



Literaturtipp November 2017

Iris Meier

Einfach ICH! Der Coaching-Kalender 2018

Iris Meier, dipl. Graphologin VDG und dipl. Coach SCA/CAS Coaching, ist seit 2006 als schriftpsychologische Expertin und Beraterin tätig. Seit 2013 arbeitet sie als Coach in selbstständiger Position für Einzelpersonen und in Zusammenarbeit mit dem Kanton Baselland als Unterstützung von Sozialhilfeempfängern für die Integration in den Arbeitsmarkt. Sie bietet hauptsächlich Begleitung bei Bewerbung, Standortbestimmung, Laufbahn- und Karriereplanung an, hält Referate und leitet Workshops zum Thema Graphologie. Für den deutschen Junfermann Verlag hat sie bereits den zweiten Coaching-Kalender verfasst, der für den besten Kalender 2018 in der Sparte „Bester Kalender mit Nutzwertkalendarium“ an der diesjährigen Frankfurter Buchmesse nominiert ist. Iris Meier ist verheiratet und wohnt im Kanton Zug.

Der Coaching-Kalender 2018: Einfach ICH! hilft, die Wünsche leichter zu erreichen, die eigenen Verhaltensmuster zu erkennen und sie aus einer anderen Perspektive zu betrachten und regt zum Innehalten und Reflektieren an. Er bietet neben dem Kalendarium systematisch angeordnete Coaching-Tools zur Selbstanwendung. Jede Woche sorgen ausgewählte, zu den verschiedenen Themen passende Coachingfragen und -Übungen dafür, gewünschte Veränderungen anzustossen.

Analog des Lebensrads stehen pro Quartal die folgenden sechs Lebensbereiche im Fokus: Geist & Seele, Körper & Gesundheit, Beziehungen, Beruf & Karriere, Finanzen und Erholung, Spass & Freizeit. Die Idee ist, dass jeder Leser, jede Leserin in irgendeinem Abschnitt sein/ihr Thema und Denkanstösse dazu findet. Den eigenen Leitfaden, das eigene Drehbuch zu schreiben, gleichzeitig Regie zu führen und Hauptdarsteller/In zu sein, dabei zu lernen, sich selber besser verstehen und persönliche Erfolge zu feiern und trotz Misserfolgen, das Ziel nicht aus den Augen lassen: darum geht's bei diesem Coaching-Kalender. Er ist für alle Menschen geeignet, die mehr vom dem erhalten möchten, was ihnen wichtig ist und bereit sind, einen Schritt mehr zu tun als bisher. So wird Veränderung möglich und das eigene Wohlbefinden gesteigert.

Eine klare und übersichtliche Wocheneinteilung, wiederkehrende Icons, Raum für eigene Notizen sowie die anschließenden Adressseiten ermöglichen den alltagspraktischen Gebrauch.

Dieser Kalender ist daher nicht nur als persönlicher Jahresplaner für 2018 gedacht. Er soll auch Alltagsbegleiter, Freund, Klagemauer und Ideenquelle sein.

Zusammenfassendes Rating

Inhalt: ★★★★★

Darstellung: ★★★★★

Praxisbezug: ★★★★★

