

erfolgreichsein

Newsletter Januar 2018 von BusinessCoaching-Netz



Herzlich Willkommen zur neuen Ausgabe unseres Newsletters.

Wenn er Ihnen gefällt, freuen wir uns über eine Weiterempfehlung an Kolleginnen und Freundinnen.

Dieses Mal geht es um die
Schwerpunktt Themen
"Slow Motion und Achtsamkeit"

- * Drei Schritte in Richtung Gelassenheit
- * Der Dialog-Prozess - Verlangsamung mit

Gewinn

- * Zeitmanagement für Profis. Wer managt eigentlich Ihre Zeit?
- * Übung: Die Rosine
- * In eigener Sache
- * Neue Gruppenstarts
- * Neue Veranstaltungen im Netzwerk
- * Impressum

Dieser Newsletter knüpft an die Ausgabe vom Juli 2016 an: Achtsamkeit und Selbstmanagement

Drei Schritte in Richtung Gelassenheit

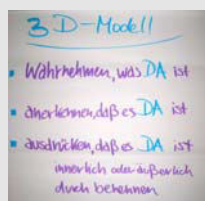
Christine Scharlau, Hagen, www.christinescharlau.de

Eine leichte Art aus Situationen von Anspannung und Erregung hin zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu kommen, ist eine innere Haltung, die drei Schritte umfasst.

Um sich selbst zu beruhigen, ist der wichtigste Zugang, erst einmal wahrzunehmen, dass Sie gerade vielleicht bedrückt sind oder hektisch werden. Oft setzen beunruhigende Gedanken negative Empfindungen in Gang – „ich werde zu spät kommen“ zum Beispiel. Immer sendet der Körper Signale, manche nehmen zunächst diese wahr, etwa die Schultern, die sich nach oben ziehen oder den Magen, der anfängt zu grummeln. Es geht im ersten Schritt darum, solche kleinen, scheinbar banalen Zeichen nicht zu übergehen, stattdessen: Wahrnehmen, was DA ist. Sehr oft werden unangenehme Gedanken oder Körperzeichen weggedrängt, gedanklich zur Seite geschoben. Beliebte innere Kommentare sind „das ist jetzt nicht wichtig“ oder „stell’ dich nicht so an“. Doch damit steigt die Anspannung, die Hektik wird größer, der Energieaufwand des Wegschiebens nimmt zu.

Das Unangenehme ernst zu nehmen, ist der zweite Schritt: Er besteht darin, anzuerkennen, dass etwas DA ist, das vielleicht stört. Auch wenn wir es nicht wahr haben wollen – jetzt ist es sowieso da. Deshalb ist es kräfte- schonend, die Realität so wie sie ist – nein, nicht toll zu finden – aber zu akzeptieren. Dabei bedeutet akzeptieren nicht, einverstanden zu sein, sondern annehmen, dass es jetzt gerade so ist wie es ist.

Der dritte Schritt besteht darin, nichts weiter zu tun als zu benennen, was DA ist. Das kann innerlich, gedanklich geschehen, lautes Aussprechen kann gut tun, wenn der Impuls da ist und die Situation es erlaubt, ist aber nicht erforderlich. Dieses Benennen sollte wenn möglich nur feststellend, konstatierend geschehen: So ist es jetzt. Ich bin ärgerlich. Mir ist kalt. Oh, das überrascht mich. Ich weiß nicht, was ich davon halten soll. Ich empfinde Druck und Hetze. Es ist des Ausprobierens wert, wie schon diese drei einfachen Schritte das Erleben ändern. Den Kopf klarer machen und den Atem ruhiger. Anfangs ist der Unterschied klein, mit dem Üben wird der Effekt immer größer. Und danach, mit mehr Ruhe, kann man sich fragen, was in dieser Situation hilft.



Diese drei Schritte haben wir alle im mentalen Repertoire. In einem meiner Seminare fanden Teilnehmerinnen dafür den Begriff „3-D-Modell“. Es kommt darauf an, sich an diese leichte Form zu erinnern und sie immer innerlich oder äußerlich durch wieder zu üben.

