

Sinzigerin löst Probleme mit Humor

Berit Kokott bietet Humortrainings für Paare, Firmen und Führungskräfte an

Von Celina de Cuveland

■ **Sinzig.** Humor hat Berit Kokott wirklich. Die 49-Jährige sitzt am Tisch, verfällt vom perfekten niederländischen Dialekt in die Berliner Schnauze, nahezu übergangslos. Das Berlinerische schafft eine vertraute Atmosphäre, fast so als wäre es Kölsch oder Eifelplatt. Ihr Gegenüber fühlt sich abgeholt, alles wirkt so herrlich unbürokratisch, ein netter Plausch unter Bekannten, da kann man schon mal in die Umgangssprache verfallen. Berit Kokott weiß, wie sie die Menschen abholt.

Sie weiß, was ein kleiner Witz nebenbei schafft – vor allem positive Stimmung. Dieses Talent, das Nabbare, hat die Wahlsinzigerin zu

„Kurzfristig steigert Lachen das Wohlbefinden, und es werden Endorphine freigesetzt. Das hilft, Stress zu reduzieren und Beziehungen zu stärken.“

Humortrainerin Berit Kokott



Foto: Celina de Cuveland

Beritt Kokott will mit ihren Humortrainings ab November durchstarten.

dieser Blockade oder Schockstarre herauszukommen.“

Kokott weiß, wovon sie spricht. Sie bringt eine ganze Reihe von Qualifikationen mit. Sie war jahrelang in einer Führungsposition mit Personalverantwortung in der Reisebranche tätig, hat aber auch selbst im telefonischen und im Online-Vertrieb in diesem Segment gearbeitet. Und sie hat sich stetig weitergebildet. So ist sie mittlerweile systemische und psychologi-

sche Beraterin für Kommunikationsstrategien und Persönlichkeitsentwicklung.

Die 49-Jährige hat acht Jahre lang Laientheater gespielt, auch das merkt man ihr an. „Diese Schauspielerefahrung hilft mir in Coachings oft bei Rollenspielen und beim Perspektivwechsel“, erklärt sie. Die ganze Kommunikation – Sprache, Körpersprache und auch die Wahrnehmung – gilt es zu verstehen. „Ich verfolge bei mei-

nen Coachings einen ganzheitlichen Ansatz“, führt Kokott aus. Ihre Firma hinter den Workshops habe sie daher „Spektrum 360“ genannt, die Marke, unter der die Coachings laufen, nennt sich „Coaching mit Herz“.

Das ganze Projekt steckt allerdings noch in den Kinderschuhen. So richtig losgehen soll es im November, ihr Unternehmen gegründet hat Kokott im Juli. Seitdem arbeitet sie sich in Webseitengestal-

tung, die Produktpalette Selbstständiger, Reels in sozialen Netzwerken und das Erstellen von YouTube-Videos hinein.

Wenn sie etwas umsetzt, dann soll es gründlich sein. Als Kunden kann sie sich sowohl Privatpersonen als auch Unternehmen vorstellen. Sie bietet Humortrainings für Teams im beruflichen Kontext an, aber auch für Führungskräfte und Paare. Angedacht sind Gruppen-Workshops in Sinzig, aber sie ist als mobiler Coach auch deutschlandweit im Einsatz und kann in dreitägigen Seminaren Firmen bei Problemlösungen unterstützen.

Kokott orientiert sich mit ihrem Ansatz an der Trainerin und Sachbuchautorin Vera Birkenbihl. „Glückshormone fressen Stresshormone. Das war einer von Vera Birkenbihls Ansätzen“, berichtet die aufgeweckte Frau mit den kupferfarbenen Haaren und der markanten Brille. „Und das kann man in mein Konzept übertragen. Kurzfristig steigert Lachen das Wohlbefinden, und es werden Endorphine freigesetzt. Das hilft, Stress zu reduzieren und Beziehungen zu stärken.“

Ihre Workshops bestehen meist aus einem kurzen Teil Information, dann gibt es einen praktischen Teil, in dem Übungen angewandt werden, Rollenspiele sowie einem Teil, der sich mit der Umsetzung in den Alltag befasst. Optimal sind sechs bis zwölf Teilnehmer. Wichtig ist ihr, dass die Humortrainings keinesfalls lächerlich sind. „Humor kann auch fehl am Platz oder verletzend sein. Auch das stelle ich klar und zeige Grenzen auf“, sagt Kokott.

