiter mit den Flügeln flattern und die Thermik nutzen.

Ihr habt das zweite Scrapbook auf dem Monitor. Es entstand in liebevoller Bastelarbeit. Im Homeoffice, im Zug, im Hotel, abends auf dem Sofa. Seite für Seite füllte es sich über Monate hinweg. Berichte, Ideen, Impulse - ja und natürlich sind auch genug Werbebotschaften drin. Schließlich ist dieses Heft dafür da den Kontakt zu Kund\*innen halten und knüpfen. Soviel Transparenz muss sein. Also, auf den Punkt: Lasst uns überlegen, wie wir auch in 2025 zusammenarbeiten. Ich hoffe, die zweite Ausgabe gefällt euch. Wieder habe ich tolle Mitstreiter\*innen im Heft. Danke, Danke, Danke für eure tollen Denkanstöße und eure Freundschaft.

LG 



### Impressum

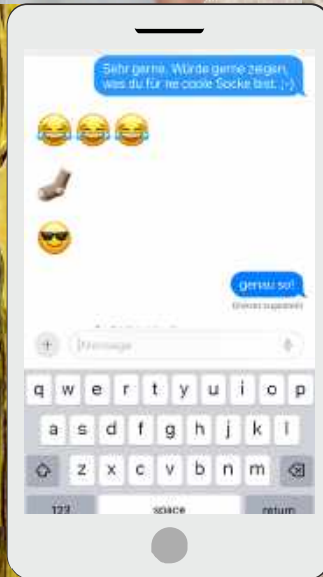
Jasmin Mittag



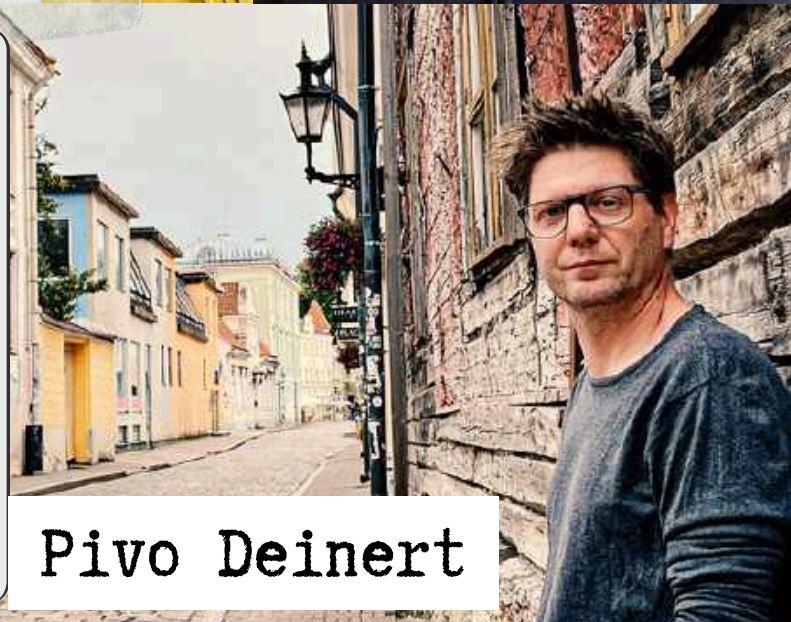
Dieter Kannenberg



Auch in diesem Scrapbook kommen wieder Freund\*innen und Kolleg\*innen zu Wort. Ihre Kreativität inspiriert mich. Ihre Haltung überzeugt mich. Ihre Kompetenz beeindruckt mich. Für ihre Freundschaft bin ich dankbar!



Pivo Deinert



# ... AND FRIENDS

Sandra Hild



Patricia Riedinger



# BULLETPPOINTS

## Bildung

Ob im Seminar oder im 1:1 - Es ist immer eine großartige Sache, zu beobachten, wenn Menschen über sich hinaus wachsen. Wenn der Rücken nach langer Zeit wieder gerade ist und der Händedruck fester wird, wenn ein Funkeln in den Augen entsteht, aus Fragen Antworten werden... dann ist der Job getan.

Mal ist es der Griff in die Resilienz-Schatztruhe. Dann wieder hilft das Wissen rund um menschliche Neigungen, Potenziale und Persönlichkeitsstrukturen. Oder das Know-how aus der Welt der Organisationsentwicklung oder, oder... Immer ist es die Mischung aus Lebenserfahrung, Fachwissen und Reflexion, die den Unterschied machen.

## Kreativität

Jeder Mensch ist kreativ. Die einen nennen diese magische Kraft "das große K", andere sprechen von Innovationsfähigkeit oder Problemlösungskompetenz.

Die Fähigkeit, neues zu Erschaffen, Verknüpfungen herzustellen und sich auf unbekanntem Wegen zurecht zu finden, beeindruckt mich schon immer. Und ich liebe es, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Kreativität erfolgreich einzusetzen. Wenn ich mir was wünschen dürfte, dann wäre es, dass unsere Gesellschaft, dem Ausbau dieser Gestaltungskraft größere Aufmerksamkeit widmet. Kreativität ist eben nicht nur was für bunte Vögel, sondern die wichtigste Zukunftsressource unserer Zeit. (Neben der Liebe.)

## Persönlichkeits-entwicklung

Ich höre von Führungskräften immer wieder den selben Satz. "Wir müssen alle mitnehmen." Scheinbar arbeiten mehr Menschen bei Busunternehmen, als man gemeinhin vermutet.... Das Bild stimmt einfach nicht. Denn Mitnehmen ist wie Busfahren. Da gibt es eine Person am Lenkrad, die entscheidet für alle, wo die Reise hinget, wie schnell und welche Route gefahren wird. Ob alle im Bus wissen, wo hin es geht und wie man dort hin kommt, ist keine Voraussetzung für eine erfolgreiche Busfahrt. Für gute Führung aber sehr wohl.

# Was ist im Koffer?



Keine Seminarreise ohne diese Gegenstände.

- schwarze Shirts
- AirPods, weil lange Bahnfahrten nur so erträglich sind.
- Mobile Küche aus Tauchsieder, Tasse, Spork für Kaffee, Tee & Tütensuppen
- Drahtlose Mikros machen mein Smartphone zur Contentmaschine für Youtube und Podcast.
- Mini Taschenmesser mit allem dran, was man unterwegs braucht. Vom Kugelschreiber, Messer, Schere, Schraubendreher, Flaschenöffner.

Bildung

WENN ES DIR MAL  
NICHT GELINGT,  
HEISST DAS  
NICHT, DASS DU  
ES NICHT  
KANNST.

Wenn es beruflich mal nicht rund läuft, suchen wir oft nach Kompetenztrainings. All zu oft ist fehlendes Handwerkzeug gar nicht der Grund für Probleme. Nicht selten sind es andere Hürden, die es zu meistern gilt. Organisationsbedingte Schwierigkeiten oder ganz persönliche. Bevor Führungskräfte das nächste Kompetenztraining buchen, lohnt es sich erstmal genau hinzusehen, um den wirklichen Bedarf zu ermitteln. Coaching und Organisationsentwicklung gehen hier Hand in Hand und können zu viel besseren Ergebnissen führen, als das Blättern im Seminarkatalog, des Lieblingsinstituts der HR-Abteilung.



Imagine all the people  
Livin' life in peace.

John Lennon, Imagine

I learned more from a  
three minute record than I  
ever learned in school.

Bruce Springsteen, No Surrender

# ROCK N ROLL HIGH SCHOOL



Nichts gegen Fachbücher, Jahre der Ausbildung und ein abgeschlossenes Studium. Ein Hoch auf die Bildungserfolge sowie die Schule des Lebens. Ein Glas auf die Vor- und Nachdenker\*innen, die uns an ihrer Weisheit teilhaben ließen.

Aber ein Feuerwerk des Dankes gilt all den Rock-Philosoph\*innen und Pop-Poet\*innen, die unsere Herzen öffneten, unseren Blick weiteten, unsere Gedanken befreiten und uns Mut machten, die Welt unserer Eltern in Frage zu stellen.

Ich erinnere mich mit heiterem Herzen an so machen Schultag, der nur dank des Musikunterrichts und der heiß ersehnten Bandprobe im Anschluss zu ertragen war. Ohne musischen Unterricht, wären mache meiner erfolgreichen Abi-Kolleg\*innen auf dem akademischen Abstellgleis gelandet. Also, 1000 Dank an die klugen Pädagog\*innen, die um die Magie des Rock n Rolls und anderer Künste wusste und sie mit uns teilten.

Man lernt bekanntlich nicht für die Schule, sondern fürs Leben. Und eines habe ich für mein Leben in der Erwachsenenbildung definitiv mitgenommen: Jede\*r Seminarteilnehmer\*in braucht einen anderen Zugang zum Stoff. Methodenvielfalt und Medienwechsel sind da da wichtige Schlüssel. Und manchmal braucht es auch eine gute Dosis Rock n Roll, um die Türen zu komplizierten Themen zu öffnen. Dieses Werkzeug ist deshalb ein fester Bestandteil meines Moderationskoffers.

Es braucht seine Zeit.

Pivo Deinert, Es braucht seine Zeit

R-E-S-P-E-C-T

Aretha Franklin, Respect,

Your old world is rapidly  
agin'. Please get out of  
the new one, if you can't  
lend a hand. For the times  
they are a-changin'.

Bob Dylan, The Times they are a-changin'

No, my first name ain't  
baby. It's Janet. Ms.  
Jackson, if you're nasty.

