

Nah sein, da sein.

regio

DONNERSTAG, 20. MAI 2021 • NR. 20

R1 ILLNAU-EFFRETIKON
(AMTL. PUBLIKATIONSORGAN)
LINDAU • WEISSLINGEN

WEISSLINGERIN VERÖFFENTLICHT RATGEBER

WEISSLINGEN Christina Boss berät Menschen in anspruchsvollen Situationen. Die Weisslingerin hat nun ihr erstes Buch veröffentlicht, das den Leser beim Austritt aus seinem persönlichen «Zombie-Modus» unterstützen soll.

Die kleine Praxis von Christina Boss im Herzen von Weislingen macht einen gemütlichen Eindruck. Zwei Sessel stehen sich im Sicherheitsabstand von zwei Metern gegenüber, dazwischen ein Kaffeetisch. Gleich neben der Sitzgruppe hat die 51-jährige ein spartanisches Büro eingerichtet – unter anderem zum Schreiben.

«Ich bin keine Therapeutin und erhebe auch nicht den Anspruch, eine zu sein», betont die Weisslingerin. Seit dreizehn Jahren bietet Christina Boss als Coach persönliche Sitzungen in eigener Praxis an und berät Menschen in anspruchsvollen Situationen.

FORTSETZUNG AUF SEITE 2



Heute mit 21 Seiten
50plus
(ab Seite 17)

Boss hat einen Ratgeber geschrieben, der Menschen in schwierigen Situationen helfen soll. Foto: ca2

Jud
Bodenbeläge
Parkett
Tapete
Vorhänge
Plissee
Systeme

SHOWROOM
Tel. 044 930 79 89
Bahnhofstrasse 286 • 8623 Wetzikon
www.jud-bodenbelaege.ch

SORGE UM DEN WALD

Wegen des neuen Bike-Trails bei Kyburg sorgt sich ein Gemeinderat um den Schutz des Waldes.

3

ZELTE AUS EFFRETIKON

Diago Walder betreibt in Effretikon eine eigene Zeltwerkstatt. Er beliefert auch Cevi und Pfadi.

9

UNBEKANNTER BRICHT IN STEINER BECK EIN

REGION Am Dienstagmorgen um 4.30 Uhr erreichte die Kantonspolizei Zürich die Meldung, dass im Steiner Beck in Hittnau eingebrochen wurde. Francesca Decurtins ist Mediensprecherin des Steiner Becks. Wie sie sagt, wurden nur Zigarettenschachteln und ein Brotkröbchen, womit das Diebesgut wohl transportiert wurde, entwendet. «Bargeld oder sonstige Wertgegenstände, für die sich ein Einbruch lohnen würde, werden nicht vor Ort aufbewahrt.» Durch das Aufbrechen eines Fensters und mehreren Schubladen entstand jedoch ein Sachschaden von mehreren tausend Franken. TAS

ANZEIGE

AUTOMOBILE SCHÖNHEIT HAT EINEN NAMEN
DER NEUE MAZDA 3



Emil Frey Volketswil

Industriestrasse 31, 8604 Volketswil, www.emilfrey.ch/volketswil

FORTSETZUNG VON SEITE 1

«Ich kann nicht wissen, was gut für mein Gegenüber ist. Ich helfe ihm jedoch dabei, hinzuschauen und in sich selber eine Lösung zu finden.» Deshalb laute der Slogan ihrer Praxis «Zwei Coaches», welche sie gemeinsam mit Maya Schaufelberger betreibt: «Unsere Coachings sind eine Form der persönlichen Weiterbildung.»

Um diese Unterstützung im Alltag noch mehr Menschen zugänglich zu machen, hat Christina Boss jetzt ihr erstes Buch geschrieben mit dem Titel: «Raus aus dem Zombie-Modus.» Der Ratgeber wird von der Autorin selbst beschrieben als: «Ein liebevoll illustriertes Arbeitsbuch, das einen einlädt, herausfordernde Situationen sichtbar zu machen und dadurch zu entscheiden, wie man damit umgehen möchte.»

