

## Mein kleiner Jahresrückblick auf 2010 ...

Das war für mich ein sehr segensreiches und höchst produktives Jahr – ich habe insgesamt 9 Bücher geschrieben und eines neu aufgelegt. Und umgezogen bin ich auch: von Düsseldorf nach Köln. Viele Kunden und Freunde haben grinsend Kommentare abgegeben wie „Na, das ist aber ein Abstieg!“ oder „Pass auf, dass du dir keine Reihenhaus-Mentalität zulegst“ ... Inzwischen, nach 6 Wochen, bin ich schon ganz gut eingelebt und fühle mich wie „nach Hause zurückgekehrt“. Nix gegen Düsseldorf, die 5 Jahre waren wunderbar, aber, wie sagt man so schön: „Köln ist ein Gefühl“ ... ☺

Ja, also, es gibt viele neue Bücher. Die sollen den Anfang machen in diesem Jahresrückblick.

- Eine ganze Reihe richtet sich zur Abwechslung mal nicht an Führungskräfte, sondern an alle und jede/n im Betrieb: die CareCracker – keine Kekse, sondern eine kleine Stärkung für die Psyche. Das sind quadratische Bücher mit je 50 Seiten zu 5,00 €, die ganz leicht lesbare Tipps und schöne Sprüche beinhalten. Bislang gibt's:

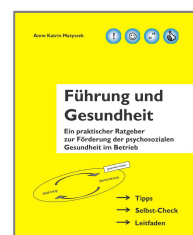
- Mensch, entspann' dich mal!
- Mensch, sei doch mal stolz auf dich!
- Mensch, mach mal Pause!
- Mensch, sag doch mal NEIN!
- Mensch, bin ich froh, dass es dich gibt!



- Passend dazu erschien – jetzt zu Weihnachten – ein Sonder-CareCracker:

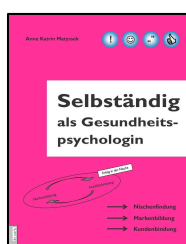
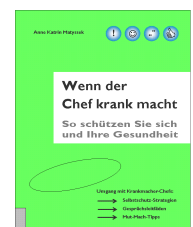
**DANKE! Mensch, sind wir froh, dass Sie bei uns arbeiten!** Ebenfalls für 5,00 €. Eine Idee, um sich auf charmante Weise zum Jahreswechsel zu bedanken bei allen, die einem im Betrieb am Herzen liegen.

- Der Bestseller unter meinen Büchern ist nach wie vor das Buch **Führung und Gesundheit** – es ist 2010 in einer Neuauflage erschienen (22 Rechtschreibfehler wurden eliminiert, und das Cover wurde auch etwas verhübscht ...). Wer's noch nicht kennen sollte: Es handelt sich um einen praktischen Ratgeber zur Förderung der psychosozialen Gesundheit im Betrieb. Leseproben unter [www.gesund-fuehren.de](http://www.gesund-fuehren.de). Wie alles andere erhältlich im [www.do-care-shop.de](http://www.do-care-shop.de) und im „ganz normalen“ Buchhandell (bei amazon natürlich auch).



- Weil es so gut ankam, erfuhr es in 2010 eine Fortsetzung: **Gesund Führen – das Handbuch für schwierige Situationen**. Es hat 100 Seiten und kostet 18,80 Euro. Unterschiedliche Führungssituationen werden beleuchtet, die auch erfahrenen Führungskräften Herzklopfen bereiten können.

• Es wurde Zeit, auch die andere Seite zu beleuchten: Wie kann der Mensch gesund bleiben, falls die Führungskraft eben gerade nicht gesund führt? Das Buch dazu hat 100 Seiten, kostet 9,90 € und heißt **Wenn der Chef krank macht**. Es enthält keine rechtlichen Ratschläge, sondern beschäftigt sich mit der Frage, was man tun kann, um die eigene Gesundheit und das Selbstwertgefühl zu schützen – von der Selbststärkung übers Gespräch bis hin zur (notfalls) Kündigung zur Rettung der Gesundheit.



- Immer wieder wurde ich in den letzten Jahren von Existenzgründern nach Tipps für ihr Geschäft gefragt. Das macht mir große Freude, anderen Menschen meine Erfahrungen mitzuteilen (ich hätte mir selbst so etwas gewünscht, damals). Und da auch die Vorträge zu diesem Themenbereich echt gut ankamen, entstand das Buch **Selbständig als Gesundheitspsychologin: Nischenfindung – Markenbildung - Kundenbindung**. Es hat 100 Seiten und kostet 22,90 €.