Janet Jackson, Nasty



NEU

# SONDERHEFT



[www.dennis-eighteen.de](http://www.dennis-eighteen.de)

2024  
SONDERHEFT

## KI MACHT SCHULE SCHULE VON MORGEN SCHON HEUTE

### INHALT

#### Editorial

ChatGPT, Skynet und Co.  
Historie, Einordnung,  
Möglichkeiten

Rolle der Lehrkraft  
Von Sorgen und zukünftigen  
Aufgaben der Lehrer\*innen

Vorurteile und Fehler der KI  
Wie die Trainingsdaten der KI  
unsere gesellschaftlichen  
Fehler widerspiegeln.

Mehr als das perfekte  
Schummeltool  
Kreativität und Transparenz  
statt Trickserei und  
Heimlichkeiten

Türschwellenpädagogik  
Vertretungsstunden  
professionell, schnell und auf  
den Punkt gestalten.

Verliebt in einen Chatbot  
Jugend zwischen Liebe und  
Algorithmus

Jeder Jeck ist anders  
Individuellen und inklusiven  
Unterricht einfach gestalten.

#### KI-Transparenzhinweis

Bilder: MidJourney  
Einige Teile wurden mit Hilfe von KI  
(ChatGPT) korrigiert und verbessert. Die  
einsige Verantwortung für die Inhalte und  
das Prompting liegt bei Dennis Eighteen



KI ist das perfekte Schummeltool. Stimmt!  
Aber es ist viel mehr. Es ist die Technologie, die  
unsere Gesellschaft mehr auf den Kopf stellen  
wird als die Einführung des Internets. Ich bin  
sehr vorsichtig mit dem Modewort  
"Disruption" aber im Falle von Künstlicher  
Intelligenz scheue ich vor dem Begriff nicht  
zurück. AI changes everything!

Und in unseren Schulen, müssen Lehrer\*innen  
von heute auf morgen Wege finden, die neuen  
Generationen fit zu machen für eine Welt von  
morgen, die bereits heute Realität ist. Dabei  
möchte ich helfen. Mit meinem Sonderheft  
möchte ich Awareness schaffen, Mut machen,  
Hinweise geben und motivieren, Schulen zu  
Motoren für positive Veränderungen zu  
machen. Ich biete Schulen Vorträge,  
Kreativworkshops und Online-Seminare zur  
kostenlosen Download auf [Dennis-Eighteen.de](http://Dennis-Eighteen.de) tags  
an.



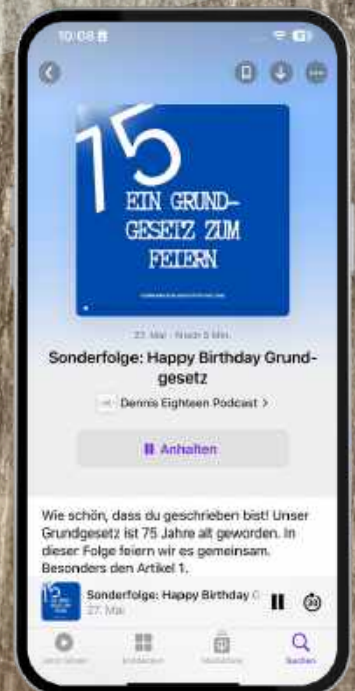
# DEMOKATIE STÄRKEN!



AKTUELLES SEMINARANGEBOT

In den letzten Jahren ist unsere Demokratie zunehmend von rechten und rechtsradikalen Kräften unter Druck geraten. Wahlergebnisse, die einen schauern lassen, und die alltägliche Bedrohung von Kommunalpolitiker\*innen sind alarmierende Zeichen dieser Entwicklung. Stammtisch- und Gartenzaunparolen aus der Horrorkiste der Fremdenfeindlichkeit und Intoleranz sind längst keine Randerscheinungen mehr. Das Gift des Extremismus ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen und bedroht unsere demokratischen Grundwerte.

Friedrich Ebert wird der Satz "Demokratie braucht Demokraten" zugeschrieben. Dies unterstreicht die Notwendigkeit, die Demokratie- und Diskursfähigkeit in unserer Gesellschaft zu fördern. Als Trainer in der Erwachsenenbildung biete ich seit 2006 Kommunikationsseminare für Politiker\*innen an. Angesichts der aktuellen Entwicklungen habe ich diesen Bereich erweitert und ein Angebot zum reduzierten Tagessatz zusammengestellt, um meinen Beitrag zur Stärkung der Verteidiger\*innen der Demokratie zu leisten.



# BLENDED LEARNING

Vielfalt, Spaß und  
Lernerfolg



Blended Learning, eine Kombination aus traditionellem Präsenzunterricht und digitalen Lernmethoden, bietet vielfältige Möglichkeiten, um den Lernprozess zu optimieren. Durch den Einsatz von Videos, Audioaufnahmen, Arbeitsblättern und Online-Seminaren wird ein breites Spektrum an Lernmaterialien bereitgestellt, das den unterschiedlichen Lernbedürfnissen und -stilen der Teilnehmer gerecht wird.

Ein wesentlicher Bestandteil des Blended Learning sind die Selbstlernphasen. Diese ermöglichen den Lernenden ein hohes Maß an Flexibilität, da sie den Lernstoff in ihrem eigenen Tempo und zu für sie passenden Zeiten erarbeiten können. Ergänzt wird dieser selbstbestimmte Lernansatz durch angeleitetes Lernen, bei dem die Teilnehmer von Dozenten unterstützt und durch den Lernstoff geführt werden.

Die Vielfalt der angebotenen Lernmaterialien sorgt für zusätzliche Motivation. Visuelle Lerntypen profitieren von Videos, während auditive Lerntypen durch Audioaufnahmen unterstützt werden. Kinästhetische Lerner ziehen Nutzen aus praktischen Übungen und interaktiven Arbeitsblättern. Diese multimodale Herangehensweise stellt sicher, dass für jeden Lerntyp der richtige Zugang zum Stoff vorhanden ist.

Seit 2020 entwickle und produziere ich Blended Learning Kurse für meine Kund\*innen und integriere selbstproduzierte Multimediaprodukte in meinen eigenen Seminaren, sowohl online als auch vor Ort. Dabei profitiere ich von meinen umfangreichen Erfahrungen als YouTuber, Podcaster und Buchautor. Mit über 380 Videos und weit mehr als einer Million Podcast-Downloads habe ich einen reichen Erfahrungsschatz aufgebaut, der meine digitale Bildungsarbeit bereichert.

Kreativität

# KREATIVITÄT

Die wichtigste  
Zukunftsressource unserer  
Zeit (außer der Liebe).

In einer Ära des rasanten Wandels ist Kreativität unerlässlich. Ohne die Fähigkeit, sich neuen Umständen anzupassen, Probleme zu lösen und Innovationen zu schaffen, können wir die Herausforderungen der Zukunft nicht meistern. Jeder Mensch ist kreativ. Ob im Unternehmen, als Aktivist\*in für eine gute Sache, Politiker\*in oder Lehrer\*in – „Lass dir was einfallen“ ist eine tägliche Herausforderung.

Als Gesellschaft müssen wir uns darauf konzentrieren, Kreativität zu fördern – in der Kita, Schule, Universität, Erwachsenenbildung und im beruflichen Alltag. Hinzu kommt die magische Kraft der Kreativität, die unsere Gedanken befreit, die Seele stärkt und das Herz in Krisenzeiten schützt. Als tragendes Element der Resilienzarbeit ist sie nicht wegzudenken. Daher setze ich in meinen Seminaren stark auf das „große K“. Kreativität ist nicht nur eine Fähigkeit, sondern die wichtigste Ressource, um eine nachhaltige und erfolgreiche Zukunft zu gestalten.

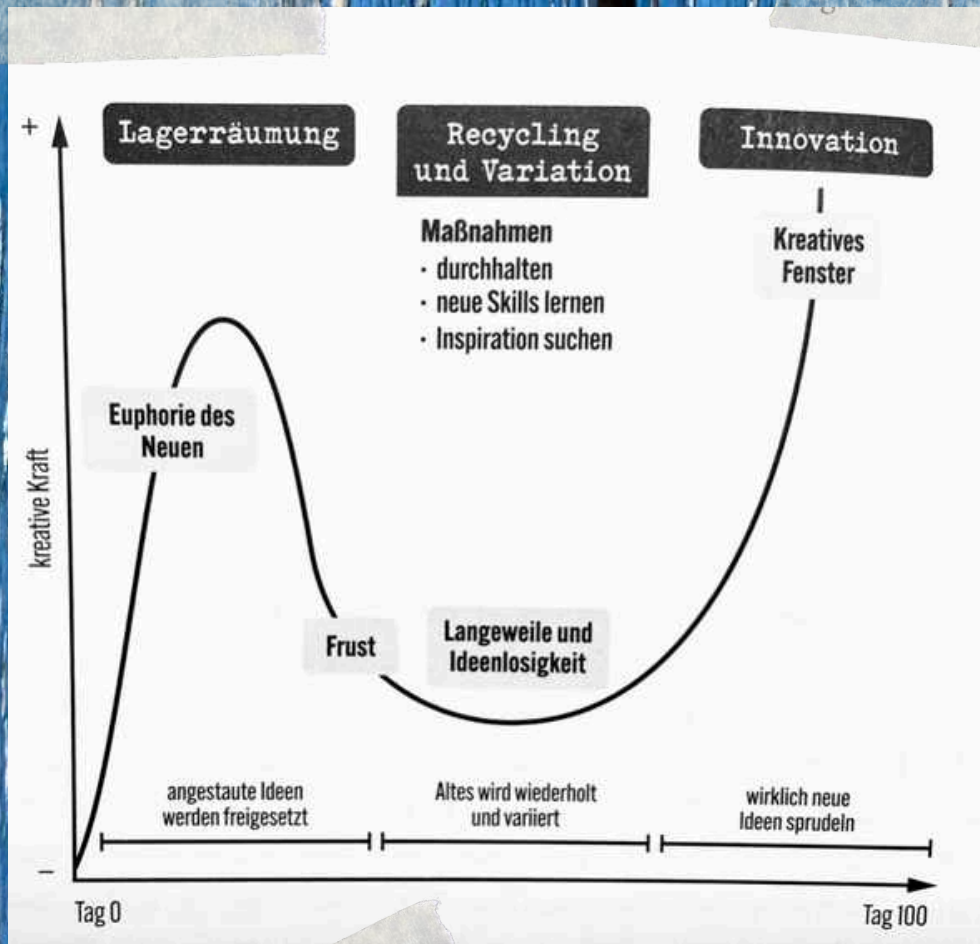


In meinem Buch „50 Ideen für neue Ideen“ setze ich alles daran, kreative Kräfte zu trainieren und Kreativitätshürden abzubauen.