Wer mehr will, dem seien zwei Bücher empfohlen, die beide eine leichte Art des Zur-Ruhe-kommens (die gleichwohl geübt werden muß, wie man seine Muskeln trainiert) auf heitere Art anleiten und begleiten:

Paul Loomans, Ich habe die Zeit. Lotos-Verlag 2017 und
Chade-Meng Tan, Search Inside Yourself. Arkana 2012

Der Dialog-Prozess- Verlangsamung mit Gewinn

Sabine Falk, Kassel, www.sabinefalk.de

In der üblichen Besprechungsroutine, sei es im Job, in der Familie oder in Kontext ehrenamtlicher Tätigkeiten, stehen wir uns mit unserer Diskussionskultur oft selbst im Weg. Schnell noch etwas klären zu wollen, endet häufig im Stress: Es kommt nicht wirklich etwas Bahnbrechendes dabei heraus und häufig belasten diese Gespräche die Beziehungsebene. Statt mit einander zu lernen und die Denkschablonen zu erweitern,

verfallen wir in alte Muster. Wir versuchen, unsere Meinungen zu verteidigen, den eigenen Standpunkt durchzusetzen, den Meinungsgegner zu überwinden. Gewinnen zu wollen wird die treibende Kraft. Damit geht häufig eine Beschleunigung einher, von der sich viele Beteiligten gestresst fühlen. Das klassische Diskussionsverhalten wirkt sich lähmend auf die Motivation und das Engagement aus. Fehlende Wertschätzung, Aggression und Langeweile vergiften die Atmosphäre.

Damit bleibt das Potenzial der Menschen in weiten Teilen ungenutzt. Um wirklich Neues zu kreieren, lädt der „Dialog-Prozess“ zu einem echten Gespräch jenseits von Diskussionen ein. Mit Hilfe einfacher Gesprächsregeln kann im Kreis der Teilnehmenden ein Feld entstehen, das gemeinsames Denken ermöglicht und sehr inspirierend wirkt. Es ist insbesondere die Verlangsamung, die in dieser Kommunikationsform wirkt und zu neuen Perspektiven und Erkenntnissen führt. Die Dinge hören, aufnehmen, wirken lassen und staunen – so hilft der Dialog-Prozess, Abstand zu gewinnen von den Automatismen, mit denen wir auf die Welt, unsere KollegInnen oder bestimmte Themen reagieren. In der Verlangsamung wird es möglich, achtsam zu sein, mehr mit einander zu bewegen, als die bekannten Gedanken einfach nur herunterzuladen. Es entsteht – häufig überraschend schnell – ein Vertrauensraum, der dazu einlädt, sich für einander zu öffnen. Als Dialog-Prozessbegleiterin erlebe ich oft, dass sich die Teilnehmenden leichter einlassen, weniger kämpfen und sich letztendlich im Miteinander entspannen – eine Kraft, die uns nicht nur auf der Herzensebene wohltut, sondern auch der Vertiefung des Themas dient.

Verlangsamung und Entspannung geschehen, wenn der Zwang zur Zielorientierung für eine gewisse Zeit außer Kraft gesetzt ist. Auf diese Art entsteht eine Öffnung, die ein Thema weitert, die Menschen beteiligt und so eine Basis schaffen kann für zukünftige Entscheidungen, Klärungen und Innovationen.

Als Dialog-Prozessbegleiterin unterstütze ich Gruppen, Gemeinschaften und Teams darin, einen Vertrauensraum entstehen zu lassen, in dem unterschiedliche Erfahrungen, Perspektiven und Meinungen ausgedrückt und miteinander in Verbindung gebracht werden können. Dazu sitzen wir im Kreis, in dessen Mitte sich das Thema anreichert. Gemeinsames Denken ohne Zeitdruck lässt neue Gedanken, Zusammenhänge und Sichtweisen entstehen. Das befruchtet alle weiteren Beiträge. In der Verlangsamung beginnt die Gruppe gemeinsam zu erkunden, zu lernen und zu kreieren. Wer den „Dialog-Prozess“ erfahren will, findet auf www.sabinefalk.de offene Angebote.

Zeitmanagement für Profis. Wer managt eigentlich Ihre Zeit?

Camelia Reinert-Buss, Münster, www.managementcoaching-muenster.de

Noch nie war unsere Gesellschaft unbarmherziger: Erfolg im Beruf, Gesundheit, eine erfüllte Partnerschaft, glückliche Kinder, ein gut vernetztes soziales Umfeld, all' das soll sein und nicht zuletzt auch noch Harmonie und Einklang mit sich selbst!

