

**Geschäftsleben:** Sandra Kuhn-Krainick hat einen Jahresbegleiter zusammengestellt / Zitate, Bilder und Anregungen als Alltagshilfe

# „Traue dich“ – ein Mutmacher für Frauen

„Frauen trauen sich weniger zu“, meinte Diplom-Psychologin Sandra Kuhn-Krainick bei der Vorstellung ihres neuen Fächerbuches mit dem aussagekräftigen Titel „Traue dich!“, das sie als Jahresbegleiter für das weibliche Wesen konzipiert hat. „Mit dieser neuen Publikation möchte ich Frauen nicht nur motivieren, ihre persönlichen Stärken, ihre Kompetenzen besser kennenzulernen, sondern sie auch zu zeigen und gezielt einzusetzen.“

Hier, im Schälzigweg 13, wo Kuhn-Krainick ihre stilvoll eingerichteten Praxisräume für Coaching hat, empfängt sie an diesem Nachmittag all ihre geladenen Gäste, mit denen sie die neue Veröffentlichung bei einem Glas Sekt, bei köstlichen Häppchen und anregenden Gesprächen feierte.

„Seit über 25 Jahren bin ich als Coach für Menschen tätig, die sich überfordert fühlen, an Burn-out leiden oder einfach mit dem Stress im beruflichen sowie privaten Alltag nicht zurechtkommen“, blickt die Diplom-Psychologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie im Gespräch gegenüber unserer Zeitung auf einen reichen Erfahrungsschatz zurück. „Gemeinsam mit den Ratsuchenden entwickle ich dann eine Strategie, die mir erlaubt, auf die unterschiedlichsten Anliegen und Fragestellungen individuell einzugehen und Lösungswege zu finden.“ Die

häufigsten Gründe, warum Menschen ihre Praxis aufsuchen, sind Probleme am Arbeitsplatz, erzählt sie, Mobbing, die Unfähigkeit, sich Grenzen zu setzen und auch Nein zu sagen, aber auch Lebenskrisen. „Leider sind es meistens Frauen, die sich weniger zutrauen“, bedauert Kuhn-Krainick, „sie stellen ihr Licht immer wieder unter den Scheffel und ziehen ihr Selbstvertrauen aus den Feedbacks anderer.“

## Leichte und effektvolle Lektüre

Der inhaltlich fundierte und leicht lesbare Kalenderfächer „Traue dich!“ soll helfen, dass Frauen mehr Mut im Alltag zeigen, gleichsam sich selbst und

ihre eigene Welt positiver sehen. „Sie können oft mehr, als sie sich selbst zutrauen“, ist die Diplom-Psychologin überzeugt. Mit der neuen Publikation, an der sie mit Freude und einem besonderen Gespür fürs Wesentliche gearbeitet hat, will sie Frauen unterstützen, „ihre Kräfte und Kompetenzen gezielt einzusetzen“.

Das Büchlein ist leicht zu handhaben und optisch schön aufbereitet. Jede Woche ist mit kurzen Titeln überschrieben wie „Setze Grenzen“, „Übernimm Führung“ oder „Bleibe humorvoll“. Begleitet werden diese Titel von Bildern des Fotografen Theo Stadtmüller, versehen mit einem passenden Zitat berühmter Persönlich-

keiten. Auf einem Foto zum Beispiel sind Frauenbeine zu sehen, die in Schuhen stecken, daneben steht ein Satz der Schriftstellerin Annette von Droste-Hülshoff: „Nichts ist kläglicher als Humor in zu engen Schuhen.“

Auf der Seite gegenüber sind dann Selbstcoaching-Impulse der Autorin abgedruckt. So erhalten die Leserinnen „inspirierende Anregungen zu mehr Mut, Selbstsicherheit und nachhaltigem Erfolg“, vertraut Sandra Kuhn-Krainick der positiven Wirkung dieses originellen und mit viel Liebe zum Detail gestalteten Büchleins, das auf wundersame Weise Anregungen, Poesie und die Kunst der Fotografie verschmelzen lässt. her



Meike Neureuther (v. l.), Iris Hergesell, Sandra Kuhn-Krainick, Heike Göthe, Sandra Cerutti und Julia von Conrady lassen sich den Kalenderfächer zeigen. BILD: LENHARDT

## Hintergrund

■ Der **Kalenderfächer** für Frauen „Traue dich!“ – Jahresreise mit 52 plus eins Impulswochen zu mehr Mut, Selbstsicherheit und nachhaltigem Erfolg im Beruf und Privatleben – von Sandra Kuhn-Krainick ist im Eigenverlag erschienen und kostet 14,80 Euro.

■ Erhältlich ist er in der **Buchhandlung Kieser**, im Onlineshop der Autorin ([www.selbstcoaching-impulse.de](http://www.selbstcoaching-impulse.de)) und beim Zonta-Wohltätigkeitsbasar am 18. und 19. November im Palais Hirsch. Pro verkauftes Exemplar gehen 2 Euro als Spende an den Zonta-Club. her