

Gutshof MAGAZIN



Authentisch leben

Im Januar vor sechs Jahren wurde ein lang gehegter Traum wahr. Fast zehn Jahre hatten wir gesucht – dann diesen wunderschönen Gutshof im Herzen Deutschlands gefunden. Viele Freunde und Kunden haben uns auf dieser Reise begleitet und sich mit uns gefreut, als der Traum Realität wurde. Vielleicht gehörst du auch dazu? In unserem Magazin haben wir viermal im Jahr unsere Gedanken zu einem „authentischen Leben“ geteilt. Nun kam die Anregung von Freunden

und Lesern: Warum erzählt ihr nicht mehr, was das ganze Jahr über auf dem Gutshof passiert? Mit dieser Ausgabe machen wir einen Anfang – deshalb haben wir auch den Namen geändert. Auf Seite 2 geben wir künftig einen Blick hinter die Kulissen und berichten, was es Neues gibt. Außerdem wollen wir regelmäßig Menschen vorstellen, die mit dem Gutshof eng verbunden sind. Dieses Mal Thomas Bröker, der mit Ilona die Personal-Coach-Ausbildung „Waldbaden“ leitet. Er

lädt ein, das Winterwaldbaden auszuprobieren. Weil uns die nächste Generation besonders am Herzen liegt, starten wir 2023 auch eine neue Akademie für junge Drehbuchautoren. Renommierete Dozenten aus dem Filmbusiness haben bereits zugesagt. Damit wird ein weiterer Traum von uns wahr: Wir möchten gerne junge Sinnfluencer ausbilden, mit guten Geschichten die Herzen der Zuschauer zu berühren. Was ist dein Traum, den du 2023 umsetzen willst?

Deine Ilona und Rainer Wälde

GUTSHOF AKADEMIE AKTUELL

24-Stunden-Gebet über vier Tage



Zu Beginn der Ukraine-Krise haben sich 120 Christen zum 24-Stunden-Gebet auf dem Gutshof getroffen. Die starke Gemeinschaft und das intensive Erleben haben viele so berührt, dass wir eine Fortsetzung planen: Vom 24. bis zum 28. Februar 2023 wollen wir wieder vier Tage lang rund um die Uhr gezielt für Menschen und Projekte aus der Region beten.

www.doerr-waelde.de/gebet-in-nordhessen/

Berufsbegleitendes Sabbatical



Wir leben in einer unsicheren und mehrdeutigen Welt. Experten bezeichnen das auch als Zeitalter des Chaos. Ilona und Rainer Wälde bieten 2023 zum ersten Mal ein berufsbegleitendes Sabbatical über zwölf Monate an. Die beiden zeigen dir konkrete Schritte, um gestärkt durch Krisen zu gehen. Es gibt vier Präsenzmodule auf dem Gutshof. Als Jahresgemeinschaft unterstützen wir uns gegenseitig in monatlichen Online-Meetings, um voneinander zu lernen. Außerdem begleiten wir jeden Teilnehmer in Einzelcoachings. Start ist der 31. Januar.