➕ Infos zu Berit Kokott und ihrem Trainingsangebot finden Interessierte unter <https://coachingmitherz.de>

Informationen rund um die letzte Hilfe

Kursangebot in Bad Neuenahr und Schuld

■ **Bad Neuenahr/Schuld.** Viele Menschen wünschen sich, die letzte Lebensphase daheim im Kreis vertrauter Menschen zu verbringen. Damit dies möglich ist, sind Schwerkranke und Sterbende auf die Unterstützung anderer angewiesen. „Letzte-Hilfe-Kurse“ möchten Unsicherheit und Angst im Umgang mit Sterbenden mindern. Die nächsten „Letzte-Hilfe-Kurse“ des Hospizvereins Rhein-Ahr finden am Samstag, 18. Oktober, von 9 bis 13 Uhr im Hospiz im Ahrtal in Bad Neuenahr-Ahrweiler und am Freitag, 24. Oktober, von 17 bis 21 Uhr im Pfarrheim Schuld statt. Die vierstündigen Kurse vermitteln Basiswissen zum Sterbevorgang, zeigen einfache Handgriffe zur Linderung häufiger Beschwerden und informieren über Hilfsangebote in der Region. Medizinische oder pflegerische Kenntnisse sind zur Teilnahme nicht erforderlich. Erforderlich ist jedoch eine Anmeldung, der Teilnahmebeitrag beträgt 10 Euro. Anmeldung unter Telefon 02641/2077969 oder per E-Mail an info@hospiz-rhein-ahr.de. Weitere Infos: www.letztehilfe.info *red*

Kompakt

Gemeinderat tagt zur Kalten Dorfwärme

■ **Rech.** Mit einem Betriebskonzept zur Kalten Dorfwärme befasst sich der Gemeinderat Rech während einer Sitzung am Mittwoch, 8. Oktober, ab 19 Uhr im Verwaltungscontainer, erstes Obergeschoss, Rotweinstraße 48. *red*

14 Brandschützer schließen Lehrgang in Ahrbrück erfolgreich ab

Kreisausbildung „Maschinisten für Löschfahrzeuge“ beendet

■ **Ahrbrück.** Im Rahmen der Kreisausbildung der Feuerwehren im Landkreis Ahrweiler fand vom 1. bis zum 13. September erneut ein Lehrgang „Maschinisten für Löschfahrzeuge“ statt, dieses Mal in Ahrbrück. Die Teilnehmenden lernten dabei, Löschfahrzeuge, Feuerwehpumpen sowie die kraftbetriebenen Geräte der feuerwehrtechnischen Beladung von Löschfahrzeugen in Theorie und Praxis zu beherrschen.

Die Ausbildung mit mehr als 35 Unterrichtsstunden umfasste die Einweisung in die Aufgaben der Maschinisten, die Ausbildung in rechtlichen, physikalischen und technischen Grundlagen sowie die Feuerwehrendienst- und Unfallverhütungsvorschriften, teilt die Kreisverwaltung Ahrweiler mit.

Stefan Saager als Lehrgangsleiter führte den Lehrgang gemeinsam mit den ehrenamtlichen Feuerwehrlern Peter Jakobs (Ahrweiler), Christian Laux (Kripp) und Christoph Knieps (Adenau) durch.



Die Teilnehmenden der Kreisausbildung zusammen mit dem Ausbilderteam und dem stellvertretenden Brand- und Katstropheninspekteur Robert Zimmermann (links)

Foto: Stefan Saager

Sie vermittelten dabei die Grundlagen der Wasserversorgungssysteme, der Wasserförderung über lange Wegstrecken sowie besondere Maßnahmen zum Schutz des Trinkwassers. Im Mittelpunkt der Ausbildung stand vor allem der praktische Umgang mit Feuerlöschkreislumpen, Tauchpumpen, Chiemsee-Pumpen, Stromerzeugern, Motorsägen, Trennschleifern, motorbetriebenen Lüftern und weiterer Ausrüstung.

Mit Erfolg haben den Lehrgang abgeschlossen: Lukas Brock aus

Kreuzberg, Sina Bläser, Felix Gabriel, Luis Gabriel, Lukas Meurer, Noah Schneider und Frank Winten aus Kesseling, Kai Kreuzberg aus Altenahr, Jens Flatau, Marcel Fuchs, Karina König und Erik Laußer aus Mayschoß, Jonas Wagner aus Adenau und Maik Wagner aus Antweiler.