**Innovation/Fortschritt**

Dank der Kreativität entstehen neue Produkte und Philosophien. Wir suchen nach neuen Wegen, streben zu neuen Horizonten und erreichen bis dato unerreicht scheinende Ziele. Wir kommen voran. Als Individuum, Unternehmen, Gesellschaft, Menschheit. Ohne diese Superkraft gäbe es keine Demokratie, keinen Optimismus, keine Smartphones und keine Klimarettung.



Seminare,  
Vorträge,  
Bücher,  
Projekte

## KREATIVITÄT: DIE UNENDLICHE RESSOURCE

Jeder Mensch ist kreativ. Niemandem wurde diese Gabe bei der Geburt verwehrt. Ob vom lieben Gott geschenkt oder von der Natur angelegt: Kein Erdling geht durchs Leben ohne diese magische Kraft, die uns in die Lage versetzt, Probleme zu lösen, komplizierte Aufgaben zu meistern, Neues zu schaffen oder uns und andere zu verzaubern. Anders gesagt: Es gibt keine Kreativ-Muggel.

Leider ist diese Tatsache vielen nicht bewusst. Wie oft hören wir... bin nicht kreativ«! Manchmal schwingt eine gewisse Traurigkeit in diesen... ten mit. Manchmal werden sie mit einer Mischung aus Stolz und Arroganz für...



# WELTREISE AND BEYOND

Wo bist du gerade?

Ich wohne seit 10 Monaten auf Bali. Es gefällt mir einfach rundum gut hier. Das Klima ist ein großer Pluspunkt, die Atmosphäre in der Gesellschaft ist von Wohlwollen geprägt, weil im hinduistisch geprägten Bali die Menschen an Karma glauben, und ich treffe hier Gleichgesinnte aus vielen verschiedenen Ländern.

Was verschlägt dich in die Ferne?

Ich habe mich immer gefragt, was die Welt da draußen eigentlich noch für mich zu bieten hat. Der Antwort auf diese Frage gehe ich gerade nach. Und ich kann jetzt nach 3 Jahren in verschiedenen Ländern bereits sagen: Die Welt hat mir eine Menge zu bieten und das ist vor allem persönliches Wachstum. Den Lebensstil ohne ganz festen Wohnsitz ermöglicht mir Minimalismus. Ich bin mit 2 Handgepäck-Gepäckstücken unterwegs, reise aber tatsächlich selten von A nach B, weil es mir nichts ums Reisen geht, sondern darum andere Orte als, die die ich bisher in Deutschland kennengelernt habe, zu erfahren.

Wie ist es, keine zuhause zu haben? Oder sollte ich besser fragen "keine Wohnung zu haben?"

Für mich war es der nächste logische Schritt, nachdem ich mich seit 2015 mit Minimalismus beschäftigt habe und vieles von meinem Hab und Gut losgeworden bin. Es fühlt nach sehr viel Freiheit an. Ich miete mir ja immer Unterkünfte, in denen alles vorhanden ist, was ich zum Leben benötige. Und ich habe gelernt, dass ich den Tisch nicht besitzen muss, an dem ich esse. Ich muss ihn auch nicht aussuchen. Das nimmt mir viele unnötige Entscheidungen, auf die ich persönlich keinen Wert lege. Ich darf den Tisch, an dem ich esse, einfach benutzen, weil ich gerade da bin, und Miete dafür bezahle.

Fortsetzung

# FORTSETZUNG

## Mit leichtem Gepäck auf der Suche nach einem Zuhause

### Woran arbeitest du gerade?

Ich bin ja generell gern so minimalistisch wie möglich, aber nicht wenn es um meine Projekte geht! Ich arbeite an einem Buch über Minimalismus als Lebensstil aus persönlicher Perspektive, nehme Videos mit Minimalismus-Tipps für meinen YouTube-Kanal "Minimalismus JETZT!" auf, arbeite an dem Projekt "the one thing, in dem ich Menschen mit ihrem Lieblingsgegenstand fotografiere und berate natürlich auch weiterhin Einrichtungen. Mein anderes großes Thema ist Geschlechtergerechtigkeit. Meine Ausstellung "Wer braucht Feminismus?" wandert weiterhin durch Deutschland. In dem Rahmen gibt es natürlich auch einiges zu organisieren und ich gebe Workshops.

### Welche Station ist die nächste für dich? Der Weltraum?

Ich denke wir haben zurzeit noch viel auf der Erde zu tun. Und ich freue mich, dass ich mit Bali erstmal einen Ort gefunden habe, an dem ich mich rundum wohl fühle. Ich glaube, ich habe, mein neues zuhause für die nächsten Jahre gefunden! Aber wer weiß... Wenn es mir nicht mehr gefällt, dann packe ich einfach meinen kleinen Koffer und meinen Rucksack.



Mehr auf Jasmins YouTube Kanal "Minimalismus JETZT!" sowie im gleichnamigen Podcast auf allen gängigen Plattformen wie Spotify und Apple Podcasts.



# MAN SPRICHT ES / SI: N / AUS

Zines, ursprünglich als Fan-Publikationen in der Sci-Fi-Szene der 1930er Jahre entstanden, haben sich zu einer vielfältigen Ausdrucksform entwickelt. Besonders in den 70er Jahren fanden sie durch die Punk-Kultur und später in den Bewegungen der LGBTQIA+ Community und des Feminismus breite Anwendung. Diese kleinen, handgemachten Magazine bieten eine Plattform für Themen und Stimmen, die in den Mainstream-Medien oft keinen Platz finden. Sie ermöglichen tiefergehende persönliche Auseinandersetzungen und fördern kritisches Denken.

Die Zines haben keine feste Form. Es gibt keine Definition, wie es auszusehen hat, welche Materialien verwendet werden können. So wie der Inhalt sind Zines auch in ihrem Erscheinungsbild hochindividuell. Mal filigran und zart, mal punkig und zusammengeschustert. Mal winzig klein, dann wieder oversized...

“Do as you please. Work with what you have. Don’t overthink the form. Focus on your Message.”

Im Seminarkontext sind Zines eine hervorragende Methode, um Kreativität zu fördern und Teamarbeit zu stärken. Die Erstellung eines Zines kann als Gruppenprojekt organisiert werden, bei dem Teilnehmer\*innen gemeinsam Inhalte sammeln, diskutieren und gestalten. Dieser Prozess umfasst das Schreiben von Texten, das Zeichnen, Fotografieren und andere Formen des Bastelns, was die Teilnehmer\*innen ermutigt, sich von digitalen Medien zu lösen und praktische Fähigkeiten zu entwickeln.

Für die Umsetzung im Seminar kann folgender Ablauf hilfreich sein:

1. Themenfindung:  
Die Gruppe entscheidet sich für ein zentrales Thema, das alle interessiert und relevant ist.
2. Rollenverteilung:  
Jede\*r Teilnehmer\*in übernimmt eine Aufgabe – vom Schreiben über das Layout bis hin zum Druck.
3. Materialsammlung und -erstellung:  
Texte werden verfasst, Bilder erstellt oder gesammelt, Layouts gestaltet.
4. Zusammenstellung und Review:  
Das Zine wird zusammengestellt und von der Gruppe überprüft.
5. Druck/Kopie und Distribution:  
Das fertige Produkt wird gedruckt und kann innerhalb des Seminars oder in der größeren Community verteilt werden.

Durch die Nutzung von Zines als didaktisches Werkzeug werden Teamarbeit und Kommunikationsfähigkeiten gefördert, während gleichzeitig ein tiefes Verständnis für das gewählte Thema entwickelt wird. Die Abkehr von Onlinemedien und digitalen Tools schafft eine für viele ungewohnte, langsame, haptischere und damit bewusstere Arbeitsweise.



Das Zine als kreatives  
Werkzeug im Workshop

Please do not bend



**persönlichkeits-  
entwicklung**

# DIVERSITÄT ALLEINE REICHT NICHT

Kommunikation und Transparenz sind  
der Schlüssel zum Erfolg diverser  
Teams.

Der Ruf nach Diversität in Teams allgegenwärtig. Auch ich bin überzeugt davon, dass Diversität, also die Mischung unterschiedlicher Kompetenzen, Neigungen, Lebensgeschichten, Weltanschauungen und Persönlichkeiten, zu besseren Ergebnissen im Team führt. Doch allein der Ruf nach Diversität reicht nicht aus. Der wahre Schlüssel zum Erfolg liegt in der Verbindung von Diversität und Kommunikation.