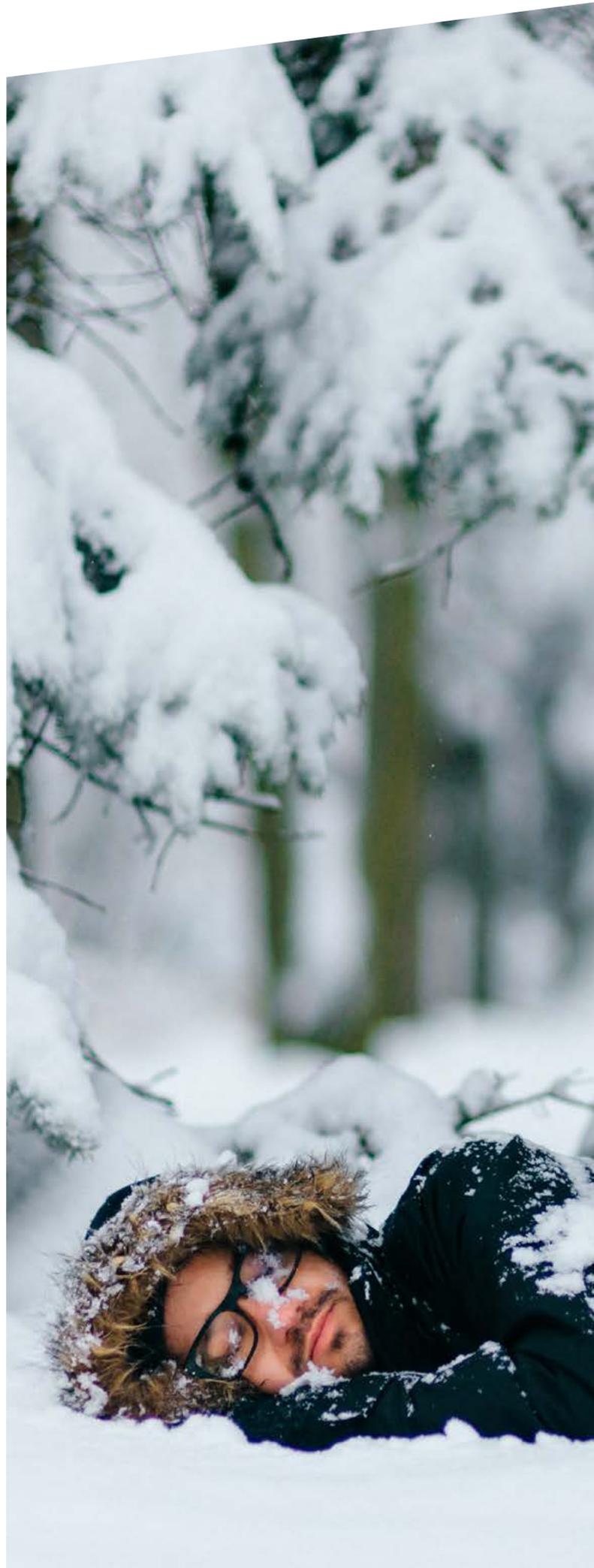
www.gutshof-akademie.de/sabbatical/

Speed-Coaching hilft, schnell Lösungen zu finden



Manchmal muss man innerhalb kürzester Zeit eine Lösung für ein akutes Thema finden. Andrea Graf hat eine sehr gute Methode entwickelt, um in nur einer Stunde gemeinsam mit dem Gegenüber eine Lösung zu kreieren. Vom 27. bis zum 30. März 2023 bietet sie eine kompakte Ausbildung auf dem Gutshof an, um aus unterschiedlichsten Perspektiven ein akutes Thema blitzschnell zu erfassen und zu lösen.

www.gutshof-akademie.de/speed-coach/



Anleitung zum Winterwaldbaden

von Thomas Bröker

Ein Waldspaziergang ist wie eine Dusche – Waldbaden ist wie ein Wohlfühlbad in der Badewanne. Natur tut gut, dass weiß jeder, und in jahrzehntelangen Forschungen wurden die positiven Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden wissenschaftlich nachgewiesen.

