

Eberclub

MAGAZIN

Club-Magazin für Eberbach, Odenwald und Neckartal

Natur, Kultur, Shopping, Erlebnis und Genuss

Guten Morgen Neckar

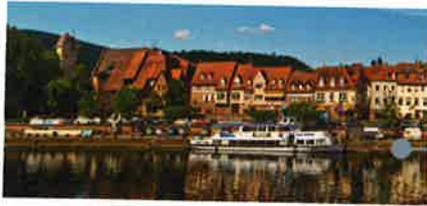
...ab Seite 4

>> „Roland macht!“ Interview mit Roland Beigel << Seite 12

>>Auf dem Neckarweg von Eberbach nach Zwingenberg<< Seite 16

>>Hallo Krokoc<< ...er trieb sich in Eberbach rum... Seite 22

>>OWK, DLRG und RGE<< ab Seite 28



02 Editorial



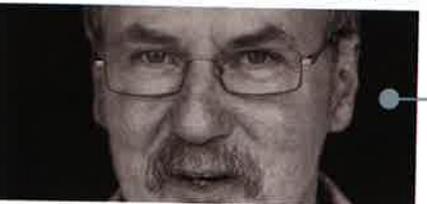
04 Guten Morgen Neckar - Den Neckar erfahren, romantische Ausflüge und die Burgenstraße ...und Hochwasser

12 Interview mit Roland Beigel
...knallhart arbeiten und frühzeitig wieder in den Ruhemodus verfallen!



16 Auf dem Neckarweg von Eberbach nach Zwingenberg
...vorbei an der Teufelskanzel wo früher der Teufel lauthals gelacht hat.

18 Schifffahrt am Neckar
Vor der Kanalisierung im vergangenen Jahrhundert der wildeste und unberechenbarste deutsche Strom.



22 Hallo Kroko
Das rote Krokodil aus Eberbach

24 Interview mit Prof. Wolfgang Dreyse
Schöpfer des Heiligen Nepomuk auf der Neckarbrücke.

28 Der Odenwaldklub Eberbach



32 Mark Twain im Neckartal
Deutschland ist im Sommer der Gipfel der Schönheit...

34 Farbräume zum Träumen – Liane Dilo
Wohlige Bildwelten, Oasen in der Welt des hektischen Alltags...



36 Ein Besuch bei der DLRG
Das Ziel: Menschen vor dem Ertrinken bewahren, Aufklärungsarbeit leisten und natürlich schon Kindern das Schwimmen beibringen.

40 Rudern am Neckar
Rudern kennt keine Altersbeschränkung...



44 Genuss: Zwei Brüder - zweimal Kreativ
Gourmet ist gut - Odenwaldküche ist mehr!

44-51 Eberclub-Empfehlungen für Leckermäuler.

52 Was ist Werdewechsel?



40 Aus eigener Röstung

ab 56 Mode-Ideen

58 Eberbach Damals zum verschenken!
Alte Eberbach-Motive in einer repräsentativen Metallbox

62 Termine in der Region für Dezember 2014 bis April 2015.

68 Heisser Tipp für kalte Tage

75 Willkommen im Club und wie Sie Mitglied im Eberclub werden.

Was ist Werdewechsel?

Werdewechsel ist Nina Reidel! Sie berät und begleitet Menschen, Unternehmen und Institutionen, die sich in Veränderungsphasen befinden. Dazu entwickelt die Dipl.-Pädagogin, Trainerin und Coach gemeinsam mit dem Kunden individuelle Maßnahmen, um einen persönlichen WERDEWECHSEL zu vollziehen. Eberclub hat Nina Reidel gefragt.....

Hallo Frau Reidel! Als gebürtige Heidelbergerin kommen Sie wieder in Ihre alte Heimatregion von Hamburg nach Eberbach zurück. Ist das Ihr ganz persönlicher „Werdewechsel“?

Seit vier Monaten lebe und arbeite ich jetzt im schönen Dachgeschoss am Neuen Markt 14 mit Büro und



Trainingsräumen und Blick über die Eberbacher Altstadt. Ich habe mir in meiner Zeit in Hamburg immer einen Baum vor dem Fenster gewünscht, jetzt habe ich sogar einen ganzen Wald – nach 10 Jahren in Hamburg und einer inspirierenden Studien- und Berufszeit habe ich mich entschlossen der Großstadt den Rücken zu kehren und mein Leben noch einmal umzukrempeln. Umzug zurück aufs „Land“ und Selbständigkeit als Kommunikationstrainerin und Coach in Eberbach am Neckar.

Was haben Sie in Hamburg gemacht?

Ich war für den Gesamtverband der Versicherer in Hamburg tätig und war dort für die Mitarbeiter- und Führungskräfteentwicklung zuständig. Menschen liegen mir am Herzen. Besonders die Entfaltung ihrer Potentiale. Dabei gehe ich als Coach davon aus, dass die Lösung für Probleme bereits im Klienten angelegt ist

und nur noch durch z.B. geschicktes Fragen ans Licht kommen muss.

Mit 35 Jahren haben Sie einiges an Ausbildung, Erfahrung und Qualifikation vorzuweisen?