Nur wenn wir uns bewusst sind, wie unterschiedlich wir sind, und offen darüber kommunizieren, können wir die Vorteile der Diversität nutzen. Unterschiede können schnell zu Reibungen führen, wenn keine klare und offene Kommunikation stattfindet. Doch wenn Teammitglieder sich gut kennen, einander verstehen und respektieren, können sie ihre jeweiligen Stärken optimal einbringen und einander unterstützen.

in Beispiel: Eine visionäre Person, die das große Bild der Zukunft sieht, und eine detailgenaue Person, die die Feinheiten im Hier und Jetzt betrachtet, können sich hervorragend ergänzen. Ohne Kommunikation könnten sie sich jedoch gegenseitig als unrealistische Träumer\*innen oder als lästige Erbsenzähler\*innen wahrnehmen. Wenn sie aber miteinander sprechen und einander verstehen, können sie gemeinsam Großes erreichen.

Deshalb ist es entscheidend, dass Teams nicht nur divers, sondern auch kommunikationsstark sind. Vertrauen und Transparenz sind die Basis, auf der Unterschiedlichkeiten zu einem Hochleistungsmotor für das Team werden. Nur so kann Diversität ihr volles Potenzial entfalten und zu herausragenden Ergebnissen führen.

# Wer hat mehr Spaß?

## Thomas oder Elke?

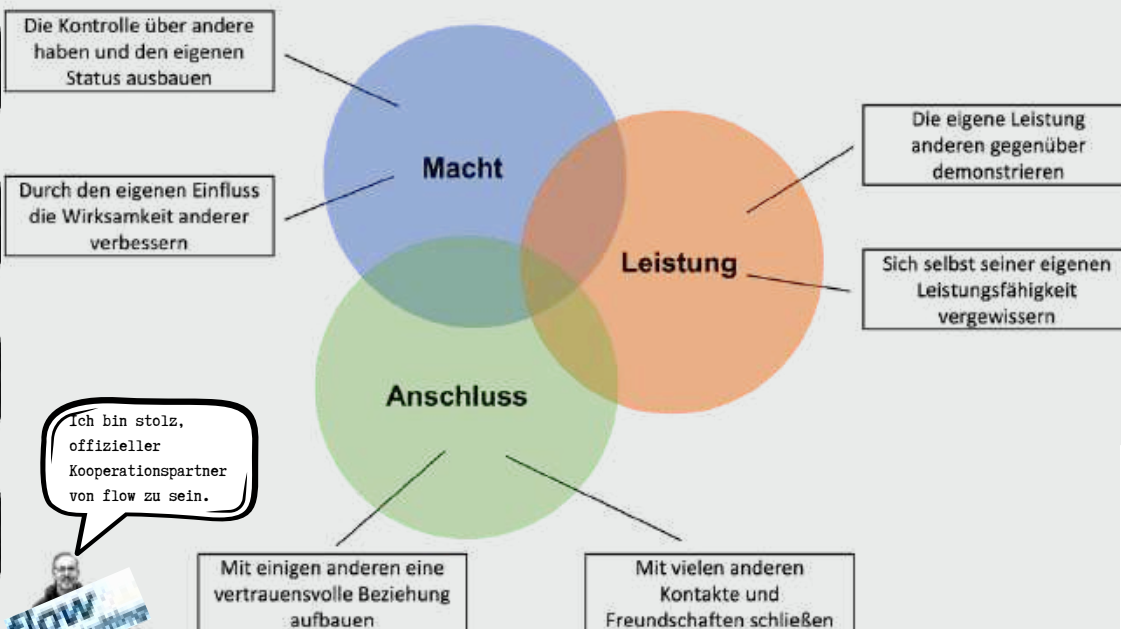
Thomas ist motiviert, wenn er mit anderen zusammen kreativ arbeiten kann. Die Arbeit im Team und der Austausch mit anderen macht ihm am meisten Spaß. Elke dagegen ist am Ende eines erfolgreichen Arbeitstages hoch zufrieden, wenn sie es geschafft hat, ihre eigene gute Idee für eine Marketing-Kampagne gegen die schlechte Idee eines ihrer Kollegen durchsetzen konnte. Beide haben also vermutlich genauso viel Spaß, nur eben in unterschiedlichen Situationen.

Wenn du weißt, was dich motiviert, was dich antreibt, was dir ein gutes Gefühl gibt, kannst du deinen Job daraufhin anpassen und noch besser ausgestalten. Motiviert dich z.B. eher der Wettbewerb mit anderen oder der harmonische Austausch mit einigen gut Vertrauten im Team? Klar, deine Interessen kennst du und vielleicht kennst du auch deine Ziele im Job oder im privaten Bereich. Bist du dir auch über deine Motivstruktur bewusst?

Die menschlichen Basismotive kennenlernen  
Ein Motiv ist das, was dich bewusst oder unbewusst antreibt, eine Situation entsprechend zu bewerten oder etwas Bestimmtes zu tun. Wenn die Situation es erlaubt, dieses Motiv auszuleben, **entsteht Motivation.**

Motive können dazu führen, dass du bestimmte Situationen anstrebst, genauso können sie dazu führen, dass du bestimmte Situationen vermeiden möchtest. Die wichtigsten Motive sind Leistung, Anschluss und Macht. Schau dir die Grafik an und überlege, was davon du am liebsten magst und was weniger oder gar nicht. Und überlege dann, wie du deinen Job und dein Privatleben so gestalten kannst, dass du deine Motive ausleben kannst. Was willst du ändern? Was willst du gern beibehalten?

### Basismotive nach McClelland



Dieter Kannenberg,  
Gründer und Geschäftsführer  
von flow consulting GmbH

Falls du deine Motivstruktur noch genauer kennenlernen möchtest: Ab 2025 ist der Motivtest BMP (Basis Motives of Profession) online. Frag einfach bei uns nach: [flow.de](http://flow.de)

Ich bin stolz, offizieller Kooperationspartner von flow zu sein.



# PFERDESTÄRKEN

## Coaching mit vierbeiniger Hilfe



Interview mit Coachin Patricia Riedinger

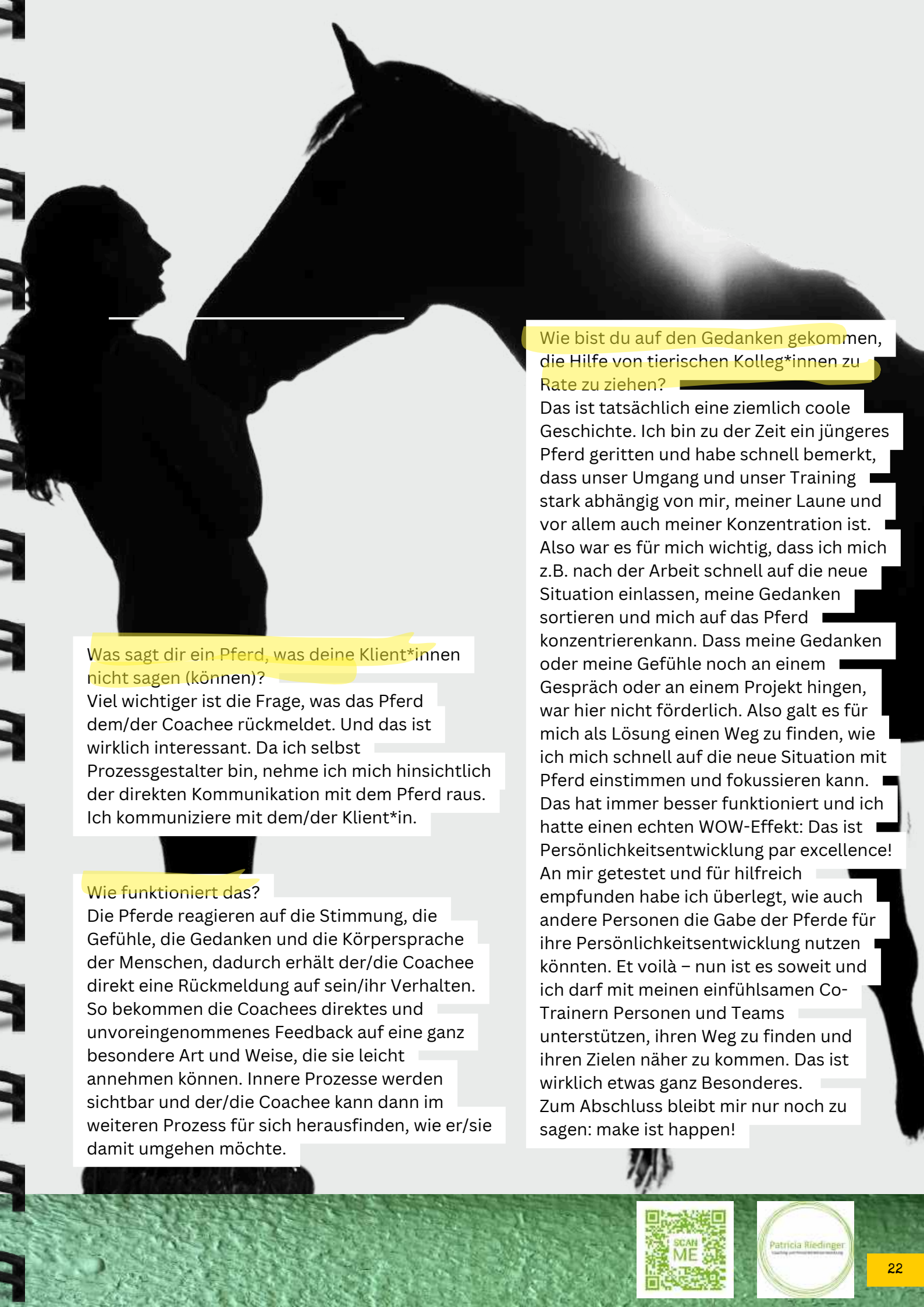
Wenn du mit Gruppen ins Coaching gehst, hast du vierbeinige Verstärkung. Was hat es damit auf sich?