Lass den Alltag bewusst hinter dir

Hast du Lust, im Januar etwas Neues auszuprobieren? Winterwaldbaden ist gar nicht so kalt, wie man denkt. Ein wunderschönes Erlebnis für alle Sinne und ein Turbo-Booster für dein Immunsystem. Damit das Winterwaldbad gelingt, brauchst du die richtige Vorbereitung: Nimm dir genug Schichten von Kleidung mit. Mein Tipp: Kaufe dir eine Rettungsdecke im Baumarkt – die halten wunderbar warm, weil sie die Wärme reflektieren. Nimm dir ein Lieblingsgetränk in einer Thermotasse mit, dazu Schokolade und Plätzchen zum Genießen. Denke auch an eine Sitzgelegenheit. Ideal ist eine Isomatte. Bei Schnee empfehle ich dir, einen großen Schirm mitzunehmen, dazu eine Wollmütze und eine dicke Winterjacke. Ich selbst genieße das Winterwaldbad gern in einer Hängematte, dazu eine dicke Wolldecke. Darin kann man sich herrlich einkuscheln. Falls du es richtig warm magst, kannst du auch eine Wärmflasche in den Rucksack packen und diese in einen Extrapullover einwickeln. Beim Waldbaden geht es um die schöne Winterlandschaft und das unberührte Weiß des Waldes. Stell dir vor: Es schneit sanft auf dich herab, du hörst nur noch gedämpfte Geräusche. Der Lärm des Alltags ist ganz weit weg. Nimm dir ein bis zwei Stunden und suche ein Waldstück in deiner Nähe. Parke das Auto auf einem Wanderparkplatz und bewerte dein Stresslevel auf einer Skala von 0 bis 10. Dann beginnt dein Spaziergang zum ersten Platz. Lass auf diesem ersten Weg ganz bewusst den Alltag hinter dir. Schalte dein Handy aus, genieße die bildschirmfreie Zeit.

Waldbaden ist ein Geschenk für mich selbst – wie ein Saunagang

Beim Winterwaldbaden ist das Wichtigste, warm zu bleiben, eine schöne, wohlige Erfahrung. Immer dann, wenn es kühl wird, solltest du dich bewegen. Vielleicht kennst du einen kleinen Rundweg. Gestalte die erste Stunde so: zehn Minuten laufen, zehn Minuten sitzen. Als erste Übung empfehle ich dir: Setze dich auf deiner Isomatte unter einen Baum. Schließe deine Augen, wenn du magst, kannst du dir auch eine Augenbinde aufsetzen. Bei dieser Übung ist es wichtig, für einige Minuten den Sehsinn auszuschalten und nur zu hören und zu riechen. Waldbaden mit geschlossenen Augen aktiviert alle anderen Sinne. Du wirst merken: Die Zeit vergeht langsamer, bereits fünf Minuten Waldbaden zentrieren dich auf das Wesentliche. Sie bringen dich wieder in Kontakt mit dir selbst und deiner Umwelt. Nach der ersten Übung geht es weiter: Versuche, zehn Minuten ganz langsam zu gehen und den Wald mit neuen Sinnen wahrzunehmen. Falls dir kalt ist, kannst du natürlich auch fünf Minuten zügig gehen, um wieder warm zu werden. Für die zweite Übung wählst du dir einen Baum am Wegesrand, der dir besonders auffällt. Gehe ganz nah ran und lehne dich an den Baum an. Schau am Stamm hoch in den Winterhimmel und lass die Größe des Baumes auf dich wirken. Dann empfehle ich dir, dich umzudrehen und den Stamm zu betrachten: Entdecke die ganz kleinen Details auf der Rinde. Hebe ein Blatt auf und halte es ganz nah vor die Augen. Die Übung lebt vom Wechsel zwischen Mikro- und Makroperspektive. Genieße zwischendurch immer wieder das Gesamtbild des Waldes. Gehe wieder zehn Minuten und mache zum Schluss eine schöne Pause im Wald. Falls du eine Hängematte dabei hast, kannst du diese jetzt aufhängen. Oder du setzt dich auf deine Isomatte und hüllst dich in die Rettungsdecke ein. Trinke etwas Warmes und genieße die Schokolade. Reflektiere die Stunde noch einmal: Ist die Zeit langsam oder schnell vergangen? Bewerte dein Wohlbefinden auf einer Skala von 0 bis 10: Wie hoch ist dein Entspannungslevel im Vergleich zum Anfang des Winterwaldbades? Dann gehe zurück zum Auto.

