

# DEM HERZEN FOLGEN – STEPS TO LEADERSHIP

*Das Grundlagen- und Methodentraining  
der Psychology of Vision*

*Mit Astrid Dehnel*





Dieses Training führt uns miteinander auf den Weg unserer Herzen, hin zu größerer Erkenntnis über uns selbst, unser Leben, die Menschen um uns herum und unsere Lebensbestimmung. Wenn wir verstehen, wie unsere Probleme entstehen, welche Dynamiken in unserem Leben dazu führen, dann können wir auch den Weg heraus finden in ein erfülltes und glückliches Leben, jenseits der Probleme und im Einklang mit unserem Herzen.

Ziel dieses Trainings ist, Menschen diesen Weg zu eröffnen, sie zu inspirieren und zu unterstützen ihr wahres Potenzial zu leben - kraftvoll und geprägt von Selbstbestimmtheit, Partnerschaft und Beziehungsfähigkeit.

*„Steps to Leadership“ ist so viel mehr als einfach nur ein Trainingsprogramm. Es ist eine Support-Struktur, ein Zugang um Menschen zu unterstützen und weiterzuhelfen. Es ist ein praktisches Hilfsmittel und eine Möglichkeit, Freunden (wieder) zu begegnen. Es ist ein Hilfsmittel, um die Welt zu verändern, nun, zumindest unsere Welt!*

**Jeff Allen**

(Autor „Steps to Leadership“)





## INHALT

1. Einführung.....	3
2. Kursziele .....	3
3. Aufbau des Kurses .....	4
4. Termine, Ort & Preise .....	5
5. Beschreibung der Module.....	5
Modul 1 – Einführung.....	5
Modul 2 – Die Macht unseres Bewusstseins .....	5
Modul 3 – Kommunikation und Prinzipien der Transformation.....	5
Modul 4 – Triangle Model, Das Dreiecksmodell .....	5
Modul 5 – Psychologie der Emotionen .....	6
Modul 6 – Einstellung / Innere Haltung und Ausrichtung .....	6
Modul 7 – Das Eisbergmodell .....	6
Modul 8 – Überzeugungen, Glaubenssätze und Muster.....	6
Modul 9 – Das Ego und das Höhere Selbst .....	6
Modul 10 – Prozess – Eintägiger Workshop .....	6
Modul 11 – Abhängigkeit und jenseits davon .....	6
Modul 12 – Beziehungen und Familiendynamik.....	6
Modul 13 – Stufen von Beziehungen.....	7
Modul 14 – Übertragung .....	7
Modul 15 – Die Macht des Loslassens.....	7
Modul 16 – Machtkampf .....	7
Modul 17 – Die tote Zone .....	7
Modul 18 – Projektion und Vergebung .....	7
Modul 19 – Verantwortung / Zurechenbarkeit und Problemlösen .....	7
Modul 20 – Familien- und Beziehungsmuster heilen / Zweitägiges Seminar .....	7
Modul 21 – Partnerschaft und das Unbewusste .....	8
Modul 22 – Persönlichkeiten und Führerschaft .....	8
Modul 23 – Archetypen, persönliche Mythen und Schatten .....	8
Modul 24 – Vision, Bestimmung und Glück / Erfüllung .....	8
Modul 25 – Verschwörungen und Idole.....	8
Modul 26 – Emotionale Evolution .....	8
Modul 27 – Joining .....	8
Modul 28 – Radikale Abhängigkeit: Liebe, Gnade und Wunder.....	8
Modul 29 – Gewahrsein der Seele - Dreitägiges Seminar.....	8
Modul 30 – Abschluss und Graduierung .....	9
6. Astrid Dehnel .....	9
7. Information, Newsletter & Anmeldung .....	9



## 1. EINFÜHRUNG

Wir alle treffen täglich viele Entscheidungen, die unser Leben beeinflussen. Wie bewusst sind wir uns dessen?

- Wie glücklich, zufrieden und erfüllt leben wir auf der Basis dieser Entscheidungen und Sichtweisen?
- Wie sehr leben wir unsere Gaben, Talente und unsere Bestimmung?
- Wie viel Liebe, Frieden und Verbundenheit haben wir in unserem Leben und wie viel Angst, Kampf und Mangel?

