

Angela Kurylas

ist ein Coach für alle Fälle



Angela Kurylas

Wie manage ich meine Zeit? Wie kann ich Stress bewältigen? Wie gelingt es mir, mein volles Potenzial auszuschöpfen? Mit diesen Fragen setzt sich Neurobiologin und Business Coach Dr. Angela Kurylas täglich auseinander. Gibt sie mal gerade keine Workshops in Unternehmen oder hält Vorträge, sitzt sie in ihrem Garten oder Büro und arbeitet an neuen Konzepten. Ihr Haus mit einem traumhaften Garten sei auch ein langgehegter Wunsch gewesen, den sich Angela Kurylas endlich erfüllt habe. „Ich sehe es als meine Lebensaufgabe, meine Träume und Wünsche zu erfüllen und andere dabei zu unterstützen, das gleiche für sich zu tun“, sagt die 40-jährige. Das glaubt man ihr. Die Erfahrungen, die Angela Kurylas selbst gemacht hat, möchte sie an andere weitergeben. Der Weg zu ihrem Traumjob als Coach und einem Grundstück mit drei Pferden sei alles andere als geradlinig verlaufen. Als Tochter eines Entwicklungshelfers auf den Philippinen geboren, lebt Angela Kurylas während ihrer Kindheit noch in Thailand und Ägypten. „Ich durfte früh lernen, dass meine Heimat da ist, wo ich gerade bin.“ In Deutschland studiert sie Neurobiologie und geht nach der Promotion zunächst in die Forschung. Den Job gibt sie hauptsächlich wegen der Tierversuche auf. Danach arbeitet Angela Kurylas als Pharmareferentin. Während eines Sabbaticals verfasst sie ihr erstes Buch und macht sich Ende 2014 selbstständig. In ihren Coachings arbeitet Angela Kurylas zum Teil auch mit ihren Pferden. Während unseres Gesprächs auf der Terrasse trabt eines der Tiere regelmäßig durch den Garten. Der agile Mischlingshund, der quer über den Rasen flitzt, kann das Pferd nicht aus der Ruhe bringen. Im Hintergrund plätschert ein kleiner Teich. Angela Kurylas sagt, da wo sie jetzt in ihrem Leben steht, das ist sie wirklich. Von Pferden

habe sie viel über Menschlichkeit erfahren. „Das wichtigste für mich war zu verstehen, dass jeder in seiner Realität lebt. Jeder, sei es Mensch oder Pferd nimmt seine eigene Welt unterschiedlich wahr.“ Dies sei eine der wichtigsten Erkenntnisse, die Angela Kurylas bei den Coachings helfen würden. Die Wissenschaftlerin will bei den Menschen erreichen, dass sie entdecken, dass das, was in ihnen steckt, so viel mehr sei, als das, was sie im Moment wahrnehmen. Außerdem sollten sie aus ihrer Opferhaltung rauskommen. „Ja, das beobachte ich sehr viel. Das habe ich auch selber durchlebt, bis ich dahin kam, dass ich verstanden habe, dass ich Gestalter meines eigenen Lebens bin.“ In ihrer Arbeit begegnet sie vielen Menschen, die gerne etwas anders machen wollen, aber nicht daran glaubten, dies durchsetzen zu können. „Aber viele Menschen trauen sich nicht, ihre eigenen Stärken zu benennen, geschweige denn zu erkennen. Und allein da fängt es schon an, dass sie überhaupt erst einmal sich selbst mehr wertschätzen.“

Der Selbstoptimierungswunsch im Allgemeinen ist ungebrochen. Mittlerweile gibt es Coaches für alle Lebenslagen. Von Babyplanern bis zu Vegan-Experten – für alle Alltagsfragen gibt es professionelle Hilfe. Den Trend zur Selbstverwirklichung sieht Angela Kurylas etwas kritisch. „Es ist mittlerweile geradezu eine Verpflichtung, eine ausgeglichene Work-Life-Balance zu leben. Das kann wiederum ebenfalls Stress bedeuten, sich entspannen zu müssen“. Und genau da möchte ich eben auch ansetzen. Es geht nicht darum, jetzt auf Teufel komm raus zu entschleunigen, sondern es geht darum, den ganz persönlichen Rhythmus zu finden und zu leben.“ Als Parabel zieht Angela Kurylas den Vergleich mit einem Kürbiskern heran. In jedem Kürbiskern sei angelegt, dass aus ihm ein großer Kürbis werde. Das gleiche stecke in jedem Menschen auch.

Text und Foto: Tatiana Tello

Mox-Info:

Angela Kurylas sagt, dass sie von und durch Pferde viel über Menschlichkeit gelernt hat.