Thomas Bröker leitet mit Ilona Dörr-Wälde im Gutshof die Personal-Coaching-Ausbildung „Waldbaden“. Er bietet auch einen Waldbaden-Audio-Guide an.





VORBILDER,
DIE MIT IHRER
EINZIGARTIGKEIT
ERMUTIGEN

Einzigartigkeit: Wie man seinen Weg findet

von Rainer Wälde

Wie viel Mut braucht es, dem Anpassungsdruck unserer Gesellschaft zu widerstehen? Wie stark beeinflusst uns die öffentliche Meinung, das Gespräch der Nachbarn?

Wovor haben wir wirklich Angst?

In meiner Kindheit habe ich tausendfach einen Satz gehört: „Was werden die Leute sagen?“ Die vermutete Meinung hat viele kleine und große Entscheidungen in meiner baden-württembergischen Heimat geprägt: die Farbe und die Größe des Autos. Die Wahl der Bekleidung. Was tragen Mädchen und Jungs? Schließlich die berühmte Kehrwoche – die Liste ließe sich seitenlang fortsetzen. Die Summe der gesellschaftlichen Konventionen, die jede Kultur prägen, ungeschriebene Gesetze und formale Etiketteregeln. Ich glaube, jeder von uns hat damit seine Erfahrungen gemacht.

Heute frage ich mich: Wie viel Macht hat die Meinung der anderen heute noch in meinem Leben? Sicherlich nicht mehr so viel wie in jungen Jahren. Dennoch habe ich auch heute noch einen feinen Seismografen, der deutlich anschlägt, wenn die Macht der Meinung versucht, mich einzuschüchtern. Beim Schriftsteller Peter G. van Breemen habe ich ein Zitat gefunden: „Diese Angst, uns lächerlich zu machen, lähmt uns weit wirksamer als ein frontaler Angriff oder eine deutliche und heftige Kritik. Wie viel Gutes bleibt ungetan, weil wir Angst haben vor der Meinung der anderen!“

Wir brauchen Zukunft in den Knochen

Mir persönlich hilft es sehr, mehrmals im Jahr in Klausur zu gehen, um der Stimme in meinem Inneren wieder Gehör zu verschaffen. Oft reichen ein

halber Tag, ein ungestörter Ort und mein Tagebuch. Meist setze ich mich in das Gästezimmer und nehme damit eine ungewohnte Perspektive in meinem eigenen Alltag ein. Meine erste Frage: Wofür bist du momentan dankbar? Schnell wendet sich mein Blick von den Problemen zu den Chancen. In wenigen Minuten fallen mir etliche Dinge ein, die sich positiv entwickelt haben. Menschen, die Türen geöffnet haben. Im zweiten Schritt versuche ich, auf die Stimme meines Herzens zu achten: Bin ich noch auf der Spur meines Lebens? Wo haben mich Kritik oder Ängste davon abgehalten, meine Träume und Pläne zu verwirklichen? Kürzlich bin ich auf ein Zitat des englischen Schriftstellers C. P. Snow gestoßen: „Du brauchst Zukunft in deinen Knochen.“ Ich finde, dieser Satz passt sehr gut in den aktuellen gesellschaftlichen Wandel. Die schnellen Veränderungen machen vielen Menschen Angst. Wir brauchen eine neue Kompetenz, um diesen Wandel nicht nur passiv zu registrieren, sondern aktiv mitzugestalten. Diese Kraft gewinne ich im Innehalten und Durchatmen. Nur in der Stille und der Reflexion kann ich meine Rolle im Wandel erkennen.