Die Psychology of Vision (PoV) bietet jedem:

- der bewusster seine Entscheidungen im eigenen Leben treffen will,
- der alte Ängste und Muster hinter sich lassen möchte
- und der sich auf den Weg machen will, sich und seine Gaben zum eigenen und zum Wohle aller zu leben

ein Modell der Emotionalen Intelligenz, neue Perspektiven und praktische Hilfsmittel an.

Die Steps to Leadership bieten als Modultraining die Möglichkeit, die Methoden und Prinzipien der Psychology of Vision (PoV) von Dr. Chuck und Lency Spezzano kennen zu lernen und praxisorientiert mit viel Raum für Selbsterfahrung zu erproben. Dabei bietet die Gruppe Austausch, Unterstützung, Impulse und Begleitung bei der Umsetzung des Gelernten im eigenen Leben.

## 2. KURSZIELE

Die Ziele dieses Kurses sind:

**Praktische Hilfsmittel zur Verfügung zu stellen, die tiefgreifende Veränderungen bewirken.** Das Modell der Psychology of Vision ist praxisorientiert; es legt keinen Wert auf theoretische Diskussionen oder sensationelle Enthüllungen, sondern auf praktische Schritte, die nicht nur für Kleingruppen bestimmt sind, sondern auch in sämtlichen Bereichen unseres Lebens ihre Anwendung finden.

**Dazu beizutragen, unsere Perspektive zu verändern, so dass Konflikte und Schmerz in unserem Leben transzendiert werden können.** Alle Konflikte entstehen aus irgend einem Missverständnis heraus, jeder Schmerz entsteht aus einer gewissen Form des Festhaltens. Mit diesem Kurs wird beabsichtigt, Menschen dabei zu unterstützen, den Weg aus solchen Situationen heraus zu finden, so dass sie selbst und diejenigen um sie herum vorwärts gehen können.

**Menschen zu vermitteln, dass sie in Wahrheit vollkommen sind, so wie sie sind, und dass sie alles in sich tragen, was sie brauchen, um Glück und Erfüllung zu finden.** Ein grundlegender Aspekt dieses Kurses besteht darin, den Teilnehmern nahe zu bringen, dass wir in Wahrheit perfekt für das sind, was wir zu sein und zu geben gekommen sind. Wir müssen nur über die Selbstkonzepte und Glaubenssätze hinwegkommen, die uns zurückhalten.

**Uns selbst, sowie die Menschen um uns herum zu ermächtigen, indem wir den Sinn aller Dinge um uns herum begreifen und das erkennen, wofür wir in unserer Welt verantwortlich sind.** Aus dem Glauben, in einer sinnlosen und zufälligen Welt zu leben, resultiert Angst und Angst führt zu Angriffen oder Selbstangriffen. Wenn wir nach Sinn streben und Weisheit zu unserem Ziel machen, machen wir die Welt zu einem sicheren Ort. Sobald wir bereit sind, diese Verantwortung für unser Leben zu übernehmen, werden wir



damit anfangen, unsere Kraft zurück zu gewinnen und in der Lage sein, bessere Entscheidungen zu treffen.

**Am Ende des Trainings**

haben die Teilnehmer ein grundlegendes Verständnis von sich selbst, ihren Beziehungen und ihrem Leben.

Sie ...

- kennen die Dynamiken und Muster, die in ihrem Leben zu Problemen führen, und haben erprobte Methoden diese zu überwinden,
- haben eine Vorstellung davon, wie kraftvoll und machtvoll sie sind und können jenseits vom „Opfer sein“ und „Täter sein“ leben,
- erkennen die Bedeutung ihres Lebens und ihre Bestimmung,
- können Verbundenheit und Liebe wahrnehmen und ihre Gefühle als hilfreiche Wegweiser nutzen und
- haben Führungsqualitäten und finden Wege, ihre Freunde, ihre Familie und die Menschen in ihrem Umfeld zu inspirieren und sie dabei zu unterstützen, glücklich zu sein.

**3. AUFBAU DES KURSES**

Insgesamt bestehen die Steps to Leadership aus 27 Halbtages-Modulen und drei Workshop-Modulen.