Genau, wenn wir in ein Einzelcoaching oder in ein Coaching mit Gruppen starten, begleitet mich, wenn der Coachee (Person, die gecoacht wird) oder der Auftraggeber wünscht, ein Pferd. Ich sehe die Pferde als meine Co-Trainer, da sie einen wichtigen Beitrag in einem Coaching-Prozess leisten. Grundsätzlich sind Pferde wertneutral, sie sind nicht nachtragend, ihrem Gegenüber offen eingestellt, sie interpretieren nicht und sind ehrliche Lebewesen. Pferde leben im Hier und Jetzt und sind danach bestrebt, eine gute Zeit zu haben. Zudem – und das ist fast der wichtigste Aspekt – nehmen Pferde ihre Umgebung und damit auch uns Menschen sehr sensibel wahr. Sie reagieren unvoreingenommen und kooperativ auf unser Verhalten, unsere Gefühle und Stimmungen. Diese Reaktion gibt uns bzw. dem/der Coachee eine direkte neutrale Rückmeldung auf sein/ihr Verhalten. Die Pferde sind oftmals vertrauensvolle Wegbegleiter während des Coaching-Prozesses – und manchmal auch Türöffner. Es fällt dem/der ein oder anderen vielleicht leichter, Themen gegenüber den Pferden auszusprechen. Während dem Prozess haben die Coachees eine Begleitung und Unterstützung an ihrer Seite, sie brauchen den Weg nicht allein zu gehen und das gibt oftmals Sicherheit. Das kann man sich tatsächlich auch bildlich so vorstellen und oftmals wird dieses Bild auch in der Realität wiedergegeben: Der Mensch macht sich mit Unterstützung des Pferdes auf seinen eigenen Weg.

Pferde haben auch die Begabung, Emotionen hervorzurufen. In einem Coaching haben alle Gedanken und Emotionen Platz und werden absolut vertraulich behandelt. Bei einem pferdegestützten Prozess ist mir aufgefallen, dass es den Menschen leichter fällt, ihre Emotionen zu fühlen und wahrzunehmen.

Jedes Coaching ist anders, manchmal sind die Pferde aktiver und zeigen stärkere Reaktionen, manchmal sind sie ruhige Begleiter. Was sie auf jeden Fall immer sind: Hundertprozent bei der Sache und beim Coachee. Das ist wirklich faszinierend, ich bin überzeugt, dass die Pferde wissen, dass sie hier gerade einen besonderen Job haben und diesen erfüllen sie mit voller Aufmerksamkeit und Stolz.

Bei einem pferdegestützten Coaching steht immer der Mensch – also der/die Coachee – und sein/ihr Thema im Mittelpunkt. Wichtig ist noch zu wissen, was es nicht ist: Wir machen keine Lehrstunde hinsichtlich Pferdekunde und arbeiten ausschließlich vom Boden aus mit dem Pferd.



Was sagt dir ein Pferd, was deine Klient\*innen nicht sagen (können)?

Viel wichtiger ist die Frage, was das Pferd dem/der Coachee rückmeldet. Und das ist wirklich interessant. Da ich selbst Prozessgestalter bin, nehme ich mich hinsichtlich der direkten Kommunikation mit dem Pferd raus. Ich kommuniziere mit dem/der Klient\*in.

Wie funktioniert das?

Die Pferde reagieren auf die Stimmung, die Gefühle, die Gedanken und die Körpersprache der Menschen, dadurch erhält der/die Coachee direkt eine Rückmeldung auf sein/ihr Verhalten. So bekommen die Coachees direktes und unvoreingenommenes Feedback auf eine ganz besondere Art und Weise, die sie leicht annehmen können. Innere Prozesse werden sichtbar und der/die Coachee kann dann im weiteren Prozess für sich herausfinden, wie er/sie damit umgehen möchte.

Wie bist du auf den Gedanken gekommen, die Hilfe von tierischen Kolleg\*innen zu Rate zu ziehen?

Das ist tatsächlich eine ziemlich coole Geschichte. Ich bin zu der Zeit ein jüngeres Pferd geritten und habe schnell bemerkt, dass unser Umgang und unser Training stark abhängig von mir, meiner Laune und vor allem auch meiner Konzentration ist. Also war es für mich wichtig, dass ich mich z.B. nach der Arbeit schnell auf die neue Situation einlassen, meine Gedanken sortieren und mich auf das Pferd konzentrieren kann. Dass meine Gedanken oder meine Gefühle noch an einem Gespräch oder an einem Projekt hängen, war hier nicht förderlich. Also galt es für mich als Lösung einen Weg zu finden, wie ich mich schnell auf die neue Situation mit Pferd einstimmen und fokussieren kann. Das hat immer besser funktioniert und ich hatte einen echten WOW-Effekt: Das ist Persönlichkeitsentwicklung par excellence! An mir getestet und für hilfreich empfunden habe ich überlegt, wie auch andere Personen die Gabe der Pferde für ihre Persönlichkeitsentwicklung nutzen könnten. Et voilà – nun ist es soweit und ich darf mit meinen einfühlsamen Co-Trainern Personen und Teams unterstützen, ihren Weg zu finden und ihren Zielen näher zu kommen. Das ist wirklich etwas ganz Besonderes. Zum Abschluss bleibt mir nur noch zu sagen: make it happen!



# Sonderheft: Resilienz



Das neue Sonderheft  
ist jetzt kostenlos  
verfügbar



Resilienz stärken, Mut fassen.



Mut zu haben bedeutet nicht, keine Angst zu fühlen, sondern sich trotz der Angst zu trauen, voranzugehen. Es ist der Glaube an die eigene Kraft, Herausforderungen zu meistern und dabei zu wachsen. Diese Kraft wird durch die Selbstwirksamkeitserwartung gestärkt – der Überzeugung, dass man mit den eigenen Fähigkeiten wirksam auf das Leben einwirken kann.

In der Resilienz zeigt sich diese Verbindung besonders deutlich. Wenn du in schwierigen Zeiten auf deine Fähigkeiten vertraust und mutig Schritte unternimmst, stärkst du nicht nur deine Selbstwirksamkeit, sondern auch deine Widerstandskraft. Jedes Mal, wenn du eine Herausforderung bewältigst, festigt sich dein Glaube an dich selbst. Du lernst, dass du fähig bist, Widrigkeiten zu überwinden und das stärkt deinen Mut, sich zukünftigen Schwierigkeiten zu stellen.

Resilienz ist also ein dynamischer Prozess, bei dem Mut und Selbstwirksamkeitserwartung Hand in Hand gehen. Indem du mutig bist, baust du Resilienz auf; indem du resilient bist, nährst du deinen Mut.

Selbstwirk-  
samkeitser-  
wartung

W A S  
F Ü R  
E I N  
W O R T !

# 9 Jahren TRAUMBILDER:

PODCAST  
**Traumbilder: Der Entspannungs-Podcast**  
Von Traumbilder: Der Entspannungs-Podcast  
27 Folgen

Starts 1,2 Mio.  
Follower\*innen 769.059  
Mitarbeiter\*innen 257.208  
Follower\*innen 7.440  
Impressum 395.627  
Letzte 28 Tage

Neko • vor einem Jahr  
Ja. Ich kann endlich entspannt einschlafen. 🥰

vierleisa.anna • vor 10 Monaten  
Gehe momentan ziemlich auf dem Zahnfleisch

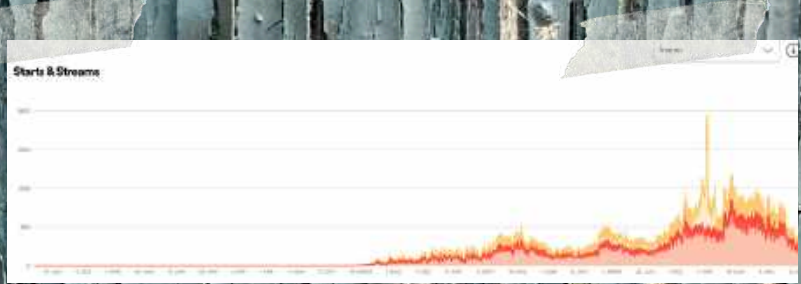
meike-347 • vor 10 Monaten  
Im Alltag als Pause oder zum einschlafen.

Michelangelo • vor 8 Monaten  
Vielen Dank! Ein echter Glücksfall in schwierigen Nächten! 🙏

Susanne • vor einem Jahr  
Wunderbar. Dankeschön. Hilft mir bei Magen verspannung, Rücken verspannung und Nackenschmerzen. Ganz liebe vorösterliche Grüße. Susanne

Mandy • vor 7 Monaten  
Ich höre dich jeden Abend und habe seit dem einen ruhigeren Schlaf und bin entspannter...Danke

Michelangelo • vor 8 Monaten  
Vielen Dank! Ein echter Glücksfall in schwierigen Nächten! 🙏



Nachdem sich mein Entspannungspodcast gut 4,5 Jahre erfolgreich im Netz versteckte, fand er mit Beginn der Pandemie sein Publikum. Alles hat scheinbar seine Zeit. Mit jeder Covid-Welle gingen die Hörer\*innen-Zahlen in die Höhe. Wie auf einer Fieberkurve lassen sich Varianten, Lockdowns, Zukunfts- und Todesängste am Verlauf der Hörer\*innenzahlen klar ablesen. Auf Krise folgt Krise... Auch der verbrecherische Angriffskrieg Russlands gegen die Ukraine löste ebenfalls einen Zuwachs aus. Kriegsangst, wirtschaftliche Sorgen, Inflation, Heizkosten... Die Menschen suchten nach Halt und Entspannung. In jeder dunklen Jahreszeit steigen die Klickzahlen... Werden die Tage kürzer steigt der Wunsch nach Geborgenheit. Steigen die Temperaturen und die Zahl der Sonnenstunden, sinken die Zahlen meines Podcasts. Kurz: Wann immer es den Leuten nicht gut geht, suchen Sie einen Ausgleich, Ruhe und Halt. Mein kleiner Podcast TRAUMBILDER scheint ein passendes Angebot zu sein. Niemand ist davon mehr überrascht als ich. Die vielen Emails geschrieben in Krankenhäusern, mitten in schlafloser Nächte, aus den Tiefen eines Burn-outs und anderer persönlicher Krisen, die mich erreichten berühren mich zutiefst. Auch die Kommentare bei Spotify zeigen mir, dass sich mein Herzensprojekt zu einem wirksamen Supporttool für zahlreiche Menschen entwickelt hat, deren Seelen in schwerer See unterwegs sind. Es ist wunderbar, wenn man etwas nützlich tun kann. Und es beweist meine These, wie wunderbar das Medium Podcast sein kann, wenn es um persönliche Themen geht. Fragt mal Kai vom ICH UND MEIN CROHN-Podcast, der sich mit chronischen Darmerkrankungen beschäftigt. Auch er berichtet von wundervollen Feedbacks aus der Community. Podcasts können Halt geben, wenn sie mit Herz produziert sind.