Menschen, die mich in meiner Einzigartigkeit ermutigen

Die dritte Frage: Was ist mein Beitrag? Damit bin ich bei der Einzigartigkeit. Jeder von uns hat durch seine Biografie ein einzigartiges Profil von Begabungen. Der familiäre Hintergrund, die Ausbildung, aber auch der Freundeskreis prägen uns zu dem Original,

das wir sind. Mit allen Ecken und Kanten. Doch viele Menschen trauen sich nicht, ihre Einzigartigkeit zu leben. Mir persönlich hilft es sehr, nach Originalen Ausschau zu halten. Zu den ersten kantigen Vorbildern zählt mein Schulleiter am Gymnasium. Obwohl er schon vor Jahren gestorben ist, lebt die Originalität in seinem Sohn Matthias Deutschmann weiter, der seit 40 Jahren bundesweit als Kabarettist auftritt. Mich inspiriert bis heute Marion Gräfin Dönhoff, die streitbare Herausgeberin der „Zeit“. Durch ihre Biografie, die Alice Schwarzer geschrieben hat, wurde mir auch die streitbare Journalistin zur Inspiration. Doch es sind nicht nur die Prominenten, die mich ermutigen, meine Einzigartigkeit zu leben. Häufig inspirieren mich auch junge Menschen, die bereits Mitte 20 oder Anfang 30 unbeirrt ihren Weg gehen. Erst gestern habe ich einen jungen Mann aus Bonn kennengelernt, der davon träumt, seine erste Serie bei Netflix vorzustellen, und mich gebeten hat, ihn dabei zu begleiten. In diesen Momenten schlägt mein Herz höher. Die Leidenschaft des jungen Medienmachers beflügelt auch meine Passion. Dann spüre ich die „Zukunft in meinen Knochen“ und bin glücklich.

Wie schön, dass es nie zu spät ist, diese Einzigartigkeit zu leben.

In der ARD-Mediathek habe ich ein Interview mit Maria Prean gesehen. Die Österreicherin hat mit 60 Jahren ihr zweites Lebenswerk gegründet: eine Schule in Uganda. Ich bewundere ihren Mut, in einer Lebensphase, in der viele Menschen bereits an den Ruhezustand denken, neu anzufangen. Maria Prean hat die Bedenken ihrer Freunde ignoriert und mit einer großen Portion Gottvertrauen in Afrika neu angefangen. Mittlerweile ist sie 84 Jahre alt und freut sich, dass ihre Hilfsorganisation Vision for Africa 1.300 Kinder ausbilden konnte. In diesen 24 Jahren hat sie etliche Krisen durchlebt und mit Widerständen gekämpft, aber sie hat durchgehalten.

Rainer Wälde liebt es, durch Filme, Bücher und Vorträge seine Zuhörer in ihrer Originalität zu ermutigen. In seinem wöchentlichen Blog erzählt er ihre Geschichten:

rainerwaelde.de



Wenn Stille eine Sprache wäre

von Tomas Sjödin

Stille ist das Luxusgut der Zukunft

Wenn ich Menschen frage, wonach sie sich am meisten sehnen, höre ich immer öfter die Antworten: „Dinge in aller Ruhe tun können“, „Stille“ und „Schweigen“. Ich selbst gehöre auch zu dieser Gruppe. Ich schreibe aus einem brausenden Leben, aber es ist ein Leben, das jetzt seine feste Verankerung in der Stille hat. Über dieses Vertäutsein in der Stille schreibe ich. Es geht mir nicht darum, von einem brausenden Leben in ein anderes, stilleres Leben zu fliehen. Aber ich brauche einen Heimathafen, einen Platz, an dem ich anlegen kann, eben das Vertäutsein in der Stille. Einen Ort, an dem ich – eine kleine Weile an jedem Tag, etwas länger irgendwann im Laufe der Woche oder mehrere zusammenhängende Tage irgendwann im Laufe des Jahres – das Schwätzen hinter mir lassen kann, klingelnde Telefone, alle Menschen, die irgendwas von mir wollen, und all die Nachrichten, die ständig auf mich einströmen.