Was früher eine Dorfgemeinschaft mit Mühe und Not gemeinsam verwirklicht hat, sollten Sie heute perfekter als je zuvor alleine leisten und dem Ganzen dabei noch einen individuellen Anstrich geben. Sie haben dafür mehr Möglichkeiten als früher, doch macht es das nicht unbedingt einfacher.

Vielleicht kennen Sie die folgende Geschichte von einem Philosophieprofessor, der vor seinen Studenten stand und seine Vorlesung damit begann, ein großes leeres Einmachglas bis zum Rand mit großen Steinen zu füllen. Anschließend fragte er seine Studenten, ob das Glas voll sei. Sie bejahten dies. Der Professor nahm eine Schachtel mit Kieselsteinen, schüttete sie in das Glas und schüttelte es leicht. Die Kieselsteine rollten in die Räume zwischen den größeren Steinen. Dann fragte er seine Studenten erneut, ob das Glas jetzt voll sei. Sie stimmten wieder zu und lachten. Der Professor lächelte ebenfalls, nahm eine Schachtel mit Sand und schüttete ihn in das Glas. Natürlich füllte der Sand nun die letzten kleinen Zwischenräume im Glas aus.

"Nun", sagte er dann an seine Studenten gewandt, "Ich möchte, dass Sie erkennen, dass dieses Glas wie ihr Leben ist! Die Steine sind die wichtigen Dinge im Leben: Ihre Familie, Ihr Partner, Ihre Freunde, Ihre Kinder, Ihre Berufung, Ihre Gesundheit - Dinge, die - wenn alles andere wegfiel und nur sie übrig blieben - ihr Leben immer noch erfüllen würden. Die Kieselsteine sind andere, weniger wichtige Dinge, wie z.B. Ihr Job, Ihre Wohnung, Ihr Haus oder Ihr Auto. Und der Sand symbolisiert die ganz kleinen Dinge im Leben. Wenn Sie den Sand zuerst in das Glas füllen, bleibt kein Raum für die Kieselsteine oder die großen Steine. So ist es auch in Ihrem Leben: Wenn Sie all ihre Energie für die kleinen Dinge in ihrem Leben aufwenden, haben Sie für die großen keine mehr. Achten Sie daher auf die wichtigen Dinge, nehmen Sie sich Zeit für die Dinge, die Ihnen am meisten am Herzen liegen. Es wird noch genug Zeit geben für Arbeit, Haushalt, Partys usw. Achten Sie zuerst auf die großen Steine - sie sind es, die wirklich zählen. Der Rest ist nur Sand."

Diese Geschichte zeigt uns wundervoll, worauf es in unserem Leben ankommt und regt zum Nachdenken an: Was sind ihre großen Steine im Leben? Was ist Ihnen wichtig? Was möchten Sie erreichen - beruflich, persönlich, privat? In welchem Maße bestimmen Sie über ihr Leben und ihre Zeit wirklich selbst? Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Zeit und fragen Sie sich, wie Sie Ihre Zeit investieren. Welche Lebensbereiche kosten Sie viel Energie, bei welchen tanken Sie auf? Und die entscheidende Frage ist: Was ist Ihr persönlicher Lebensplan? Was ist Ihre Vision? Was wollen Sie?

Meistens zögern die Menschen, eine echte Vision für sich selbst zu kreieren. Es ist aber sehr wichtig für sich selbst zu definieren, was Ihnen am Herzen liegt, was Ihre Vision ist. Ansonsten geht es Ihnen wie in der Geschichte: Sie füllen Ihr Glas oder ihren Terminkalendern mit Sand auf und die Steine, die wirklich wichtigen Dinge, passen nicht mehr rein.

Dabei besitzen Sie außerordentliche Fähigkeiten und könnten jederzeit lernen das, was Ihnen wichtig ist, umzusetzen. Zeitmanagement ist mehr als Todo-Listen schreiben, Arbeitspläne aufstellen und Pufferzeiten einplanen. Zeitmanagement bedeutet im Grunde genommen Selbstmanagement: Es bedeutet, das zu wählen, was Ihnen am wichtigsten ist, es zu managen - und das bitte zuerst. Öffnen Sie Ihren Geist, horchen Sie in sich hinein. Und entscheiden Sie klug, was Sie wirklich wollen. Und dann tun Sie das diszipliniert immer zuerst. Bestimmen Sie selbst, womit Ihre Zeit gefüllt sein soll und übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Vision, für Ihre Handlungen und für Ihre Emotionen und überwinden Sie Ihre Ängste. Es lohnt sich immer! Sie haben nur ein Leben.