Der Zombie-Modus kann laut Christina Boss sehr individuelle Ausprägungen annehmen. Unser aller Leben sei hin und wieder von schwierigen Erlebnissen gezeichnet. Einschränkungen und Belastungen im Alltag beeinträchtigen die Lebenszufriedenheit. Daraus könne ein Gefühl der Ohnmacht resultieren – eben als wäre man ein Zombie. Man funktioniere weiter, aber lebe das eigene Leben nicht mehr mit genügend Leichtigkeit und Selbstbestimmtheit.

DEN ZOMBIE-MODUS VERLASSEN

Und wie befreit man sich aus dem Zombie-Modus? «Wenn wir lernen, wie wir mit schwierigen Situationen umgehen können, werden

wir in Zukunft weniger davon überrumpelt und können dem Zombie-Modus eventuell besser vorbeugen», so der Coach.

Viele Menschen hielten an Werten fest, die nicht ihre eigenen seien, sagt Christina Boss. Diese Werte dürfe man hinterfragen. Dann brauche es Mut, für eigene Entscheidungen einzustehen und negative Reaktionen darauf auszuhalten. «Einer der Wege aus dem Zombie-Modus ist für mich, zu lernen, dass wir anderen nicht immer gefallen müssen.»

EIN ARBEITSBUCH ZUM MITSCHREIBEN

Die Inspiration für das Buch holte sich die Weislingerin aus ihrer jahrelangen Erfahrung als Coach. In der Praxis habe sie mittlerweile eine grosse Zahl an hilfreichen Übungen gesammelt. Der Begriff des Zombies entstand aus einem persönlichen Erlebnis. 2017 erkrankte Christina Boss an einem Gehirntumor. «Ich stellte mich damals meinem ureigenen Zombie-Modus. Ich musste vieles wieder neu lernen.

Also wendete ich meine Übungen an mir selbst an.» Dadurch habe sie die eigenen Ratschläge besser beurteilen und optimieren können.

Die Weislingerin schrieb ihr Buch in einem halben Jahr nieder. Auffallend sind die vielen praktischen Übungen, Fragen und Aufgaben, die sie dem Leser stellt. «Aus meiner Erfahrung ist der Lerneffekt grösser, wenn man beim Lesen direkt mitdenkt und mitschreibt», so der Coach. Zudem könne man so das Gelesene direkt auf das eigene Leben anwenden.

Ein wichtiges Instrument für innere Zufriedenheit seien positive Gedanken. Diese könne man trainieren. «Wir scheinen darauf getrimmt zu sein, alles zu sehen, was schlecht läuft», sagt die Autorin. Dadurch ziehe man sich selber runter. Christina Boss empfiehlt ihren Kunden deshalb, sich jeden Tag einige positive Kommentare, wie Komplimente oder Erfolge, laut vorzulesen oder sogar aufzuschreiben und an die Wand zu pinnen.

Bevor Christina Boss vor dreizehn Jahren mit dem Coaching begann, war sie im Personalwesen tätig. «Ich arbeitete zwanzig Jahre lang als HR-Spezialistin in verschiedenen Funktionen und Betrieben. Ich bekam es dabei oft mit schwierigen Situationen und Konflikten zu tun.» Die Einschränkungen durch den Arbeitgeber hätten sie manchmal gestört. «Ich wollte mehr Freiheiten im Begleiten von Betroffenen.»

Deshalb wurde die Weislingerin zum selbstständigen Coach. Sie besuchte dafür während vier Jahren verschiedene Module in den Bereichen Business, Kinder und Jugend und Integral Coaching. Der Integral Coach setzt es sich zum Ziel, Menschen ganzheitlich wahrzunehmen und Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten.