Ich glaube, dass Stille die vergessene oder vernachlässigte Kraft ist, die uns zu einem Leben zurückleiten kann, in dem wir sowohl Wurzeln als auch Flügel besitzen. Wenn man die Stille einlädt, entscheidet man sich auch gegen etwas, entzieht man sich. Es ist, als würde man einen Freiraum schaffen, eine Lichtung, und wenn das gelungen ist, geht es darum, ihn mit gar nichts zu füllen. Jedenfalls nicht gleich. Ehe man sich so etwas wie einem Tun nähert, muss man sich mit der Stille anfreunden. Die Stille ist wie ein scheuer Vogel. Man muss sich ihm vorsichtig nähern. Die meisten von uns wissen ja, dass Stille herrlich und kraftspendend sein kann, aber die wenigsten leisten sich diesen Genuss. Warum eigentlich? Vielleicht scheuen wir die Stille, weil wir sie als befremdlich erlebt haben, vielleicht sogar als erschreckend? So ging es mir jedenfalls, bis das geschah, was mein Denken veränderte. (...)



Mit der Stille entdecken wir eine Goldader

Heute glaube ich: Wenn irgendjemand Stille nötig hat, dann sind es die geselligen Typen.

Jetzt aber zum Zitat von Per-Anders Hellqvist: „Die Stille ist keine [akustische] Nulllinie. Sie ist inhaltsreich. Es ist, als würde eine dicke Wolldecke von unserer akustischen Umwelt genommen: Wir werden uns des Ungeahnten bewusst, der Reiche und Gebiete, die sich darunter befinden, so, wie der Taucher den Wundern des Meeresbodens begegnet.“

Hellqvists Bild scheint wie einem Reisekatalog der Seelenreisen GmbH entnommen. Ich glaube, ich habe den kurzen Text hundertmal gelesen, ihn in unzähligen Zusammenhängen zitiert, und immer noch übt er einen gewissen Sog auf mich aus, den ich nicht richtig erklären kann. Vielleicht bin ich einfach einer von denen, die sich intuitiv in „Unterwasserseminaren“ zum Geheimnis des Meeresbodens selbst erkennen.

Das Bild macht Lust auf mehr. Die Stille ist nicht wie ein leerer, kalter Raum, in dem ich sitzen und ein besserer Mensch werden soll. Sie ist eher wie das Eintauchen in ein Element, in dem es von Leben wimmelt, von Vielfalt und Schönheit. Es geht darum, unter die Oberfläche unseres Daseins zu gelangen. Einzutauchen in die große, sich weit ausstreckende Stille kann in uns schlummernde Erinnerungen wecken, uns öffnen für die Möglichkeit, dass wir eine Goldader entdecken, die durch unser Leben verläuft, die Möglichkeit, dass in uns etwas Großes ruht, etwas, das ohne die Stille nicht zum Leben erweckt würde. Man muss es aber wagen einzutauchen. Die Herausforderung besteht darin, die Füße von der scheinbar sicheren Brücke zu lösen und durch die (Wasser-)Oberfläche hindurchzuspringen, hinab in die andere Welt, die dort auf uns wartet.

Auszug aus dem Buch „Wenn Stille eine Sprache wäre“ von Tomas Sjödin. SCM Verlag, Holzgerlingen 2022



GUTSHOF
PORTRÄT

Mit Musik und Finanzen die Welt verändern

Stefanie und Andreas Mankel nutzen den Gutshof seit fünf Jahren, um neue Kraft zu tanken.
Ihr Wohlfühlort ist das Schäferhaus, das sie gern als Rückzugsort nutzen.