Module	Themenblock	Bemerkung
1 - 9	Das Bewusste: Dreiecksmodell der PoV, transformierende Kommunikation Glaubenssätze, Einstellung, u.v.m.	mit Astrid Dehnel in der Kleingruppe, Preis inklusive
10	Tagesworkshop „Prozess“	mit Astrid Dehnel in der Kleingruppe, Preis inklusive
10 – 19	Das Unterbewusste: Familien- & Beziehungsdynamiken	mit Astrid Dehnel in der Kleingruppe Preis inklusive
20	2-Tagesseminar	mit Anke Schuppan Preis inklusive
21 - 28	Das Unbewusste: kollektive und persönliche unbewusste Dynamiken, Schatten, Archetypen, Joining u.v.m.	
29	3-Tagesseminar	mit einem Psychology of Vision Trainer Level III nach eigener Wahl. Preis exklusive
30	Abschluss und Graduierung	mit Astrid Dehnel in der Kleingruppe Preis inklusive

Die Module haben jeweils einen Umfang von 3,5 Stunden, ausgenommen die Workshop-Module 10, 20 und 29. Die Themen und Inhalte sind unter Modulbeschreibung weiter unten kurz beschrieben. Jedes Modul folgt einem integrativen Konzept bestehend aus der praxisorientierten Erarbeitung der theoretischen Grundlagen, gekoppelt mit Austausch, Selbstreflexion und Integrationsübungen. Wir haben viel Raum für Selbsterfahrung und



Veränderung. Darüber hinaus gibt es zu jedem Modul ein ausführliches Handout zum Nachlesen.

## 4. TERMINE, ORT & PREISE

Die Steps to Leadership finden über den Zeitraum von ca. einem Jahr als Wochenendkurs an 8-10 Wochenenden oder als Wochenkurs mit Kursterminen innerhalb der Woche statt. Im Jahr 2012/2013 beginnen der 6. und 7. Ausbildungsgang „Dem Herzen folgen - Steps to Leadership“ mit Astrid Dehnel in Berlin und Dresden. Einzelne Module können in Ausnahme-fall in der jeweils anderen Stadt nachgeholt werden. Die aktuellen Termine und Preise sind unter [www.pov-int.eu](http://www.pov-int.eu) veröffentlicht oder können jederzeit bei Astrid Dehnel erfragt werden.

Bitte erfragen Sie auch Termine für die kostenlosen Informationsabende und für Erlebnis-abende in Berlin und Dresden.

Bei Bedarf werden auch gern Informations- und Erlebnisabende, sowie Trainings in anderen Städten angeboten.

## 5. BESCHREIBUNG DER MODULE

Die 30 Module des Steps to Leadership Trainings bieten uns eine Reise zu unserem Bewussten (Module 1-10) über das Unterbewusste (Module 11-20) in das Unbewusste (Module 21-30). Darüber hinaus reisen wir auch durch das Dreiecksmodell der Psychology of Vision.

### Modul 1 – Einführung

Begrüßung und Einführung in das Modultraining. Durch das gemeinschaftliche Festlegen von Grundsätzen schaffen wir einen vertraulichen und sicheren Rahmen für unsere Zusammenarbeit. Wir bestimmen Buddys und erarbeiten unsere Ziele für das Jahres-training. Darüber hinaus gibt das Modul eine Einführung in die Hauptelemente der Psychology of Vision: Beziehungen, Führungsprinzipien und Spiritualität.

### Modul 2 – Die Macht unseres Bewusstseins

Wir erforschen den Aufbau des Bewusstseins und das Wesen der Wahrnehmung und beschäftigen uns mit den bewussten, unterbewussten und unbewussten Ebenen des Bewusstseins. Es erfolgt eine Demonstration, wie leicht das Bewusstsein in seiner Wahrnehmung getäuscht werden kann. Wir lernen Abwehrmechanismen kennen und erkennen, welche wir bevorzugt benutzen.

### Modul 3 – Kommunikation und Prinzipien der Transformation

In diesem Modul geht es um Wahrnehmung und Kommunikation. Wir lernen Kommunikationsmodelle und hauptsächliche Formen und Ebenen der Kommunikation kennen. In Kommunikationsübungen erproben wir die Prinzipien transformierender Kommunikation.

### Modul 4 – Triangle Model, Das Dreiecksmodell der PoV

Das Dreiecksmodell ist das grundlegende Modell der Psychology of Vision. Die Absicht dieses Modells ist es, ein tieferes Verständnis der Entfaltung der menschlichen Entwicklung zu unterstützen. In diesem Modul wird das Dreiecksmodell erläutert. Wir machen Übungen, um unseren Standort in diesem Dreieck in verschiedenen Lebensbereichen zu erkennen und lernen dieses Modell für uns zu nutzen.