Übung: Die Rosine

Regina Boiting, www.profil-coaching.de

Mit Achtsamkeitsübungen können wir unsere Präsenz im Moment, unsere Konzentration auf das, was jetzt in uns und um uns herum geschieht, trainieren. Das führt zu einem klaren Geist und zum Gefühl, bei sich und in dieser Welt gut aufgehoben zu sein. Die folgende Achtsamkeitsübung ist allseits sehr beliebt, wenn es darum geht, (sich) wieder mehr zu spüren und einfach "Tempo rauszunehmen". Sie ist Bestandteil des MBSR (Mind Based Stress Reduction)-Trainings nach Jon Kabat-Zinn und hat einen festen Platz in meiner Coachingpraxis:

Eine Rosine

Mit der Rosinen-Übung können Sie einfach und genussvoll zu Slow Motion und Achtsamkeit finden. Sie benötigen dazu lediglich ein paar Minuten Zeit sowie eine Rosine.

Nehmen Sie sich eine einzelne Rosine

- Legen Sie die Rosine auf Ihre flache Hand, betrachten Sie sie und beschreiben Sie in den Details (Farbe, Größe, Form).
- Schließen Sie jetzt die Augen und spüren Sie, wie die Rosine auf Ihrer Hand liegt, den Kontakt mit Ihrer Haut, nehmen Sie das Gewicht der Rosine und ihre Temperatur wahr...
- Nehmen Sie auch wahr, welche Bilder entstehen ..., welche Gefühle ... Erinnerungen ...
- Woher kommt diese Rosine wohl? Aus welchem Land stammt sie? In welchem Klima ist sie gewachsen? Welche Menschen waren wohl an ihrem Entstehungs- und Produktionsprozess beteiligt?
- Nehmen Sie die Rosine nun zwischen Zeigefinger und Daumen, befühlen Sie ihre Festigkeit - rollen Sie sie zwischen den Fingern hin und her und nehmen Sie die Beschaffenheit ihrer Oberfläche wahr.
- Drücken Sie die Rosine leicht zusammenreiben, nehmen Sie ihre Konsistenz und Nachgiebigkeit wahr.
- Reiben Sie sie etwas... Riechen Sie an ihr. Schenken Sie diesem Sinneseindruck eine Weile Ihre volle Aufmerksamkeit. Was teilt Ihnen die Rosine durch Ihren Duft mit?
- Nun nehmen Sie die Rosine wieder zwischen Zeigefinger und Daumen und halten Sie an Ihr Ohr. Drücken Sie die Frucht zusammen - was hören Sie? Werden Sie ganz still und hören Sie ihr zu...
- Nun halten Sie die Rosine an Ihre Lippen, und nehmen Sie wahr, ob es eine Reaktion Ihres Mundes gibt...
- Legen Sie Ihre Hand mit der Rosine zurück in den Schoß und von dort führen Sie die Rosine noch einmal zum Mund... Nehmen Sie die koordinierende Bewegung wahr, mit der Sie die Frucht geradewegs zum Mund führen.
- Nun legen Sie die Rosine langsam auf Ihre Zunge – aber bitte noch nicht kauen, einfach nur auf die Zunge legen.
- Wie fühlt sich die Rosine nun dort an? Gibt es schon einen Geschmack wahrzunehmen? Beginnen Sie jetzt langsam zu kauen. Nehmen Sie den Genuss an Sinneseindrücken wahr, wenn Sie auf die Rosine beißen.
- Kauen Sie die Rosine nun mindestens 20 Mal im Mund, bleiben Sie achtsam: was verändert sich? - Genießen Sie...Nehmen Sie auch die Sinneseindrücke beim Schlucken wahr, spüren Sie eine

Minute nach, was noch nachklingt...

Schreiben Sie nach dieser Übung auf, was Sie wahrgenommen haben:
Welche Qualitäten haben Sie festgestellt? Schreiben Sie mindestens 15 Qualitäten auf, bevor Sie sich einer anderen Beschäftigung zuwenden.