INSPIRATIONSBOXEN UND BUCH-IDEEN

Zukünftig wird die Praxis anstelle von Seminaren, Impulsen und Events «Inspirationsboxen» anbieten. «Es handelt sich um eine neue

Form von persönlicher Weiterbildung, bei der sich jeder für sich zu Hause in seinem Tempo und mit seinen Ressourcen einzelnen Themen widmen kann», erklärt der Coach.

Familien und Beziehungen liegen Christina Boss besonders am Herzen. Diesen Bereich würde sie gerne vertiefen – möglicherweise sogar in einem nächsten Buch. «Allerdings wird das nicht heute und

auch nicht morgen passieren», so die Weislingerin. In erster Linie will sie ihre Tätigkeit als Coach fortführen.

«Ich liebe meinen Beruf.» Die Erfolgserlebnisse ihrer Kunden machten Christina Boss wiederholt glücklich. «Es gibt immer die Möglichkeit, sich mehr Lebensqualität zurückzuholen – da bin ich sicher», sagt die Autorin. «Das heisst aber nicht, dass es einfach ist.» CAROLIN ZBINDEN

«Raus aus dem Zombie-Modus» von Christina Boss erschien am 27.4. Das Buch kostet in der Schweiz rund 32 Franken. Kaufen kann man es unter anderem über bestellung@zwei-coaches.ch, bei Orell Füssli oder beim Novum Verlag.



Christina Boss, Coach

«WIR SCHEINEN DARAUF GETRIMMT ZU SEIN, ALLES ZU SEHEN, WAS SCHLECHT LÄUFT».

MUSIK AN PFINGSTEN IN ILLNAU

ILLNAU-EFFRETIKON Am Pfingstsonntag, 23. Mai, musiziert das Ensemble Affettuoso in der reformierten Kirche Illnau. Madeleine Marx (Blockflöten), Pius Brunner (Violoncello) und Eun-ah Nitschke (Virginal) spielen auf ihren Barock-Instrumenten unter anderem Werke von Telemann, Händel und de Fesch.

SOLIST AUF GITARRE UND THEORBE

Solist ist Sergio Bermudez, auf der Theorbe und der Barockgitarre. Einen Platz reservieren kann man über madeleinemarx@gmx.ch. REG

VORLESETAG FÜR KINDER IM PURZELHUUS

ILLNAU-EFFRETIKON Die Bibliothek Illnau und der Elternverein Illnau laden am Mittwoch, 26. Mai zum Schweizer Vorlesetag ins Purzelhuus ein. Verschiedene Vorlesende gemeinsam mit den Kindern in die Welt der Bücher ein.

ANMELDUNG BIS 23. MAI

Der nationale Aktionstag zeigt, wie wichtig und schön Vorlesen ist, heisst es in einer entsprechenden Mitteilung. Die Zeiten: 14 bis 14.45 Uhr für 4- bis 6-Jährige, 15 bis 14.45 Uhr für 7 bis 9-Jährige sowie 16 bis 17 Uhr für 9- bis 13-Jährige. Anmeldung bis am 23. Mai unter www.evillnau.ch oder direkt in der Bibliothek. REG

ANZEIGE

Subventionen für Antibiotika-Tierhaltung stoppen.

Prophylaktische Antibiotika in der Tierhaltung führen zu resistenten Bakterien im Essen und im Trinkwasser.



Initiative für sauberes Trinkwasser **JA**

Verein Sauberes Wasser für alle Oleeuweg 8 | 4537 Wiedlisbach initiative-sauberes-trinkwasser.ch

ANZEIGE

«Geschicklichkeits-geldspiele sind vom Bund streng geregelt. Dank der Bewilligungspflicht Sozialverträglichkeit und Jugendschutz garantiert. Ein Verbot ist unnötig.»

Yvonne Bürgin | Kantonsrätin, Fraktionspräsidentin Die Mitte



JA! zum gesunden Menschenverstand

JA zum EG Geldspielgesetz ZH am 13. Juni 2021 geldspielzuerich-ja.ch