

## UNFALL Radfahrerinnen verletzt

**Langwedel.** Auf der Weserstraße in Langwedel haben sich am Donnerstag gegen 20.20 Uhr zwei Radfahrerinnen bei einem Unfall verletzt. Sie kamen sich kurz vor dem Weserwehr entgegen und stießen zusammen, heißt es im Polizeibericht. Eine 62-jährige Pedelec-Fahrerin kam leicht verletzt in ein Krankenhaus. Die jugendliche Radfahrerin verletzte sich ebenfalls leicht und wurde vom Rettungsdienst behandelt. KUT

## SUCHAKTION Vermisster gefunden

**Langwedel.** Seit Mittwochabend wurde ein 68-jähriger aus Langwedel vermisst (wir berichteten). Er hatte am Abend ein Seniorenheim zu Fuß verlassen. Da er eine Affinität zu Bahnhöfen und Zügen aufweist, wurde vermutet, dass er sich in deren Nähe aufhält. Am Donnerstagabend, gegen 20 Uhr, konnte er laut Polizei im Bereich Bremen Burgdamm wohlbehalten aufgefunden und in das Seniorenheim zurückgebracht werden. KUT

## ZEUGEN GESUCHT Brennende Mülltonne

**Blender.** An der Blender Hauptstraße ist in der Nacht auf Freitag aus bislang ungeklärter Ursache eine Mülltonne in Brand geraten. Anwohner entdeckten gegen 3.35 Uhr das Feuer und informierten die Feuerwehr und den Eigentümer. Dieser begann selbstständig mit den Löscharbeiten bis zum Eintreffen der Feuerwehr, berichtet die Polizei. Das Feuer konnte vollständig gelöscht werden. Ein Schaden an den umliegenden Gebäuden entstand nicht. Die Ermittlungen zur Brandursache dauern an. Zeugen werden gebeten, sich bei der Polizei Verden unter 0 42 31 / 80 60 zu melden. KUT

## RUND 8500 EURO SCHADEN Vorfahrt missachtet

**Thedinghausen.** Ein 20-jähriger Autofahrer ist am Donnerstag gegen 9 Uhr an der Kreuzung der Schwarmer Straße zur Thedinghausener Straße mit dem Wagen eines 71-Jährigen zusammengestoßen. Er wollte von der Schwarmer Straße über die Kreuzung fahren und missachtete dabei das Vorfahrtzeichen, berichtet die Polizei. Verletzt wurde nach derzeitigem Stand niemand. Der Wagen des 20-Jährigen musste abgeschleppt werden. Der Schaden wird auf rund 8500 Euro geschätzt. KUT

VON ONNO KUTSCHER

**Thedinghausen.** Wenn Sonia Knief über ihr Coaching spricht, dann bemüht sie gerne die Metapher vom Fahrradfahren lernen: „Die Stützräder bleiben nur so lange dran, bis man sich sicher genug fühlt, um alleine weiterzufahren.“ Ein Bild, das man sich sehr gut vorstellen kann. Aber was genau beinhaltet ihr Coaching? „In meinen Seminaren, Coachings, Trainings, Kursen und Beratungen gebe ich meinen Kunden Hilfe zur Selbsthilfe, Tools, Übungen sowie Tipps und Tricks an die Hand, damit es wieder leichter wird im Leben“, sagt die 44-Jährige, die von Beruf Life- und Businesscoach ist und sich vor einigen Jahren selbstständig gemacht hat. Ihr Arbeitsplatz ist an der Westerwischer Straße 77 in Thedinghausen, wo sie auch lebt.