Angela Kurylas

ist ein Coach für alle Fälle



Angela Kurylas

Wie manage ich meine Zeit? Wie kann ich Stress bewältigen? Wie gelingt es mir, mein volles Potenzial auszuschöpfen? Mit diesen Fragen setzt sich Neurobiologin und Business Coach Dr. Angela Kurylas täglich auseinander. Gibt sie mal gerade keine Workshops in Unternehmen oder hält Vorträge, sitzt sie in ihrem Garten oder Büro und arbeitet an neuen Konzepten. Ihr Haus mit einem traumhaften Garten sei auch ein langgehegter Wunsch gewesen, den sich Angela Kurylas endlich erfüllt habe. „Ich sehe es als meine Lebensaufgabe, meine Träume und Wünsche zu erfüllen und andere dabei zu unterstützen, das gleiche für sich zu tun“, sagt die 40-jährige. Das glaubt man ihr. Die Erfahrungen, die Angela Kurylas selbst gemacht hat, möchte sie an andere weitergeben. Der Weg zu ihrem Traumjob als Coach und einem Grundstück mit drei Pferden sei alles andere als geradlinig verlaufen. Als Tochter eines Entwicklungshelfers auf den Philippinen geboren, lebt Angela Kurylas während ihrer Kindheit noch in Thailand und Ägypten. „Ich durfte früh lernen, dass meine Heimat da ist, wo ich gerade bin.“ In Deutschland studiert sie Neurobiologie und geht nach der Promotion zunächst in die Forschung. Den Job gibt sie hauptsächlich wegen der Tierversuche auf. Danach arbeitet Angela Kurylas als Pharmareferentin. Während eines Sabbaticals verfasst sie ihr erstes Buch und macht sich Ende 2014 selbstständig. In ihren Coachings arbeitet Angela Kurylas zum Teil auch mit ihren Pferden. Während unseres Gesprächs auf der Terrasse trabt eines der Tiere gemächlich durch den Garten. Der agile Mischlingshund, der quer über den Rasen flitzt, kann das Pferd nicht aus der Ruhe bringen. Im Hintergrund plätschert ein kleiner Teich. Angela Kurylas sagt, da wo sie jetzt in ihrem Leben steht, das ist sie wirklich. Von Pferden

habe sie viel über Menschlichkeit erfahren. „Das wichtigste für mich war zu verstehen, dass jeder in seiner Realität lebt. Jeder, sei es Mensch oder Pferd nimmt seine eigene Welt unterschiedlich wahr.“ Dies sei eine der wichtigsten Erkenntnisse, die Angela Kurylas bei den Coachings helfen würden. Die Wissenschaftlerin will bei den Menschen erreichen, dass sie entdecken, dass das, was in ihnen steckt, so viel mehr sei, als das, was sie im Moment wahrnehmen. Außerdem sollten sie aus ihrer Opferhaltung rauskommen. „Ja, das beobachte ich sehr viel. Das habe ich auch selber durchlebt, bis ich dahin kam, dass ich verstanden habe, dass ich Gestalter meines eigenen Lebens bin.“ In ihrer Arbeit begegne sie vielen Menschen, die gerne etwas anders machen wollen, aber nicht daran glaubten, dies durchsetzen zu können. „Aber viele Menschen trauen sich nicht, ihre eigenen Stärken zu benennen, geschweige denn zu erkennen. Und allein da fängt es schon an, dass sie überhaupt erst einmal sich selbst mehr wertschätzen.“

Der Selbstoptimierungswunsch im Allgemeinen ist ungebrochen. Mittlerweile gibt es Coaches für alle Lebenslagen. Von Babyplanern bis zu Vegan-Experten – für alle Alltagsfragen gibt es professionelle Hilfe. Den Trend zur Selbstverwirklichung sieht Angela Kurylas etwas kritisch. „Es ist mittlerweile geradezu eine Verpflichtung, eine ausgeglichene Work-Life-Balance zu leben. Das kann wiederum ebenfalls Stress bedeuten, sich entspannen zu ‚müssen‘. Und genau da möchte ich eben auch ansetzen. Es geht nicht darum, jetzt auf Teufel komm raus zu entschleunigen, sondern es geht darum, den ganz persönlichen Rhythmus zu finden und zu leben.“ Als Parabel zieht Angela Kurylas den Vergleich mit einem Kürbiskern heran. In jedem Kürbiskern sei angelegt, dass aus ihm ein großer Kürbis werde. Das gleiche stecke in jedem Menschen auch.

Text und Foto: Tatiana Tello

Mox -Info:

Angela Kurylas sagt, dass sie von und durch Pferde viel über Menschlichkeit gelernt hat.