In stressigen Zeiten die innere Ruhe finden

Der Alltag von Stefanie und Andreas Mankel könnte unterschiedlicher nicht sein: Musikalisches Wohlbefinden und alternative Finanzkonzepte sind die beiden Pole ihres Engagements. „Ich will ein Ermutiger sein für die Menschen, denen ich begegne“, sagt Stefanie Mankel und berichtet über ihren Alltag als Musikpädagogin. Gemeinsam mit ihrem Mann Andreas lebt sie seit 30 Jahren in Bonn. Die beiden größeren Kinder Nora und Simon sind längst aus dem Haus. Joshua, der Jüngste, wird in diesem Jahr 18. „Als er in den Kindergarten kam, saß ich mit der Gitarre jede Woche eine Stunde in der Turnhalle“, berichtet Stefanie. „Das hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich eine Ausbildung als Fachkraft für elementare Musikpädagogik begonnen habe.“ Stefanie Mankel strahlt, als sie von ihren Kursen in der „Musikvilla“ in Bonn berichtet: „Wenn Eltern unter Dauerstress stehen, brauchen sie meine Ermutigung ganz besonders.“ Sie berichtet, welche positiven Aspekte das Musizieren in der Gesundheitsvorsorge bietet. Für sich selbst nutzt sie gern das Schäferhaus auf dem Gutshof, um in stressigen Zeiten die innere Ruhe zu finden.

Als Sinnfluencer neue Alternativen entwickeln

Während Stefanie sich für das musikalische Wohlbefinden einsetzt, entwickelt Andreas alternative Finanzkonzepte. Seit 16 Jahren arbeitet er bei 7x7 Finanz. Während das Unternehmen anfangs noch verschiedenste Anlageprodukte von Partnern vertrieb, folgte 2008 der große Umbruch. „Seit der Krise wollen die Menschen wissen, was mit ihrem Geld passiert. Für Andreas Mankel ist die Lösung dieses Dilemmas klar. „Wir haben erkannt, dass wir unser Geld wieder in Sachwerte investieren müssen, die einen Nutzen haben.“ Große Ambitionen, doch sein Team arbeitet längst an genau dieser Anlagealternative. Er zeigt auf ein großes Bild, das neben der Tür aufgehängt ist. Darauf ist eine riesige Grünfläche mit einer gigantischen Solaranlage zu sehen. „Das hier ist unser Sachwert. Der Kunde investiert in Solarparks, die gleichzeitig Strom für Tausende Haushalte bereitstellen und dazu noch die Umwelt schonen.“ Ein Konzept, das die Kunden längst überzeugt hat: Über 25 Millionen Euro Kapital konnten in den vergangenen Jahren in die Solarparks investiert und damit eine sichere Wertanlage aufgebaut werden.

Bei allen Projekten, die Andreas Mankel mit seinem Team entwickelt, schätzt er den Dialog mit Stefanie. Die beiden diskutieren ganz offen über die Risiken, die sich mit jedem Projekt ergeben. „Unser Freundeskreis hat sich in den letzten zehn Jahren stark verändert“, berichtet Stefanie Mankel. „Das merken wir auch in unseren täglichen Gesprächen.“ Beide Mankels sehen sich als Sinnfluencer: „Wir möchten gern mit unseren Angeboten – auch wenn sie kein Mainstream sind – einen Sinn stiften.“ Dabei spielt auch ihr Glaube eine wichtige Rolle: „Unser Wunsch ist es, Menschen für die Ideen des Schöpfers zu begeistern.“

Weitere Porträts von Sinnfluencern unter

www.sinnfluencer.net



19.-22.01.2023

Goldzirkel: Die beste Zeit deines Lebens



23.-26.01.2023

Ausbildung zum Resilienz-Guide

WILLKOMMEN auf dem Gutshof

Unser komplettes
Seminarprogramm
findest du hier:



gutshof-akademie.de



17.-19.02.2023

Eine Gefährtschaft gründen



16.-18.03.2023

Zertifizierter Color Guide



20.-22.03.2023

Zertifizierter Wohnberater Modul 1



23.-24.02.2023

Marken-Gold Mediencoaching



14.-15.02.2023

**Fü(h)reinander – die Potenziale
echter Zusammenarbeit**



31.03.-02.04.2023

Lizenzierter Knigge-Trainer