Wer sind ihre Kunden? „Das ist ganz unterschiedlich“, sagt sie. „Sowohl Privatpersonen, aber auch Führungspersonal aus Unternehmen. Wichtig ist es, dass der Klient bereit ist, sich von mir coachen zu lassen. Das ist die Voraussetzung.“ Es würde daher keinen Sinn ergeben, wenn ein Unternehmen seinen Mitarbeiter zu solch einem Coaching drängen würde. „Es geht darum, temporäre Unterstützung in herausfordernden Situationen zu geben. Egal ob privat oder beruflich. Auch eine Unterstützung bei Entscheidungsprozessen gehört dazu“, verrät die 44-Jährige. „Manch einer, der sich im Alltag überfordert fühlt, dem hilft oft schon eine Tagesstruktur.“

Sonia Knief hat sich selbst auch schon in solch einer Situation befunden. „Es war wie ein Hamsterrad, aus dem ich nicht mehr herausgekommen bin“, verrät sie. „Ich habe mich selbst ins Burn-out manövriert.“ Stress im Beruf (Führungsposition), gesundheitliche Probleme der Mutter. „Ich habe alles dafür getan, die Rolle zu erfüllen, die ich mir selbst auferlegt hatte. Aber irgendwann wurde es zu viel.“ Und dann holte Sonia Knief sich in Form eines Coachings Hilfe - 2016/2017 war das. „Ich habe gelernt, Nein zu sagen und nach Hilfe zu fragen. Es gab harte Momente, aber sie waren auch heilsam“, verrät sie. „So bin ich wieder in die Spur gekommen.“

Für Sonia Knief wurde dann irgendwann klar, dass auch sie helfen möchte. „Ich hatte den Punkt erreicht, an dem ich gemerkt habe, was mir wichtig ist.“ Also besuchte sie 2018 ein Coaching-Seminar für Führungskräfte. „Eine Lebenswende für mich.“ 2019 startete sie ihre erste Coach-Ausbildung und machte

# Raus aus dem Hamsterrad

**Geschäftsbericht:** Wie Sonia Knief aus Thedinghausen Menschen mit ihrem Coaching hilft



Sonia Knief in ihrem Haus in Thedinghausen. Hier empfängt sie ihre Kunden und nimmt sich Zeit für Gespräche.

FOTO: FOCKE STRANGMANN

sich kurz danach als Life- und Businesscoach selbstständig. Danach folgten zahlreiche weitere Aus- und Fortbildungen.

### Methoden vorgeben

Wenn Führungskräfte zu ihr kommen, dann sind diese oft neu in ihrer Position. Für diese Kunden geht es dann unter anderem darum, wie sie sich in ihrer neuen Funktion positionieren wollen. Wie kann man Grenzen aufzeigen? Was sind Handlungsoptionen? „Als

Coach gebe ich Methoden vor, wie man Gespräche aufbaut.“ Zu ihren Kunden gehören Menschen aus ganz Deutschland, der Großteil kommt aber aus der Region.

Zu ihrem Angebot gehören zudem Meditation und Achtsamkeit. „Es geht darum, die Gedanken leiser und leichter werden zu lassen, fokussiert wahrzunehmen und wieder in einen guten Kontakt mit dem eigenen Körper zu kommen. Eine Vorerfahrung braucht man nicht“, sagt Knief. Solche Übungen sind

sowohl Online als auch in Präsenz möglich. Um noch mehr Platz zu schaffen in Thedinghausen, wird gerade ein Seminar- und Meditationsraum gebaut. „Für jeden Menschen gibt es ein Tool. Man muss aber den ersten Schritt wagen und nach Hilfe fragen.“

**Wer sich über das Angebot von Sonia Knief informieren möchte, der findet auf ihrer Internetseite unter [www.sonia-knief.de](http://www.sonia-knief.de) weitere Informationen.**

## IMMOBILIEN-ANGEBOTE

**Ulrich Bley – Immobilien – Seit 1982 –**  
**Wir suchen ...**  
**Einfamilienhäuser u. Baugrundstücke**  
**in Achim u. Oyten zum Kauf!**  
**(04207) 90 97 361**