## Modul 5 – Psychologie der Emotionen

Dieses Modul beinhaltet die Erkundung unserer negativen Emotionen und ihre Bedeutung als Heilwerkzeuge. Wir erforschen Wege im Umgang mit unseren Emotionen.

## Modul 6 – Einstellung / Innere Haltung und Ausrichtung

Wir untersuchen, wie Entscheidungen, die in eine Richtung gefällt werden, zu unserer Einstellung werden, die wiederum die Richtung unseres Lebens vorgibt. Wir schätzen unsere Einstellung ein und „überprüfen unseren Kompass“. Übungen helfen uns, unsere Einstellung zu entdecken und zu erkennen, wie sie unser Leben beeinflusst und unsere Erfahrung erschafft.

## Modul 7 – Das Eisbergmodell

In diesem Modul lernen wir ein weiteres tiefgreifendes Modell, das Eisbergmodell der PoV kennen. Wir untersuchen, was unser und das Verhalten anderer antreibt. Die Kraft dieses Moduls liegt darin zu lernen, dass unsere und die Handlungen anderer nicht zufällig sind, sondern aus unserem Inneren kommen; wir können das Verständnis für uns und andere wieder erlangen.

## Modul 8 – Überzeugungen, Glaubenssätze und Muster

Wir werfen in diesem Modul einen vertieften Blick auf unsere Glaubenssysteme, wie sie entstehen und wie wir sie verändern können. Darüber hinaus untersuchen wir die wiederkehrende Natur einiger Probleme, die sich durch unsere Leben ziehen. Wenn wir jedoch die Macht unserer Entscheidung umsetzen, können wir dies verändern.

## Modul 9 – Das Ego und das Höhere Selbst

Wir tauschen uns aus über unsere eigenen Erfahrungen in Bezug auf Ego und Höheres Selbst und erforschen diese zwei Konzepte. Übungen ermöglichen uns, eine persönliche Situation zu verfolgen vom Stadium der Verleugnung über Angst bis hin zur Liebe.

## Modul 10 – Prozess – Eintägiger Workshop

Dieser Workshop gibt eine Einführung in das, was PoV „Prozess“ nennt. „Prozess“ handelt von der Verbundenheit aller Dinge. Während dieses Tages erforschen wir, wie alle Ereignisse verbunden sind und erkennen, dass alle Ereignisse eine Bedeutung und Richtung aufweisen. Wir lernen Prozesse zu lesen.

## Modul 11 – Abhängigkeit und jenseits davon

Wir reflektieren unsere Erfahrungen mit der Abhängigkeit und das Wesen der abhängigen Aspekte unserer Natur. Es geht um Bedürftigkeit, Herzensbrüche und Schuld und unseren Umgang damit. Übungen helfen uns dabei, unsere Lektionen vergangener Herzensbrüche und Schuld zu lernen und damit darüber hinaus zu wachsen.

## Modul 12 – Beziehungen und Familiendynamik

Es geht darum, das Konzept von Beziehungen als Wachstumsweg und die Rolle der Familie und Familienrollen zu verstehen. Es wird ausgeführt, warum Beziehungen in der Psychology of Vision für so wichtig gehalten werden, welche Wachstumschancen sie uns ermöglichen und wie wir diese nutzen können. Wir erforschen die Familienrolle, die wir bereits in unserer Kindheit spielten, reflektieren ihren Einfluss auf unser heutiges Leben und machen eine Übung um diese hinter uns zu lassen.



## Modul 13 – Stufen von Beziehungen

In diesem Modul geht es um die Phasen und Stufen von Beziehungen mit unserem Partner (oder einer anderen wichtigen Person). Wir erkunden, wie diese Stufen für alle Beziehungen gültig sind und wie wir durch sie durchkommen. Durch Übungen und Arbeit mit dem Buddy werden wir die Stufen in unseren eigenen Beziehungen erkennen.

## Modul 14 – Übertragung

Übertragung ist eine mächtige unterbewusste Handlung. Ohne Bewusstheit ist Übertragung eine zerstörerische Kraft in unseren Beziehungen, doch mit Bewusstheit wird sie zu einer Kraft der Verwandlung und Heilung. Wir machen Übungen, um Übertragungen in unseren Leben zu erkennen und zu heilen.