Sandra Hild

Beraterin, Trainerin, Coach

# kontemplatives Coaching

Frau Hild, Ihre Coachingarbeit und Herangehensweise sind im mitteleuropäischen Kontext eher ungewöhnlich. Können Sie uns mehr darüber erzählen, wie Sie dazu gekommen sind?

Natürlich, gerne erzähle ich Ihnen mehr darüber, wie ich zum kontemplativen Coaching gekommen bin und wie ich diese Ansätze in meiner Arbeit einsetze.

Mein Weg zum kontemplativen Coaching begann mit meiner eigenen persönlichen und beruflichen Reise. Nach vielen Jahren in der traditionellen Coaching- und Beratungsbranche bemerkte ich, dass viele meiner Klienten trotz erfolgreicher beruflicher Veränderungen und Zielerreichungen nach einer tieferen, nachhaltigeren Art der Selbstentwicklung suchten. Sie wollten nicht nur ihre äußeren Ziele erreichen, sondern auch inneren Frieden, Klarheit und eine tiefere Verbindung zu sich selbst finden.

Dieser Wunsch veranlasste mich, mich intensiver mit verschiedenen Formen der Achtsamkeit und Meditation zu beschäftigen. Ich erkannte schnell, dass diese Praktiken nicht nur zur Stressbewältigung und Entspannung dienen, sondern auch tiefgreifende transformative Prozesse anstoßen können. Besonders inspiriert haben mich dabei die kontemplativen Traditionen, die in vielen Kulturen und Religionen seit Jahrhunderten praktiziert werden, sei es im Zen-Buddhismus, im Christentum oder in der Mystik anderer Weisheitstraditionen.

Wie sieht ein typisches Coaching mit Ihnen aus?

Kontemplatives Coaching kombiniert traditionelle Coaching-Techniken mit diesen achtsamen und meditativen Praktiken. Es geht dabei nicht nur um das Setzen und Erreichen von Zielen, sondern darum, einen Raum für Selbstreflexion, Bewusstwerdung und inneres Wachstum zu schaffen. In der Praxis bedeutet das, dass ich meine Klienten oft durch geführte Meditationen, achtsame Selbstreflexionsübungen und kontemplative Dialoge begleite. Diese Ansätze helfen ihnen, tiefer in ihre eigenen Werte, Überzeugungen und inneren Blockaden einzutauchen und eine authentische Verbindung zu ihrem wahren Selbst herzustellen.

Welche speziellen Methoden setzen Sie ein und wie profitieren Ihre Klienten davon?

In meiner Arbeit als Coach setze ich eine Vielzahl von speziellen Methoden des kontemplativen Coachings ein, die meinen Klienten helfen, tiefere Einsichten und nachhaltige Veränderungen zu erreichen, wie z.B. geführte Meditation zur Reduktion von Stress und Angst, Achtsamkeitsübungen zur Verbesserung der Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu leben, Journaling und Selbstreflexion zur Vertiefung des Selbstbewusstseins, Visualisierungen und hypnosystemische Imagination zur Steigerung der Kreativität, Innovation und Vorstellungskraft und um eine weitere Methode zu nennen, Rituale und symbolische Handlungen zur Förderung eines tieferen Verständnisses und Akzeptanz von Veränderungen.

Was ist der größte Mehrwert Ihrer Coachingarbeit für die Klienten?

Klienten profitieren von diesen Methoden auf vielfältige Weise. Sie entwickeln ein tieferes Verständnis ihrer selbst, lernen, stressige und schwierige Situationen besser zu bewältigen, und finden mehr Erfüllung und Zufriedenheit in ihrem Leben. Indem sie ihre innere Weisheit und Intuition kultivieren, können sie authentischere und erfüllendere Lebenswege einschlagen und ihre persönlichen und beruflichen Ziele effektiver erreichen. Kontemplatives Coaching bietet somit eine ganzheitliche und transformative Herangehensweise, die weit über die traditionellen Methoden hinausgeht und tiefgreifende und nachhaltige Veränderungen ermöglicht.

Was motiviert Sie persönlich in Ihrer Arbeit als Coach?

Meine Motivation speist sich aus mehreren Quellen, die sowohl auf persönlicher als auch professioneller Ebene tief verwurzelt sind. Einige der zentralen Aspekte sind 1.Tiefe Überzeugung in die transformative Kraft von Achtsamkeit und Hypnose 2.Der Wunsch, nachhaltige und ganzheitliche Veränderungen zu fördern 3.Die Möglichkeit, innovative und integrative Ansätze zu nutzen 4.Die Bedeutung von Menschlichkeit und Authentizität und last but not least, um nur einige zu nennen 5.Die Freude am Erfolg meiner Klienten. Meine Motivation als kontemplativer, hypnosystemischer Coach ist tief verwurzelt in meiner eigenen Lebenserfahrung, meiner Leidenschaft für ganzheitliche und transformative Ansätze und meiner Freude daran, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Selbsterkenntnis und innerer Freiheit zu begleiten. Diese Arbeit ist für mich nicht nur ein Beruf, sondern eine Berufung, die mich täglich inspiriert und erfüllt.

Sandra Hild  
spirituellerheilraum.de  
hildtrainig@gmail.com

Es braucht seine Zeit:

# Traumzünderminute

Pivo Deinert



Pivo Deinert nennt sich selber: Traumzünder. Ein Musiker, dessen Musik und Texte tief in die Herzen seiner Zuhörer eindringen und dabei Themen wie Geduld, innere Stärke und die Verwirklichung von Träumen ansprechen. Doch Pivo ist nicht nur ein talentierter Musiker, sondern auch ein inspirierendes Vorbild für viele, die ihre eigenen Träume verfolgen möchten. Seine Fähigkeit, große Projekte sowohl beruflich als auch privat erfolgreich umzusetzen, macht ihn zu einer einzigartigen Persönlichkeit, die Menschen motiviert, an sich selbst zu glauben und ihre inneren Kräfte zu entdecken.

In seinem Videopodcast Format "Traumzünder Minute" spricht Pivo Deinert mit Persönlichkeiten aus verschiedenen Bereichen wie Musik, Sport, Medien und Politik. Durch die geteilten Geschichten und Herausforderungen der Interviewpartner wird deutlich, dass Geduld, Durchhaltevermögen und die Bereitschaft, an sich selbst zu glauben, wesentliche Elemente sind, um persönliche und berufliche Erfüllung zu finden.

In einer Welt, die oft von Schnelllebigkeit und Oberflächlichkeit geprägt ist, erinnert die "Traumzünder Minute" daran, dass wahre Erfüllung und Erfolg Zeit brauchen. Es ist ein Aufruf, sich nicht von Rückschlägen entmutigen zu lassen, sondern sie als Chancen für Wachstum und Entwicklung zu sehen. Pivo Deinert zeigt durch sein eigenes Beispiel, wie man trotz Herausforderungen und Hindernissen seine Träume verwirklichen kann.

Die „Traumzünder Minute“ richtet sich an ein breites Publikum, darunter auch politisch und gesellschaftlich interessierte Menschen, die nach tiefergehenden und authentischen Geschichten suchen. Durch die Zusammenarbeit mit Persönlichkeiten aus verschiedenen Bereichen wird eine Plattform geschaffen, die nicht nur unterhält, sondern auch bildet und inspiriert.

SCAN  
ME!



[www.pivo.de](http://www.pivo.de)

### Wie kam es zu der Idee der „Traumzünder Minute“?

Pivo Deinert: In meinem Song „Es braucht seine Zeit“ geht es um das Thema Geduld. Geschrieben habe ich den Song, als ich bei Regen und Schnee sechs Stunden mit dem Fahrrad gebraucht habe, das Stifiser Joch zu überqueren. Herausgekommen ist dann ein Song, in dem es um Schwierigkeiten im Leben geht. Jeder hat schon einmal die Erfahrung gemacht, dass Dinge viel länger brauchen, als man anfänglich gedacht hat.

Du bist Musiker. Da liegt es nahe, dass Du Musiker interviewst. Du hast Dich aber auch entschieden, Personen aus anderen Bereichen wie Sport, Medien und Politik in die "Traumzünder Minute" einzuladen.

Pivo Deinert: Ich finde, dass Geduld ein übergeordnetes Thema ist. Ich wollte zeigen, dass egal wie erfolgreich jemand ist, immer eine Reise dahinter steckt. Oft neigt man zu sagen, dass z.B. Lou Bega mit Mambo No.5 einfach Glück hatte. Dass da aber viele Absagen überwunden werden mussten, weiß so gut wie niemand. Glück spielt vielleicht auch eine Rolle, aber nie die alleinige.