## STELLENANGEBOTE

**Verden**  
Die Stadt Verden (Aller) sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt jeweils eine

- **Springerkraft (m/w/d) für Reinigung und Hauswirtschaft**  
im Gebiet Jahnschule  
(Entgeltgruppe 2 TVöD)
- **Springerkraft (m/w/d) für Reinigung und Hauswirtschaft**  
(Entgeltgruppe 2 TVöD)
- **Vertretungskraft (m/w/d) für Reinigung**  
im Rathaus  
(Entgeltgruppe 1 TVöD)

Die ausführlichen Stellenausschreibungen finden Sie unter [www.verden.de/karriere](http://www.verden.de/karriere).

## DIENSTLEISTUNGEN

**Haushaltsauflösungen**  
Entrümpelungen vom Profi, unverbindliche Kostenermittlung vor Ort, © 0421/47885896, Mail: [info@ruempelkraft.de](mailto:info@ruempelkraft.de)

## EROTIK · CLUBS KONTAKTE

**2 lovely Ladies, täglich,**  
Top, auch Hs./Htl., © 04298 / 4 12 02

**Ausbildungsplätze  
in Bremen und der  
Region gesucht?**

[jobs.weser-kurier.de](http://jobs.weser-kurier.de)

WESER KURIER JOBS

## SONSTIGE IMMOBILIEN- ANGEBOTE

### Whng. mitten in Achim

Lichtdurchfl., renovierte 2 Zi. Whng., im Herzen von Achim, mit Balkon, Residenz für Ü60, 76 m², 1.150 € warm. E.A liegt vor. © 0152/06015394

### WOHNMOBILE / -WAGEN · ZUBEHÖR

**Gepfl. Wohnmobil v. pr.**  
zu kaufen gesucht. © 04954/953783

## WESER-KURIER weltweit online!

Informationen zum E-Paper und Bestellmöglichkeit unter [www.weser-kurier.de](http://www.weser-kurier.de)

## ALLES FÜR DEN GARTEN

### Baumschnitt,

Baumkontrolle, Fällung vom qualifizierten Fachbetrieb. Angebot und Ausführung kurzfristig möglich! Jetzt Beratungstermin vereinbaren unter: © 0421/1687248, [www.baumpflege-weserland.de](http://www.baumpflege-weserland.de), Mail: [info@baumpflege-weserland.de](mailto:info@baumpflege-weserland.de)

### TÜV zert. Baumdienst

seit 1999! Gerne kommt einer unserer Baumexperten für eine Beratung zu Ihnen. Jetzt Termin vereinbaren unter © 0421/2435746 oder online unter [www.bremer-baumdienst.de](http://www.bremer-baumdienst.de) Garantie: Angebot innerhalb von 24 Std. per Mail!

**Baumpflege - Fällarbeit**  
mit Seilklettertechnik und Abfuhr. © 0421/98609984

### Erfahrener Gärtner

sucht Gartenarbeit aller Art, mit Abfuhr, Raum Achim +20 km Umkreis. © 0174/6176828 oder 04202/75016

## GESCHÄFTSEMPFEHLUNGEN

### MATTHÄI

## GRATULATION AN FC VERDEN 04

Matthäi gratuliert FC Verden 04 zu einer großartigen Saison! Mit einer beeindruckenden Leistung habt Ihr Euch den Meistertitel und den Aufstieg in die Oberliga Niedersachsen verdient! Wir sind stolz auf Euch!

[www.matthaei.de](http://www.matthaei.de)



Die Podcasts des  
**WESER-KURIER** unter:  
[weser-kurier.de/podcast](http://weser-kurier.de/podcast)

**Verdener Möbeltransporte**  
**ALBRECHT**  
● Umzüge NAH und FERN  
● Möbel- und Küchenmontagen  
● Haushaltsauflösungen  
● Lagerungen / Entrümpelung  
**Bremer Straße 22 · 27283 Verden · Telefon 0 42 31 / 93 60 99**