- Meinen **kostenlosen Infoletter** gibt's natürlich auch noch immer – mittlerweile hat er über 1000 Empfänger, darauf bin ich sehr stolz. In diesem Jahr ging es z.B. um „Gesund bleiben in Veränderungen“, „Nein sagen lernen“, „Wertschätzend bleiben in Konfliktsituationen“ und „Danke sagen“ und um „Richtig Pause machen und genießen“. Einfach zu abonnieren unter [www.do-care.de](http://www.do-care.de).



- Und weiterhin jede Woche montags morgens, halb zehn, gibt es kostenlos einen Podcast, und zwar abwechselnd **die Podcast-Pause** ([www.podcast-pause.de](http://www.podcast-pause.de)) für mehr Wohlbefinden durch mehr Wertschätzung im Job **und den Podcast „nur für gute Chefs“** (und für Aktive im Betrieblichen Gesundheitsmanagement), zu hören unter [www.gesund-fuehren-podcast.de](http://www.gesund-fuehren-podcast.de). Beide Podcasts kann man auch über iTunes („Matsysek“ suchen) auf den iPod abonnieren – natürlich auch einfach als rss-feed. Am besten, man hört sie gemeinsam im Team – Hör-Impulse für den iPod oder mp3-Player oder natürlich zum Direkt-aus-dem-PC-Hören.



- Mein Web-Auftitt [www.do-care.de](http://www.do-care.de) wurde im Sommer dieses Jahres durch ein Projekt mit dem Namen [www.Mensch-du-bist-wichtig.de](http://www.Mensch-du-bist-wichtig.de) erweitert – es geht um einen Versuch, mehr Wertschätzung in Betriebe zu bringen. Gallionsfigur des Projekts ist „Schwester Dorle“, die auf naive Weise in Frage stellt, was in Betrieben Tag für Tag passiert – in Sachen SelfCare, aber natürlich auch in Sachen Mitarbeiterführung und BGM. Diese Herangehensweise ist sicher nicht jedermanns Sache, aber manchen gefällt's ...

Das war 2010 ... Das Aufregendste war sicherlich der Umzug. Das neue Büro ist noch nicht perfekt, aber es sieht schon ganz gut aus. Und es arbeitet sich wirklich prima darin ... total ruhig – eine Wohltat nach dem Hauptverkehrsstraßenlärm der letzten Jahre!

Und in Sachen Vorträge / Seminare?! Ich durfte für einige Ministerien arbeiten und im Bundespresseamt sprechen. Das war höchst aufregend. Und für den WDR durfte ich einen Vortrag halten. Große Kliniken und einige KMU gehörten in diesem Jahr verstärkt zu meinen Kunden – neben den „alten“ wie Post, Telekom, Verwaltungen und einigen Unfallkassen. Die Metallindustrie und mehrere Arbeitsagenturen waren auch wieder dabei. Bei all meinen Kunden möchte ich mich herzlich bedanken! Sie alle haben mich ganz schön auf Trab gehalten – auch wenn das mit den Reisen schon viiiiiel besser (= weniger und näher) geworden ist als in den Jahren davor ... Und mein Dank gilt natürlich auch allen Leserinnen und Lesern, Podcast-Hörenden und v.a. allen Rückmeldung-Gebenden! Ohne sie würde mir die Arbeit lang nicht so viel Freude und Befriedigung bereiten.

Und fürs nächste Jahr?! Ganz oben auf der Liste der Vorsätze (nach „NOCH mehr Zeit für Freunde, Familie und Sport“) steht: Bücher und Materialien entwickeln für noch mehr Wertschätzung im Betrieb. Das erste Buch wird voraussichtlich „Wertschätzend Führen“ heißen und zu Jahresbeginn erscheinen. Übrigens: Falls Sie weitere Buch-Wünsche haben – nur her damit!

Ich wünsche Ihnen von Herzen sonnige Zeiten, über die Feiertage viel Zeit für gemütliche besinnliche Stunden im Kreis Ihrer Lieben und genug „Ich-Zeit“ für Positionsbestimmungen und Pläne.

2011 steht vor der Tür ...

Auf dass es für uns alle eine friedliches, gesundes und erfülltes Jahr werden möge!