



**Liebe Coaching-Interessierte,**

die närrische Zeit ist vorbei und die Fastenzeit hat begonnen. Fasten Sie auch? Dieses Thema und wie immer die Terminvorschau und einen Buchtipp finden Sie heute in meinem Februar – Newsletter.

Ihr persönlicher Karriere-Coach

P.S.: Ein herzliches Willkommen an alle neuen Leserinnen und Leser meines Karriere Newsletters. In jeder neuen Ausgabe finden Sie wertvolle Infos und Handwerkszeug von mir, um sich beruflich weiterzuentwickeln. Gerne können Sie mir auch Ihr Feedback oder Anregungen zusenden.

### **FASTEN IM BUSINESS – WORAUF VERZICHTEN SIE?**

Die Faschingszeit ist vorbei und die Fastenzeit hat begonnen – üblicherweise nutzen viele Menschen diese Zeit bis Ostern zum Verzicht. Daher meine Frage an Sie: Worauf möchten Sie im Business verzichten? Welche Dinge, die Sie täglich tun, sind eventuell überflüssig, haben sich über die Zeit so eingeschliffen, sind aber gar nicht mehr sinnvoll? Zum Beispiel der Umgang mit eingehenden Mails: Beantworten Sie gleich jede Mail, die ankommt? Oder haben Sie sich feste Zeiten gesetzt, zu denen Sie Ihre Mails bearbeiten? Nutzen Sie die Fastenzeit einmal als Anlass zur Überprüfung Ihres täglichen Arbeitsverhaltens. Wie können Sie Ihren Tag „verschlanken“? Beobachten Sie sich mal einen Arbeitstag ganz genau und überprüfen Sie jeden Schritt.

### **TERMINVORSCHAU**

**05. März 2013 jobvector career day**  
München, Aschheim, 9:30 Uhr – 17:00 Uhr

Neben persönlichen Gesprächen mit Personalverantwortlichen aus Biotechnologie, Chemie, Pharma, Medizin, den Life Sciences und Ingenieurwissenschaften bietet der career day Ihnen ein umfangreiches Vortragsprogramm: Personalverantwortliche informieren über Einstiegsmöglichkeiten und Karrierewege. Auf einer "Jobwall" können Sie sich über aktuell ausgeschriebene Stellenangebote aus Ihrem Fachgebiet informieren. Außerdem stehen fachspezifische Bewerbungsmappenchecks und persönliche Karriereberatung auf dem Programm.

Mehr Infos finden Sie hier: <http://www.jobvector.de/jobvector-career-day/muenchen/index.html>

### **23 & 24. April 2013 PERSONAL Süd**

Die Personalfachmesse mit interessanten Vorträgen, Podiumsdiskussionen und Präsentationen rund um das Thema Personalarbeit und Trends.

Mehr Infos unter <http://www.personal-messe.de>

### **LINKTIPPS**

#### **Die 500 besten Coaching – Fragen. Das große Workbook für Einsteiger und Profis zur Entwicklung der eigenen Coaching – Fähigkeiten, Martin Wehrle, 2012**

Für den Coach ist die Frage ein Instrument, ohne das er seinen Beruf nicht ausüben könnte. Die Antworten und Lösungen, die ein Klient findet, sind immer nur so gut wie die Fragen, die der Coach ihm vorher stellt. Dieses Buch ist eine Fundgrube für alle, die noch professioneller fragen wollen. 100 effektive, originelle und manchmal auch erstaunlich einfache Ausgangsfragen, und 400 individuelle Folgefragen verfolgen denselben Zweck: Sie sollen den Klienten dort abholen, wo er gerade steht, und ihn dort hinbringen, wo er gerne wäre - an seine persönlichen Ziele. Methodische Erläuterungen verraten, welche Ideen diese Fragen verfolgen, mit welchen sprachlichen Mitteln sie arbeiten und wie sie sich in der Praxis professionell anwenden lassen.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Zeit und viel Spass beim Lesen.  
Ihr persönlicher Karrierecoach

Coachingraum: Freiraum / MindSYSTEMS | Saarstraße 5, 80797 München  
Tel 089/12700496 | Mobil 0171/7229660 | Fax 089/12700497

[info@beratung-overbeck.de](mailto:info@beratung-overbeck.de) | [www.beratung-overbeck.de](http://www.beratung-overbeck.de)

Weitere Profile im Web:



Dieser E-Mail-Newsletter ist ein kostenloses Service-Angebot für Kunden und Interessenten von Astrid Overbeck, Personalberatung, Interimsmanagement & Coaching. Eine Gewähr oder Haftung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Verwendung der zur Verfügung gestellten Informationen wird nicht übernommen. Sie möchten den E-Mail-Newsletter weiterempfehlen? Vielen Dank! Darüber freuen wir uns. Sie möchten den E-Mail-Newsletter auch erhalten? Hier anmelden. [info@beratung-overbeck.de](mailto:info@beratung-overbeck.de) Ihre E-Mail -Adresse ändert sich oder Sie wollen den Newsletter nicht erhalten? Bitte Mail an [info@beratung-overbeck.de](mailto:info@beratung-overbeck.de).