Ich habe mein Bachelorstudium für Pädagogik und Journalismus an der Universität in Karlsruhe gemacht, danach ein Diplomstudium für Pädagogik und Psychologie in Hamburg, unter anderem bei der Kommunikationskoryphäe Friedemann Schulz von Thun. Danach noch das 14-monatige Zusatzstudium Mediation und Coaching und diverse Weiterbildungen, unter Anderen in der Methode der Gewaltfreien Kommunikation.

Wo liegt Ihre Zielgruppe?

Mit meiner Firma „Werdewechsel“ biete ich Beratung, Training und Coaching sowohl für Einzelpersonen als auch für Organisationen bzw. Firmen an. Meine Schwerpunktthemen sind „**Professionell Kommunizieren im Beruf**“ und „**Stressbewältigung**“. Die meisten Führungskräfte bringen sich selbst bei, eine Führungsperson zu sein. Das wird einem aber nicht geschenkt. Und somit steigt die Unsicherheit im Beruf, vorallem in den ersten Jahren.

Das erfordert viel Einfühlungsvermögen und Individualität beim Coaching. Wie gehen Sie das an?

Im Coaching bekommen Fach- und Führungskräfte die Möglichkeit ihre individuellen Herausforderungen im Beruf zu klären. Hierfür habe ich ein Instrument entwickelt, das Coaching und Training verbindet:

Im „Themenbasierten Individualcoaching (TIC) für Fach- und Führungskräfte“ gibt es die Gelegenheit in vier 90-minütigen Sitzungen individuelle Themen zu besprechen und darüber hinaus Input zu erhalten zu Themen, wie Kommunikation, Stressbewältigung und Führung.

In den USA hat bereits fast jeder seinen Coach, zu dem er regelmäßig geht, um sozusagen „**Psychohygiene**“ zu betreiben. Und manchmal ist es auch schön, einfach mal professionelles Feedback zu bekommen und zu wissen, dass man eigentlich alles richtig macht... Und natürlich kann man sich auch zu allen anderen Themen und Herausforderungen coachen lassen, die mit Veränderungen im Leben einher gehen.

Das bedeutet, Sie helfen in allen Lebenslagen?

Natürlich! Eine Hilfestellung ist oft erforderlich bei der Frage: Wie finde ich den Job, der zu mir passt, oder wie lerne ich mich zu entspannen? Hier spreche ich den Studenten oder Schüler an, der nicht weiß, wo es beruflich hingehen soll. Oder auch Menschen, die kurz vor einem Burn-out stehen. Unser Schulsystem deckt diese Themen nicht ab und die Menschen haben verlernt, wie sie sich sinnvoll entspannen können.

Sie praktizieren auch Yoga?

Ja! Yoga praktiziere ich selbst seit 10 Jahren und habe damit eine tolle Ergänzungsmethode im Portfolio, die den Körper mit einbezieht. Derzeit befinde ich mich in der Ausbildung zur Yogalehrerin, die



ich im Frühjahr in Indien abschließen werde. Allerdings ist Yoga ja ein lebenslanges Training. Damit ist man nie fertig!“.

In meinem Seminar „Gelassenheit in stressigen Situationen“ verbinde ich den Geist mit dem Körper.

Die kognitive (denkorientierte) Stressbewältigung setzt an der eigenen Einstellung an. Wie kann ich meine Einstellung verändern, damit ich nicht mehr so leicht in Stress gerate? Und, wenn es dann doch passiert – wie kann ich für Ausgleich sorgen und meinen Körper wieder runter fahren?

Sehr gerne informiere ich Interessenten, natürlich unverbindlich, über die verschiedenen Möglichkeiten und konzipierte Trainings individuell am Bedarf des Kunden.

Neben dem themenbasierenden Einzelcoaching biete ich verschiedene Gruppen-Seminare an. Im November beginnt das Seminar Burn-out Prophylaxe. Weitere Seminare werden folgen.

*Vielen Dank,
Frau Reidel, für das Gespräch.*

Termine:

Fr, 31. Oktober und / oder
Fr, 14. November:
„Yogaworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene“

Fr, 21. bis So, 23. November:
Seminar „Burn-out Prophylaxe durch Dasaprana Kriya – die Technik der 10 Pranas“

Sa, 06. und So, 07. Dezember:
Seminar „Stressbewältigung für Mütter und Väter mit doppelter Herausforderung“

Sa, 17. Januar 2015:
Seminar „Gelassenheit in stressigen Situationen für Fach- und Führungskräfte“

Die Termine für Themenbasiertes Individualcoaching (TIC), 4 mal 90 Min., werden individuell vereinbart.

Morning Yoga:
Dienstags 8:00 bis 9:15 Uhr u.
Mittwochs 9:00 bis 10:15 Uhr
Bitte vorher anmelden unter:
yoga@werdewechsel.com



WERDEWECHSEL

Beratung, Training, Coaching
Dipl.-Päd. Nina Reidel
Neuer Markt 14, 69412 Eberbach
Beratung und Anmeldung unter:
06271-8290301,
Mail: reidel@werdewechsel.com
www.werdewechsel.com

Weitere Links:
[www.facebook.com/
Werdewechsel.NinaReidel](http://www.facebook.com/Werdewechsel.NinaReidel)
[www.xing.com/profile/
Nina_Reidel](http://www.xing.com/profile/Nina_Reidel)
[http://www.weiterbildungsprofis.de/
Profil/Nina-Reidel](http://www.weiterbildungsprofis.de/Profil/Nina-Reidel)