Ein besonderer Dank des Teams gilt der Feuerwehr Ahrbrück, in deren Räumlichkeiten der Lehrgang stattfand, sowie der Feuerwehr Kesseling, die die Verpflegung am Praxistag sponserte. *red*

Stadtradeln-Premiere ist in der VG Altenahr geglückt

Zusammen wurden rund 12.800 Kilometer zurückgelegt

■ **Altenahr.** Die Verbandsgemeinde (VG) Altenahr blickt auf eine erfolgreiche Premiere beim bundesweiten „Stadtradeln“ zurück. In den 21 Tagen der Aktion haben 74 radelnde Bürger sowie Mitarbeitende der Verwaltung bei insgesamt 663 Fahrten 12.803 Kilometer mit dem Fahrrad zurückgelegt und so dazu beigetragen, zwei Tonnen CO2 zu vermeiden. Damit hat die Verbandsgemeinde Altenahr bei ihrer ersten Beteiligung einen erfolgreichen Beitrag zum Klimaschutz und zur Radverkehrsförderung geleistet.

Besonders stolz ist die Verwaltung auf das interne Ergebnis: Zwölf aktive Radler im Verwaltungsteam traten an und erzielten zusammen 1914 Kilometer. „Dies unterstreicht die interne Motivation, das klimafreundliche Verkehrsmittel Fahrrad auch im Alltag zu nutzen“, heißt es in der Pressemitteilung der VG. Die Spitzenleistung im Team der Verbandsgemeindeverwaltung Altenahr lag bei beeindruckenden 651,1 gefahrenen Kilometern und trug maßgeblich zum starken Gesamtergebnis der Verwaltung bei.

Die Beteiligung am Stadtradeln diene aber nicht nur dem Klimaschutz, sondern trug auch dazu bei, die Bedeutung des Radverkehrs inmitten des flutbedingten Wiederaufbaus hervorzuheben. Über die integrierte RADar!-Funktion konnten die Teilnehmer außerdem dazu beitragen, Mängel und Hindernisse im Radwegenetz zu melden, um es zukünftig sicherer und attraktiver zu gestalten.

Die erradelten Kilometer in der VG Altenahr zählen automatisch zum Gesamtergebnis des Kreises Ahrweiler. Im gesamten Bundesland Rheinland-Pfalz haben knapp 41.000 Radelnde gut 8,23 Millionen

Kilometer gesammelt. Bundesweit kamen von mehr als 1,2 Millionen Radelnden stolze 236,75 Millionen Fahrradmilometer zusammen.

VG-Bürgermeister Dominik Gieler zieht eine positive Bilanz: „Die Ergebnisse unserer Ersteinnahme übertreffen unsere Erwartungen. Herzlichen Dank an alle 74 Mitstreitenden, die trotz der weiterhin bestehenden Herausforderungen im Straßenverkehr durch den Wiederaufbau in die Pedale getreten sind und dadurch ein wichtiges Zeichen für mehr Klimaschutz und die Radverkehrsförderung gesetzt haben. Jeder einzelne Kilometer zählt. Wir haben gezeigt, dass wir auch in dieser Phase des Aufbaus aktiv einen Beitrag leisten wollen. Angesichts dieses Erfolges freuen wir uns schon auf das nächste Jahr und hoffen auf eine noch größere Beteiligung.“ *red*



In Liers fand Ende August der Auftakt der Aktion Stadtradeln in der VG Altenahr statt. Bürgermeister Dominik Gieler (rechts) ahnte da noch nicht, wie erfolgreich die erstmalige Beteiligung verlaufen wird.

Foto: Ludger Schulz

Betrunkener klettert auf Balkone

Polizei ermittelt wegen Hausfriedensbruchs

■ **Bad Neuenahr.** Ein größerer Polizeieinsatz hat sich am Samstagabend in Bad Neuenahr in unmittelbarer Nähe zur dortigen Kirmes ereignet. Wie die Polizeiinspektion Bad Neuenahr-Ahrweiler mitteilt, war ihr ein möglicher Einbruchversuch in einen mehrstöckigen

Gebäudekomplex in der Hauptstraße gemeldet worden. Anwohner hatten einen Unbekannten auf ihren Balkonen gesehen.

Doch bevor er gestellt werden konnte, war der Tatverdächtige über eine Feuerleiter auf das Dach geflüchtet. Erst nach Hinzuziehung

mehrerer Einsatzkräfte und einer Drehleiter der Feuerwehr konnte der Tatverdächtige auf einem Balkon im vierten Stock festgesetzt werden. Bei dem alkoholisierten Tatverdächtigen erhardtete sich bislang nicht der Tatverdacht eines Einbruchsdiebstahls, allerdings wurde gegen ihn ein Strafverfahren wegen Hausfriedensbruchs eingeleitet. *red*