### Welche Geschichte Deine Gäste hat Dich besonders beeindruckt?

Pivo Deinert: Da gab es einige. Am aufregendsten war für mich das Interview mit Herrn Bovenschulte, weil ich überhaupt gar keine journalistischen Erfahrungen habe und auch noch nie mit einem Politiker gesprochen habe. Dadurch, dass er auch Gitarre spielt, hatten wir aber eine Basis und ich fand es spannend herauszufinden, wo die Parallelen zwischen einem Bandleader und einem Bürgermeister liegen. Aber auch das Interview mit der Fernsehmoderatorin Andrea Ballschuh war bemerkenswert, weil sie offen darüber gesprochen hat, wie sie vom MDR abgesägt wurde und kurz vor der Entscheidung stand Kellern gehen zu müssen, um Geld zu verdienen.



Beim gemeinsamen Dreh zum Musikvideo von "Es braucht seine Zeit"



SCAN ME



SCAN ME



Dennis Eighteen Podcast  
"Traumzünder" Pivo  
Deinert überquert die  
Alpen und schreibt einen  
Song

8 months ago

#Entertainment



**Lesenzeichen**

# Lesetipps/ Gewinnspiel

in Kooperation mit der Münchner Verlagsgruppe

## Die kürzeste Weltgeschichte in 50 Orten



Von einer kleinen Höhle in Saudi-Arabien, in welcher die Anfänge des Islams zu finden sind, bis hin zu Metropolen wie Los Angeles – in „Die kürzeste Weltgeschichte in 50 Orten“ zählt der Historiker Dr. Jacob F. Field die bedeutsamsten und einflussreichsten Orte auf und deckt ihre Auswirkungen auf das Weltgeschehen auf. Kein Ort ist zu groß und keiner zu klein, denn selbst in einem einfachen Haus kann Geschichte geschrieben werden. Field schafft es, mit seinem Buch, einen interessanten und lehrreichen Überblick über die wichtigsten Entwicklungen in der Geschichte der Menschheit zu geben. Für Geschichtsfans und alle, die es werden möchten.

## Das Ende toxischer Männlichkeit



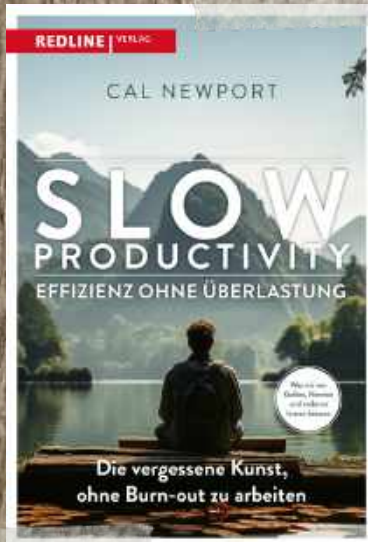
Trotz Bewegungen wie MeToo und weitführenden Aufklärungskampagnen ist toxische Männlichkeit in der Unternehmenswelt leider immer noch keine Seltenheit. Die Top-Managerin Sophie Bieber zeigt anhand von anonymisierten Fällen, wie Mitarbeitergruppen, Frauen und auch nicht-toxische Männer immer noch benachteiligt werden und unter diskriminierenden Strukturen leiden. Dabei gibt die Autorin auch einen Ausblick darauf, was gegen das strukturell verhaftete Problem der toxischen Männlichkeit in der Unternehmenswelt unternommen werden kann und sich grundlegend ändern muss.

Ich habe meinen Verlag gebeten, ein paar Lesetipps für Euch zusammenzustellen.



# Lesetipps/ Gewinnspiel

## Slow Productivity



Die dauerhafte Erreichbarkeit und Ablenkung über diverse Medien kann schnell zu einer Überlastung führen – auch und vor allem im Beruf. Wer lieber auf ein natürliches Arbeitstempo statt digitales Dauerfeuer setzen möchte, liegt mit dem Buch von Cal Newport richtig. In „Slow Productivity – Effizienz ohne Überlastung“, erzählt der Bestsellerautor gekonnt von eigenen Erfahrungswerten und stellt Fälle berühmter Denker\*innen vor, die veranschaulichen, wie man stressfreier und auch effizienter arbeiten kann. Das Buch ist für alle gedacht, die einen frischen Blick auf unsere Arbeitskultur werfen, dem Phänomen der Pseudoaktivität nachgehen und dabei Tricks und Tipps erlernen möchten, wie man konzentriert arbeitet.

## Sie werden mit dem nächsten freie Chatbot verbunden



Ob in der Arbeit, der Schule oder in privaten Kreisen: KI ist in aller Munde und bleibt ein heiß diskutiertes Thema. Gleichzeitig verbirgt sich für viele Menschen eine Ungewissheit hinter dem Phänomen der KI. Was genau ist eine KI? Und wo überall kommt sie überhaupt zum Einsatz? Diesen Punkten geht der IT-Experte Eldar Sultanow auf den Grund und wirft dabei einen kritischen Blick auf den Einsatz der Technologie in unterschiedlichen Bereichen. Denn gerne vergessen wir, dass KI immer auch mit unseren Daten arbeitet. Sultanow gibt einfach verständliche Tipps, die den Leser\*innen dabei helfen, vom passiven Datenspender zum Nutznießer künstlicher Intelligenz zu werden. Der Autor schafft es, eine abstrakte Technologie greifbarer zu machen und motiviert mit seinem Buch, sich reflektiert dem Thema Künstliche Intelligenz im Alltag anzunehmen.

Wenn du eines der vorgestellten Bücher haben möchtest, schreibe mir eine kurze Email. Windhundprinzip! Ich habe jedes Buch nur einmal. Wenn es weg ist, ist es weg. :-)

[Dennis.Eighteen@me.com](mailto:Dennis.Eighteen@me.com)

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# Lesetipp

## Kommunal-POLITIK

SGK Brandenburg

Sonderausgabe 6/2023

### Kommunikation, Kreativität, Haltung

Strategische Öffentlichkeitsarbeit  
in der Kommunalpolitik

Inkl. Bonus-Videos  
und vielen Tipps  
zur Anwendung von  
ChatGPT

Dennis Eighteen

Wer sich in der Kommunalpolitik engagiert, tut dies aus Überzeugung und hat alle Hochachtung verdient.

Und wenn mein Buch ein wenig helfen kann, erfolgreich für wichtige Inhalte zu kämpfen, ist es mir eine Freude und Ehre an der Seite der Vor-Ort-Held\*innen zu stehen.

Das Praxisbuch ist als Blended-Kearning-Kurs angelegt. Passend für jede\*n Lerntyp.

Unsere

Leinwände

# Veranstaltungstipp



Der Phoenix heißt mit bürgerlichem Namen Deborah Ruggieri und arbeitet seit Jahren als Trainerin, Coachin und Künstlerin. Mit ihrer Professionalität im Job, leidenschaftlichem gesellschaftlichen Engagement und beeindruckender Kunst ist sie ein Feuerwerk auf zwei Beinen. Wenn sie einen Raum betritt, geht das Licht an. Woher nimmt sie ihre Energie? Das bleibt ihr Geheimnis. Aber was sie mit ihrer Kraft anfängt ist sofort erkennbar. Sie teilt sie mit den Menschen um sich herum.

Ich kenne Deborah seit vielen Jahren seit unserer gemeinsamen Arbeit im Projekt "Frauen an die Macht". Seit unserem ersten Treffen, bin ich ihr Fan und freue mich, auf ihre Ausstellung hinweisen zu dürfen. Das schönste ihrer Bilder hängt bei uns zuhause im Wohnzimmer.

# Was auf die Ohren



Musik hat mich mein ganzes Leben lang begleitet. Seit Kindesbeinen bin ich Musiker mit Herz und Seele. Unzählige Träume und wunderbare Erlebnisse verdanke ich den sechs Saiten, die für mich die Welt bedeuten. Doch nun verändert sich die Musikwelt rasant durch die Künstliche Intelligenz (KI).

Plattformen wie Udio und Suno revolutionieren den Musikmarkt, indem sie es ermöglichen, mit wenigen Klicks individuell passende Musik in jedem gewünschten Stil zu erstellen. Ein paar Angaben zum Genre, zur Stimmung und Instrumentierung genügen, und schon ist der Track fertig. Doch das ist erst der Anfang. Gibt man einen Songtext ein, singt auch noch eine lebensechte KI-Stimme das Lied. Das ist einfach beeindruckend!

Auch die Texte können mithilfe von KI generiert werden. ChatGPT lässt grüßen. Ein vollständiger Song aus der Maschine – eine neue Welt! In diesem Kontext habe ich ein neues Kunstprojekt gestartet: „The Dennis Eighteen Project“. Dabei übernimmt die KI die Rolle der Band, während ich als Songwriter im Hintergrund bleibe.

# Was auf die Ohren

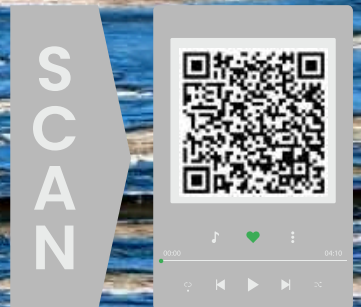
Das Ergebnis sind zwei Mini-Alben: „Hamburg 61 revisited“ und „The Gilmer County Tapes“. Die Basis dieser Alben sind Songtexte, die ich 2022 über mehrere Monate hinweg geschrieben habe. Es war eine unglaubliche kreative Phase, die kaum zu stoppen schien. Zwei Jahre lang lagen die Texte ungenutzt herum, und ich wusste nicht, was ich damit anfangen sollte. Doch die KI-Revolution gab mir den entscheidenden Schubs.