Angela Kurylas

ist ein Coach für alle Fälle



Angela Kurylas

Wie manage ich meine Zeit? Wie kann ich Stress bewältigen? Wie gelingt es mir, mein volles Potenzial auszuschöpfen? Mit diesen Fragen setzt sich Neurobiologin und Business Coach Dr. Angela Kurylas täglich auseinander. Gibt sie mal gerade keine Workshops in Unternehmen oder hält Vorträge, sitzt sie in ihrem Garten oder Büro und arbeitet an neuen Konzepten. Ihr Haus mit einem traumhaften Garten sei auch ein langgehegter Wunsch gewesen, den sich Angela Kurylas endlich erfüllt habe. „Ich sehe es als meine Lebensaufgabe, meine Träume und Wünsche zu erfüllen und andere dabei zu unterstützen, das gleiche für sich zu tun“, sagt die 40-jährige. Das glaubt man ihr. Die Erfahrungen, die Angela Kurylas selbst gemacht hat, möchte sie an andere weitergeben. Der Weg zu ihrem Traumjob als Coach und einem Grundstück mit drei Pferden sei alles andere als geradlinig verlaufen. Als Tochter eines Entwicklungshelfers auf den Philippinen geboren, lebt Angela Kurylas während ihrer Kindheit noch in Thailand und Ägypten. „Ich durfte früh lernen, dass meine Heimat da ist, wo ich gerade bin.“ In Deutschland studiert sie Neurobiologie und geht nach der Promotion zunächst in die Forschung. Den Job gibt sie hauptsächlich wegen der Tierversuche auf. Danach arbeitet Angela Kurylas als Pharmareferentin. Während eines Sabbaticals verfasst sie ihr erstes Buch und macht sich Ende 2014 selbstständig. In ihren Coachings arbeitet Angela Kurylas zum Teil auch mit ihren Pferden. Während unseres Gesprächs auf der Terrasse trabt eines der Tiere gemächlich durch den Garten. Der agile Mischlingshund, der quer über den Rasen flitzt, kann das Pferd nicht aus der Ruhe bringen. Im Hintergrund plätschert ein kleiner Teich. Angela Kurylas sagt, da wo sie jetzt in ihrem Leben steht, das ist sie wirklich. Von Pferden

habe sie viel über Menschlichkeit erfahren. „Das wichtigste für mich war zu verstehen, dass jeder in seiner Realität lebt. Jeder, sei es Mensch oder Pferd nimmt seine eigene Welt unterschiedlich wahr.“ Dies sei eine der wichtigsten Erkenntnisse, die Angela Kurylas bei den Coachings helfen würden. Die Wissenschaftlerin will bei den Menschen erreichen, dass sie entdecken, dass das, was in ihnen steckt, so viel mehr sei, als das, was sie im Moment wahrnehmen. Außerdem sollten sie aus ihrer Opferhaltung rauskommen. „Ja, das beobachte ich sehr viel. Das habe ich auch selber durchlebt, bis ich dahin kam, dass ich verstanden habe, dass ich Gestalter meines eigenen Lebens bin.“ In ihrer Arbeit begegne sie vielen Menschen, die gerne etwas anders machen wollen, aber nicht daran glaubten, dies durchsetzen zu können. „Aber viele Menschen trauen sich nicht, ihre eigenen Stärken zu benennen, geschweige denn zu erkennen. Und allein da fängt es schon an, dass sie überhaupt erst einmal sich selbst mehr wertschätzen.“

Der Selbstoptimierungswunsch im Allgemeinen ist ungebrochen. Mittlerweile gibt es Coaches für alle Lebenslagen. Von Babyplanern bis zu Vegan-Experten – für alle Alltagsfragen gibt es professionelle Hilfe. Den Trend zur Selbstverwirklichung sieht Angela Kurylas etwas kritisch. „Es ist mittlerweile geradezu eine Verpflichtung, eine ausgeglichene Work-Life-Balance zu leben. Das kann wiederum ebenfalls Stress bedeuten, sich entspannen zu ‚müssen‘. Und genau da möchte ich eben auch ansetzen. Es geht nicht darum, jetzt auf Teufel komm raus zu entschleunigen, sondern es geht darum, den ganz persönlichen Rhythmus zu finden und zu leben.“ Als Parabel zieht Angela Kurylas den Vergleich mit einem Kürbiskern heran. In jedem Kürbiskern sei angelegt, dass aus ihm ein großer Kürbis werde. Das gleiche stecke in jedem Menschen auch.

Text und Foto: Tatiana Tello

Mox -Info:

Angela Kurylas sagt, dass sie von und durch Pferde viel über Menschlichkeit gelernt hat.