In eigener Sache

Auf unserer Website finden Sie nicht nur sämtliche Ausgaben des Newsletters, sondern auch Zusatzmaterialien zum Selbstcoaching und Hinweise zu offenen Veranstaltungen, Seminaren und Workshops, die von den Mitgliedern im Netzwerk

angeboten werden.

Außerdem können Sie die einzelnen Coaches in Ihrer Nähe kennen lernen, wenn Sie den Links zu den persönlichen Websites folgen.

Unter dem Button "Veröffentlichungen" haben wir eine Liste der Publikationen der im Netzwerk aktiven Coachs zusammengestellt.

P.S. Manche der Coachs finden Sie auch auf Xing und Facebook.
Schauen Sie doch mal wieder rein: www.businesscoaching-netz.de

Neue Gruppenstarts

[Berlin](#) 23.01.18

[Kassel](#) 13.02.18

[Hagen](#) 06.03.18

[Friedrichshafen](#) 26.04.18

[München](#) 23.05.18

Anmeldungen ab sofort möglich unter www.businesscoaching-netz.de
und dort unter den jeweiligen Orten bzw. Terminen.

Neue Veranstaltungen im Netzwerk

[Effektive Pressearbeit für Gründer und Selbstständige](#)

Sie erfahren, was die Zielgruppe der Journalisten wirklich braucht und wie Ihr Angebot für die Veröffentlichung konkret aussehen sollte.
München, 20.02.2018, 10.00 - 17.00 Uhr

[Selbstbewusst und erfolgreich Honorare verhandeln](#)

Dieser Workshop vermittelt die wichtigsten Strategien für Ihre nächste Honorarverhandlung und hilft Ihnen, die richtige Einstellung fürs Verhandeln zu finden. Donnerstag, 22. Februar 2018, München, 9.30 bis 17.30 Uhr

[Dream & Do: Deine Mission, Deine Vision](#)

Für alle, die sich beruflich oder privat unzufrieden fühlen.

Berlin, 02.-04.02.2018

Leadership Circle

Im Leadership Circle treffen sich Zeitraum von 6 Monaten, um ihr Führungshandeln wirksamer und effizienter zu gestalten, Berlin, 12.02.2018

COACHING AM MEER:

Coaching & Yoga Retreat in Spanien

Ancora, Portugal, 24.02.-03.03.2018

Selbstbewusst und erfolgreich Honorare verhandeln - Follow up
Vielen Gründerinnen und Selbstständigen fehlt bei Gesprächen übers Honorar die Selbstverständlichkeit.

Wir üben die Vorbereitung auf Verhandlungssituationen und die Verhandlungsgespräche selbst. Jede Teilnehmerin kann an einem Rollenspiel teilnehmen und ihr Verhalten für zukünftige Verhandlungen optimieren.

Mittwoch, 14. März 2018, München, 9.30 bis 17.30 Uhr

Coaching-Kompetenz für Führungskräfte

Für Führungskräfte, die die Potenzialentwicklung ihrer Mitarbeiter*innen in den Fokus ihres Führungshandelns nehmen möchten, um den Arbeits- und Leistungsprozess nachhaltig zu verbessern.

Berlin, 12.-13.04.2018

Impressum

Dieser Newsletter ist ein kostenfreier Service von www.businesscoaching-netz.de, einem Zusammenschluss professioneller Coachs, die u.a. an ihren jeweiligen Standorten Einzel- und Gruppencoachings für Frauen anbieten.

Redaktion:

Ursula Kraemer M.A., www.navigo-coaching.de

Christine Scharlau, www.christine-scharlau.de

(c) Ursula Kraemer M.A.

Schienerbergweg 11

88048 Friedrichshafen

verantwortlich im Sinne des Presserechts

zu erreichen unter uk@navigo-coaching.de

Den Newsletter abbestellen oder Ihre Adresse ummelden können Sie auf der Startseite von

www.businesscoaching-netz.de Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

Bildnachweis: Fotolia©rclassen

Ursula Kraemer, Schienerbergweg 11,
Friedrichshafen, Baden-Württemberg 88048,
Germany



Sie können den Newsletter jederzeit
[abbestellen](#) oder Ihre [Kontaktdaten ändern](#).