Was zunächst als Experiment gedacht war, entwickelte sich zu einem eigenständigen Projekt. Ich vertraute der Künstlichen Intelligenz die musikalische und gesangliche Rolle an und blieb selbst als Ghostwriter im Hintergrund. Nun sind auf allen Streamingplattformen von Spotify über Apple Music bis TikTok sechs Songs erschienen, die zu 100 % aus menschlichen Texten meines Herzens und zu 100 % aus KI-Musik bestehen.

Trotz dieser spannenden Möglichkeiten fühle ich mich auch ein wenig besorgt und desorientiert. Für mich war das Label „handgemacht“ immer der Goldstandard im Musikbusiness. Gleichzeitig bin ich fasziniert von den neuen Möglichkeiten. Es ist Staunen auf höchstem Niveau. Alle reden über KI. Alle haben eine Meinung. Aber ich will noch einen Schritt weiter gehen. Ich will die neue Zeit anfassen, testen, erleben und sehen, wie sie schmeckt.

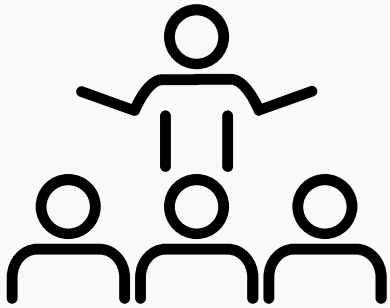
**Mein Fazit?** Keine Ahnung. Es ist noch zu früh. Die Euphorie des Neuen ist noch zu groß. Aber ich bin froh, dass die Texte, die aus meinen Fingern flossen, einen Ort gefunden haben, an dem sie leuchten können.

**Ist das die Zukunft der Musik?** Nein. Es wird mehrere parallele Musikzukünfte geben: KI pur, Mensch pur und hybride Formen. Wer weiß, wohin mich meine Kreativität als nächstes führt? Wichtig ist und bleibt die Neugier und die Lust am Machen.

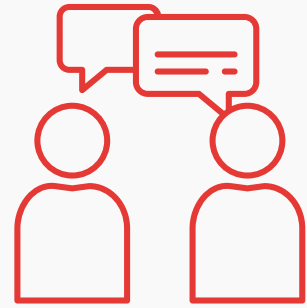


**Angebote  
für 2025**

**Jetzt Termine reservieren!**



Seminare  
Vorträge

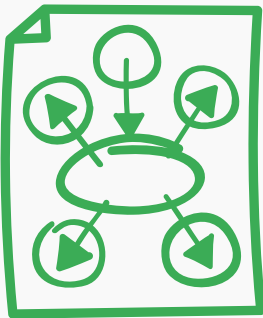


Beratung  
Coaching

Kommunikation

Leadership

Persönlichkeitsentwicklung



Kommunikation  
Kampagne



Digitale  
Lernprodukte

Non-Profit-Organisationen biete ich meine  
Leistungen auch 2025 zum reduzierten Tagessatz  
an.





Glaubwürdigkeit

Kommunalkompetenz

# Kommunal- politik 4.0

Seminare & Beratung

Smartphone Content

ChatGPT & Co.

Community

Polit-  
Influencer\*innen

Markenbildung

*Im Zentrum erfolgreicher Kommunalpolitik stehen Kompetenz, Empathie, Kreativität, lokale Verbundenheit und effektive Kommunikation. Nutzt Du alle Möglichkeiten unserer digitalen Zeit?*

Let's talk!

#GernePerDu



0172-6740395  
Dennis.Eighteen@me.com  
www.dennis-eighteen.de



Exklusiv für SPD  
und Front\*ler\*innen der  
Sozialdemokratie.



*Wer heute erfolgreich Kommunalpolitik macht, denkt wie Influencer\*innen: Botschaften, Markenkern, Authentizität, Communitypflege, Plattformlogik, Kreativität, moderne Tools wie KI & Co. und das Smartphone als Multi-Media-Multitool.*

### Beruflicher Werdegang:

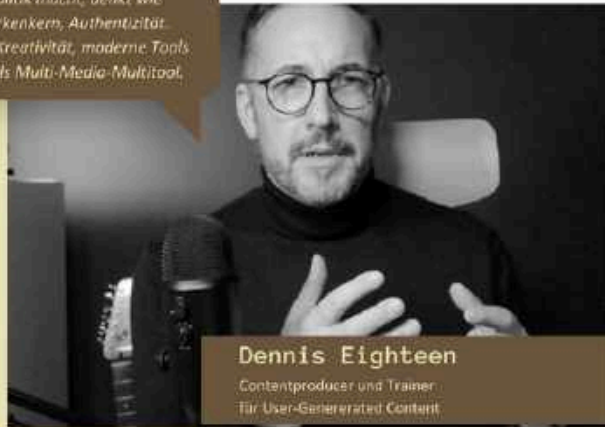
- 2005-2009 Kreisgeschäftsführer der SPD Eimsbüttel
- 2009-2016 Leiter des Büros des Stell. Parteivorsitzenden Olaf Scholz
- 2016-2018 pädagogischer Leiter der Parteischule im Willy-Brandt-Haus
- 2018-2023 Prokurist ASK.Berlin GmbH
- 2023-2024 Senior Consultant flow consulting GmbH

2006-2024 nebenberuflich Trainer in der Erwachsenenbildung  
seit 1.4.2024 selbstständiger Trainer/Berater/Coach

### Ausbildung

- Magister Artium, Uni Hamburg
- Organisationsmanagement, Akademie Management und Politik der FES
- Trainer in der Erwachsenenbildung, Kommunalakademie Nord der FES
- Resilienztrainer, AHAB Akademie
- JPP-Lizenz, Power Potential Profile, flow.de

### Referenzen



**Dennis Eighteen**

Contentproducer und Trainer für User-Generated Content

### Mehr als...

360 Youtubevideos, 200 Podcastfolgen (mit über 1,1 Mio. Listens), 5 Bücher, 15 Jahre Erfahrungen in der Erwachsenenbildung

### Aktuelle Veröffentlichungen



### Meine Welt in wenigen Worten:

- Die Würde eines jeden Menschen ist unantastbar.
- Jeder Mensch hat das Recht auf Leben, Freiheit und das Streben nach Glück.
- Wer glaubt, dass es gestern besser war, der war nicht da.
- Gerechtigkeit, Freiheit und Solidarität sind die Grundlage einer friedlichen Gesellschaft.
- Wir sind pragmatische Weltverbesserer.
- Jeder Mensch ist kreativ.
- Stärken soll man stärken.
- The only Boss I listen to is Bruce Springsteen.
- The future is unwritten

www.dennis-eighteen.de



**AUF  
DEN  
PUNKT.**  
Wenn es drauf ankommt.

Bookings und Fragen?  
**LET'S TALK**

**#GernePerDU**

+49-172 764 0 95

dennis-eighteen@me.com

Auf Social Media unter Dennis Eighteen



www.dennis-eighteen.de

SEMINARE & EINZELCOACHINGS  
Seit 2006

**Rhetorik & Auftritt**

MIT DENNIS EIGHTEEN



www.dennis-eighteen.de

**DER DIGITALKURS ZUM SEMINAR**



erhältlich auf Amazon.de

**INHALTE**

- Meinungsreden
- Anlassreden
- Mit Argumenten Überzeugen
- gut vorbereitet und dennoch spontan
- überzeugen am Pult und im Dialog
- Umgang mit Lampenfieber
- Umgang mit Störungen
- Körpersprache
- Stärken stärken

**ANGEBOT**

- Seminare
- Privatcoaching
- Feedback
- Auftrittsvorbereitung

**TRAININGSSPRACHEN**



**KEIN THEATER**

Es gibt nur eine Berufsgattung, die das Handwerk des Schauspielens wirklich beherrscht: Schauspieler\*innen. Alle anderen sind gut beraten, wenn Sie sich nicht daran versuchen, in Rollen zu schlüpfen, sondern ganz bei sich selbst zu bleiben. Ja, es geht um das abgegriffene (aber passende) Wort „Authentizität“.  
In einem Rhetorikseminar geht es nie darum, so zu sein, wie andere. Es geht immer darum, denn eigenen Weg zu finden. Der Schlüssel zum Erfolg liegt nicht in der Imitation, sondern im Erkennen der eigenen Stärken.

**AUF EINEN BLICK**

<b>Ethos</b>	Wie wir uns, gerade als Lernende, darstellen. WERTSCHAFEN
<b>Pathos</b>	Die Emotionen. Auch wenn Publikum. ENERGISIEREN
<b>Logos</b>	Auf Logik, das meiste ist. Argumente. VERSTEHEN

• Kannst dich sehr gut in der Materie aus.  
• Zunge wie ein geschliffener, ironischer Messer.  
• Sieht Exzellenz in fast jedem der Situationen, in der du redest. Argumente vor dir.



Job, Familie, Ehrenamt, ständige Erreichbarkeit, Leistungsdruck, Zukunftssorgen... 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



auf Youtube und als Podcast



### RESILIENZ (LOOVANZ\*)

L	O	O
V	A	N
Z	Lösungsorientierung, Optimismus, Optionen verlassen, Verantwortung übernehmen, Akzeptanz, Netzwerkbildung, 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, Kommunakademie Nord

### TRAININGSSPRACHEN



c2





Bookings und Anfragen:

[Dennis.Eighteen@me.com](mailto:Dennis.Eighteen@me.com)

+49 172 674 03 95

[www.dennis-eighteen.de](http://www.dennis-eighteen.de)