## Modul 15 – Die Macht des Loslassens

Loslassen ist eines der grundlegenden Heilungsprinzipien der Psychology of Vision. Wir erkunden, was Loslassen heißt und wie wichtig das Loslassen ist. Darüber hinaus schauen wir uns die Blockaden an, die das Loslassen verhindern und üben uns im Loslassen.

## Modul 16 – Machtkampf

In diesem Modul untersuchen wir die Auswirkungen von Machtkampf in Form von Knappheit, Mangel und Verzögerung. Wir spüren unseren Machtkämpfen nach und machen Integrations- und Kommunikationsübungen, um bestehende Machtkämpfe zu verändern.

## Modul 17 – Die tote Zone

Die tote Zone ist die größte Falle in unserem Bewusstsein, und der Ort, den die meisten Menschen nie überwinden. Es geht darum zu erkennen, warum es so wichtig ist, die tote Zone zu überwinden und die Kurve in die Partnerschaft zu schaffen. Wir machen Übungen, um Kernrollen zu erkennen, die wir spielen, verpflichten uns, Regeln aufzugeben, erkennen Zwickmühlen (Dilemmata) und üben uns im vorwärts schreiten.

## Modul 18 – Projektion und Vergebung

Wir erforschen, wie wir unsere verborgenen Selbstkonzepte auf die Welt um uns projizieren, und wie wir Projektion als kraftvolles Heilungswerkzeug verwenden können. Die Fähigkeit, auf Projektionen mit Vergebung zu antworten, ist ein wahres Geschenk.

## Modul 19 – Verantwortung / Zurechenbarkeit und Problemlösen

Der Grundsatz der Verantwortung oder Zurechenbarkeit ist einer der herausforderndsten Aspekte dieser Arbeit, doch auch einer der befreiendsten. Wenn wir erkennen, dass wir in unserer Welt eine Rolle spielen, gibt es uns auch das Verständnis, dass wir zur Veränderung beitragen können. Es geht um den Grundsatz der Verantwortung und die Aufdeckung der Dynamik unserer Probleme.

## Modul 20 – Familien- und Beziehungsmuster heilen / Zweitätiges Seminar

Dieses Modul beinhaltet die Teilnahme an einem zweitägigen Workshop, der von einem Psychology of Vision -Trainer Stufe II oder Stufe III geleitet wird. Die Absicht dabei ist, unsere Bewusstheit für „Prozess“, sowie für unser Unterbewusstes und die Blockaden und Muster, die unsere Leben beeinflussen, zu verstärken, mit dem Ziel um darüber hinaus zu wachsen.





## Modul 21 – Partnerschaft und das Unbewusste

In diesem Modul geht es um die Unterschiede zwischen Unabhängigkeit und Interdependenz (gegenseitiger Abhängigkeit, echter Partnerschaft). Wir machen Übungen, um Zweifel zu überwinden, die uns als erstes in der Phase der Partnerschaft begegnen. Wir wollen unsere Erfahrungen in Bezug auf unser Unbewusstes verstehen. Es geht darum zu erkennen, warum es so wichtig ist, diesen Teil unseres Bewusstseins zurückzugewinnen und wie wir das erreichen können.

## Modul 22 – Persönlichkeiten und Führerschaft

In diesem Modul geht es um das Wesen des Führens. Wir erforschen unsere Persönlichkeiten und wie sie unsere wahren Führungsqualitäten blockieren. Es geht um Führung und darum, wie wir Selbstangriff durch unsere Persönlichkeiten überwinden.

## Modul 23 – Archetypen, persönliche Mythen und Schatten

Wir besprechen Archetypen und Schattenfiguren in unserer Welt und entdecken, wie wir diese Stellen in uns selbst wieder zurückgewinnen können.

## Modul 24 – Vision, Bestimmung und Glück / Erfüllung

Die Ebene der Vision reicht von einer persönlichen und menschlichen bis in eine hohe spirituelle Ebene. Wir erforschen die Bedeutung von Vision und des visionären Geisteszustands, der uns durch unsere großen Ängste hindurch zu unserer Bestimmung und unserem Glück führt.

## Modul 25 – Verschwörungen und Idole

Wir erforschen Verschwörungen und Idole in unserem Leben und machen Übungen, um sie hinter uns zu lassen.

