

## MEIN PODCAST „ERFOLGREICH LEITEN AUF LEISE ART“ | Teil 1

- |            |   |
|------------|---|
| 01.04.2023 | 0. Trailer  |
| 08.04.2023 | 1. Wieso ich den Perfektionisten in Urlaub schickte           |
| 22.04.2023 | 2. Bist du hochsensibel?                                      |
| 06.05.2023 | 3. Hochsensibel - Teil 2                                      |
| 20.05.2023 | 4. Schlafen in fremden Betten                                 |
| 17.06.2023 | 5. Ina Orth: Was dir hilft in anstrengenden Zeiten            |
| 01.07.2023 | 6. Wie du ohne schlechtes Gewissen Grenzen setzt              |
| 15.07.2023 | 7. Nein sagen - So gelingt es dir überzeugend + selbstbewusst |
| 29.07.2023 | 8. Wie Perfektionismus schadet oder hilft                     |
| 12.08.2023 | 9. Aus dem Leben: Unser Umzug                                 |
| 26.08.2023 | 10. Hast du eine Bedienungsanleitung - Für dich?              |
| 09.09.2023 | 11. Wie geht Wertschätzung?                                   |
| 23.09.2023 | 12. Endlich das Grübel-Karussell stoppen                      |
| 07.10.2023 | 13. Klarheit  |
| 21.10.2023 | 14. Kennst du deine Werte und Bedürfnisse?                    |
| 04.11.2023 | 15. Dankbar sein  |
| 18.11.2023 | 16. Small Talk - Muss das sein?                               |
| 02.12.2023 | 17. Mit Rollenklarheit Konflikte lösen und Ziele erreichen    |
| 16.12.2023 | 18. Von Joghurt, Musik und Wichteln                           |
| 30.12.2023 | 19. Für dich: 27 stärkende Sätze                              |
| 13.01.2024 | 20. Mit diesem Vorgehen Stress vermeiden                      |

## MEIN PODCAST „ERFOLGREICH LEITEN AUF LEISE ART“ | Teil 2

27.01.2024	21. Gespräche führen leicht gemacht
10.02.2024	22. Wieso die Folge so ist, wie sie ist
24.02.2024	23. Gekonnt Kritik üben in drei Schritten
09.03.2024	24. Sich entscheiden - So geht es leichter
23.03.2024	25. Fünf Wege der Entlastung
20.04.2024	26. Persönliches von C bis E
04.05.2024	27. Wow! 18 Jahre Kiunke Coaching
01.06.2024	28. Infos und Tipps zur psychischen Gesundheit
15.06.2024	29. 7 erprobte Tipps für mehr Selbstvertrauen
29.06.2024	30. Wenn die Hochsensibilität zur Belastung wird
13.07.2024	31. Meine Zwischenbilanz zu 30 Folgen Podcast
27.07.2024	32. Hat Hochsensibilität auch etwas Gutes?
24.08.2024	33. 7 mal Erholung pur
07.09.2024	34. Den passenden Coach finden
21.09.2024	35. Das große Bedürfnis nach Harmonie
05.10.2024	36. Mein Date mit dem Durchhänger
02.11.2024	37. Gekonnt mit Overthinking umgehen
16.11.2024	38. Ich antworte auf 38 persönliche Fragen
30.11.2024	39. Vorwürfe, Vorurteile und Missverständnisse zu HS
21.12.2024	40. Veränderung: annehmen, anstoßen, meistern

Ich wünsche dir viel Freude beim Anhören und Ausprobieren der Tipps und dass du aus jeder gehörten Folge etwas mitnehmen kannst.

Melde dich gern, wenn du eine Anmerkung oder Frage hast.

Christine