



Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

Beyond Coaching

Wochen-Impuls:

Wöchentlich wechselnde Themen und Informationen zu mir und meiner Arbeit für Dich – als PDF zum Herunterladen oder schlichtweg zum dran erfreuen.



Iris Alheidt-Pehrish

Empfehlung der Woche:

DER KURS "crisis"
Start: 26.09.2026
Dauer: 3 Monate
Ort: Online via Zoom
Ratenzahlung möglich
5 von 7 freie Plätze

Gemeinsam mit max. 7 Teilnehmenden arbeiten wir an Deinen Themen. Wie das funktioniert? Wir hören Dir zu. Wir sprechen über Deine Themen. Wir nehmen uns Zeit. Wir unterstützen uns gemeinsam. Und ich als Coach, biete einen geschützten Rahmen und unterstütze mit fachlichem Know-How.

Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish
Redaktion: Rebecca Gehrke
Layout: Rebecca Gehrke
Stand: 17. August 2026

Es wird keine Haftung für Inhalte von Dritten übernommen. Diese werden ausschließlich auf Wunsch veröffentlicht. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte folgender Website:

<https://www.iris-alheidtpehrish.com>

Manchmal habe ich den Eindruck, dass wir uns als Gesellschaft immer mehr zu Einzelkämpferinnen und Einzelkämpfern entwickeln. Natürlich gilt das nicht pauschal für jeden Menschen. Und natürlich ist es wichtig, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Aber gleichzeitig scheint sich etwas verändert zu haben: Wir sollen unsere Probleme selbst lösen. Unsere Antworten selbst finden. Uns selbst optimieren. Unsere Gefühle verstehen. Unsere Grenzen setzen. Unsere Beziehungen gestalten. Uns selbst lieben. Und wenn es uns damit nicht gut geht, suchen wir oft nach der nächsten Methode, dem nächsten Buch, dem nächsten Podcast oder dem nächsten Tool, mit dem wir uns selbst wieder „in Ordnung“ bringen können. Dabei ist das gemeinsame Bewältigen von Herausforderungen keineswegs eine neue Idee.

Wir Menschen sind Gemeinschaftswesen

In vielen indigenen Gemeinschaften gibt es bis heute Formen des gemeinschaftlichen Austauschs und der Entscheidungsfindung, bei denen nicht die einzelne Person mit ihrem Problem im Mittelpunkt steht, sondern die Gemeinschaft. Ein bekanntes Beispiel sind Gesprächs- und Beratungskreise, wie sie etwa bei den Haudenosaunee beschrieben werden. Auch bei den San im südlichen Afrika spielen gemeinschaftlicher Austausch und soziale Verbundenheit eine wichtige Rolle. Dabei geht es nicht darum, unsere heutige Lebenswelt mit anderen Kulturen gleichzusetzen. Aber solche Beispiele erinnern uns an etwas Grundsätzliches: Der Mensch ist nicht erst seit gestern ein soziales Wesen.

Genau hier liegt die Kraft einer Gruppe

Eine Gruppe kann etwas ermöglichen, was wir allein nicht herstellen können. Verbundenheit. Gemeinschaft. Austausch. Unterschiedliche Blickwinkel. Unterschiedliche Erfahrungen. Zugehörigkeit. Gesehen und Gehört werden. Und vielleicht müssen wir ja auch nicht alles allein schaffen. Das bedeutet nicht, dass andere Menschen unsere Probleme für uns lösen sollen. Verantwortung für das eigene Leben bleibt wichtig. Aber Verantwortung bedeutet nicht Isolation. Selbstständigkeit bedeutet nicht, alles alleine tragen zu müssen. Vielleicht dürfen wir beides wieder miteinander verbinden: Eigenverantwortung und Gemeinschaft. Selbstreflexion und Austausch. Individualität und Zugehörigkeit.

Genau dafür habe ich meine Kurse entwickelt. Ich habe einen Raum geschaffen, in dem Menschen nicht nur an sich selbst arbeiten, sondern miteinander in Entwicklung gehen können und neue Freundschaften entstehen dürfen.