## Modul 26 – Emotionale Evolution

Emotionale Evolution bedeutet zu lernen, mit unseren Emotionen und Gefühlen intelligent und reif umgehen zu lernen. Es geht um die Wichtigkeit, unsere Emotionen anzuerkennen und von ihnen zu lernen. Wir machen geführte Meditationen und Übungen, um unseren Emotionen zu erlauben, sich durch uns durch zu bewegen.

## Modul 27 – Joining

Joining (sich verbinden) ist ein Prinzip und eine Heilungsmethode, dessen Anwendung jedes Problem oder Thema, das wir erleben, auflösen oder einer Lösung näher bringen kann. Wir sprechen über Lebensbereiche, von denen wir uns zurückgezogen haben und üben Joining mit einer anderen Person.

## Modul 28 – Radikale Abhängigkeit: Liebe, Gnade und Wunder

Wir schauen uns das Tor zum Glück an, die Ebene der Meisterschaft und alles, was sie mit sich bringt. Geführte Meditationen und Übungen helfen uns, unsere inneren Wahrnehmungen zu entwickeln.

## Modul 29 – Gewährsein der Seele - Dreitägiges Seminar

Dreitägiger Workshop mit einem Psychology of Vision Master Trainer oder Advanced Trainer III. Dieser Workshop dient dazu unsere unbewussten Ebenen zu erforschen und zu heilen.



## Modul 30 – Abschluss und Graduierung

Ein Grund zum Feiern. Wir halten Rückschau, setzen uns neue Ziele und schließen gemeinsam das Jahrestaining ab.

## 6. ASTRID DEHNEL



Astrid Dehnel inspiriert, führt und unterstützt Menschen darin, erfüllt in einer glücklichen Welt zu leben. Dabei ist es ihr ein Anliegen, Menschen wieder mit ihrem Herzen, ihrer Kraft und ihrer natürlichen Begabung zu verbinden.

Als ehemalige Beraterin und Führungskraft im IT-Bereich arbeitet sie heute als zertifizierter Coach und Trainerin. Sie hat die internationale 100 Tage Ausbildung der Psychology of Vision (PoV) und eine zertifizierte Coachingausbildung abgeschlossen. Neben den „Steps to Leadership“

leitet sie auch offene PoV-Studiengruppen, Seminare und bietet Einzel- und Paarcoaching an.

Astrid ist seit über 20 Jahren verheiratet und gemeinsam mit ihrem Mann durch so manche Beziehungskrise gegangen. Heute begreifen und leben beide - Dank der PoV - ihre Beziehung als persönlichen Wachstumsweg, der ihr Leben erfüllt und glücklich macht. Diese Erfahrungen gibt sie gerne in ihrer Arbeit weiter.

In ihren Seminaren und Workshops ist es ihr wichtig, mit Vision, Herz und Verstand Erlebtes verstehbar und Theoretisches erfahrbar zu machen. Sie führt die Teilnehmer liebevoll und kompetent durch die Prozesse des Trainings. Dabei zeichnet sie sich vor allem durch ihr Vertrauen, ihr Einfühlungsvermögen und ihre Wertschätzung gegenüber der Einzigartigkeit jedes Teilnehmers aus.

## 7. INFORMATION, NEWSLETTER & ANMELDUNG

Weitere Informationen zu dem Modultraining „Dem Herzen folgen – Steps to Leadership“, den Preisen und Terminen, zur Psychology of Vision oder anderen Seminaren und Veranstaltungen gibt es direkt bei Astrid Dehnel unter den nachfolgend angegebenen Kontaktdaten. Hier ist auch die Anmeldung möglich.

Regelmäßige Informationen über aktuelle Termine, inspirierende Seminare und Veranstaltungen und Astrid Dehnel gibt es auch in ihrem ca. 1-2 monatigen Newsletter.

Gern nehme ich Sie / Dich in meinen Verteiler auf. Ich freue mich auf den Kontakt!

Mit herzlichen Grüßen



Coaching & Beratung mit Vision, Herz & Verstand

**Astrid Dehnel**

zertifizierter Coach (DCV)

Lessingstrasse 25A, 12623 Berlin

Telefon: 030 / 56 69 89 62, 0170 / 77 77 627

E-Mail: [Astrid.Dehnel@web.de](mailto:Astrid.Dehnel@web.de)



**Impressum:**

Astrid Dehnel Coaching & Beratung

Redaktion und Gestaltung: Astrid Dehnel

Foto: © Peggy Möller, © Yuri Arcurs – fotolia.com

