http://www.engelbrecht-media.de
e-Letter Nr. 3 / Maerz 2007

Herzlich willkommen zum e-Letter rund um Coaching, Selbstmanagement und persoenliche Weiterentwicklung.

Die Rubriken:

1. Neuigkeiten
2. Aktuelle Seminarangebote und Termine
3. Coaching-Leitfaden
4. Selbstmanagement: Tipps & Tricks
5. Kleine Weisheitsgeschichte

Ein herzliches Hallo aus der Kaulbachstrasse,

willkommen zum e-Letter No. 3. Durch die vielen positiven Feedbacks auf die ersten beiden e-Letter fuehle ich mich umso mehr inspiriert in der No. 3 wieder eine Auswahl von nuetzlichen Impulsen fuer die persoenliche Weiterentwicklung zu praesentieren. Danke!

Viel Spass beim Lesen wuenscht Ihnen

Sigrid Engelbrecht

---

1. Neuigkeiten

Neu auf meiner Website:

Im Bereich „Anderswelten“:
Dort sind jetzt alle malerischen Arbeiten aus den Jahren 2002 bis 2007 zu sehen. In den naechsten Wochen kommen dann die aelteren Bilder dazu, so dass im Sommer die Galerie auch im neuen Auftritt wieder komplett sein wird.
Naeheres unter:
www.engelbrecht-media.de/engelbrecht-anderswelten.html

Im Bereich „Design + Werbung“
gibt es zwei interessante Basis-Angebote fuer Existenzgruender/innen. Logoentwurf, Geschaeftsausstattung, Website-Gestaltung zu absolut guenstigen Preisen!
Naeheres unter:
www.engelbrecht-media.de/engelbrecht-design.html

Im Bereich „Texte + Stories“
Ist nun als erste Kurzgeschichte „Tristram’s Stone“ veroeffentlicht, die 2005 einen Preis des Verlages Lorenz Ellwanger erhielt. Weitere Geschichten und auch Lyrische Texte werden noch folgen.
Naeheres unter:
www.engelbrecht-media.de/engelbrecht-stories.html

Der naechste„Jour Fixe“: der monatliche Info- und Network-Treff
findet – kleine Erinnerung! - morgen, 30. Maerz ab 19.00 Uhr statt.
Als „Input“ gibt es wie schon berichtet, zum einen eine **Einfuehrung in das Thema „Erfolgsteam“** und zum anderen einen interessanten Film: **„Vorsicht Bildschirm!“** Das ist die Aufzeichnung eines Vortrags des Gehirnexperten Prof. Manfred Spitzer ueber den Einfluss von Bildschirm-Medien auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Ist nicht nur fuer Eltern interessant, denn: so ganz nebenbei sehen wir (Erwachsene) dabei auch, wie unser Gehirn Informationen sortiert und verarbeitet und erfahren Praxistaugliches fuer unsere Entscheidungsfindung im Alltag.

Der „Jour Fixe“ findet an jedem letzten Freitag im Monat bei Engelbrecht Seminare + Training in den Raeumen Kaulbachstrasse 2d statt. Es erwartet Sie ein lockererer, zwangloser Rahmen mit kleinen Koestlichkeiten und viel Moeglichkeit zum Informationsaustausch. Herzlich willkommen!

---

2. Aktuelle Seminarangebote und Termine

Die Seminare fuer das erste Quartal sind angelaufen. Details dazu finden Sie unter „Aktuelle Seminarangebote und Termine“ und auf www.engelbrecht-media.de. Wenn Sie sich also fuer ein Thema interessieren und Sie Fragen dazu haben, dann rufen Sie an oder schicken Sie einfach eine Mail.

Resilienztraining:
So reagieren Sie flexibel auf die Herausforderungen des Lebens
Mittwochs: 19.00 Uhr – 21.00 Uhr
Kaulbachstr. 2d, Seminarraum
18.04., 25.04. und 02.05.07, 3 Abende
Preis: 90,00 Euro
Mehr info auf der Website: www.engelbrecht-media.de
Anmeldung per e-Mail: info@engelbrecht-media.de
bis **spaetestens Mittwoch, 11.04.**

Wie man ein Erfolgsteam gruendet
1-Tages-Praxis-Workshop
Kaulbachstr. 2d, Seminarraum
Samstag: 12.05.07
jeweils 10.00 - 16.00 Uhr (60 min. Mittagspause)
Preis: 90,00 Euro

Mehr info auf der Website: www.engelbrecht-media.de
Anmeldung per e-Mail: info@engelbrecht-media.de
bis **spaetestens Samstag, 07.05.**

Monatlicher Info- und Network-Treff /
Teilnahme fuer alle, die sich gerne mit anderen austauschen
Naechste Termine:
Freitag, 30. Maerz,
Freitag, 27. April,
Freitag, 25. Mai, jeweils ab 19.00 Uhr in der Kaulbachstrasse 2d
Anmeldung nicht notwendig aber e-Mail waere schoen: info@engelbrecht-media.de
Ich freu' mich auf Sie!

Termine an der vhs Bayreuth:

Zeitmanagement fuer Einsteiger/innen
Dienstags: 18.30 - 21.00 Uhr, 3 Abende
17.04., 24.04., und 08.05.

Selbstcoaching mit NLP
Montags: 18.30 - 21.00 Uhr
30.04., 07.05., 14.05., 3 Abende

Ausgepowert?
Hilfe bei Stress und Ueberlastung
1-Tages-Workshop
Samstag: 21.04.07
jeweils 09.30 - 17.00 Uhr (90 min. Mittagspause)

---

3. Coaching-Leitfaden

An dieser Stelle finden Sie regelmaessig Wissenswertes zum Thema Selbstcoaching. In einem Selbstcoaching-Prozess lernen Sie, wie Sie ein Problem gezielt loesen oder eine Veraenderung dauerhaft in Ihr Leben integrieren.

Wie Sie Ihr Ziel auf Herz und Nieren pruefen

„Wuerdest du mir bitte sagen, welchen Weg ich einschlagen muss?“
„Das haengt in betraechtlichem Mass davon ab, wohin du gehen willst“, antwortete die Katze.
„Oh, das ist mir ziemlich gleichgueltig ...“, sagte Alice.
„Dann ist's auch gleich, welchen Weg du einschlaegst“, meinte die Katze.
„... Hauptsache, ich komme irgendwo hin“, ergaenzte sich Alice.

„Das wirst du sicherlich, wenn du nur lang genug gehst.“

Nun, Sie handeln nicht nach dem Motto: “Ich weiss zwar nicht, wo ich hin will, ich gehe aber schon mal los!” weil Sie wissen, dass Sie sonst vielleicht hinterher weiter von Ihrem Ziel entfernt sein werden als jetzt am Startpunkt. Deshalb haben Sie also nicht nur ein lockendes Ziel ausgewaehlt sondern es auch nach den S.M.A.R.T.-Kriterien formuliert. Heute geht es darum, festzustellen, wie ernst Sie es damit meinen. Schauen Sie Ihren wohlformulierten Ziel-Satz an, stellen Sie sich vor, Sie haetten Ihr Ziel bereits erreicht und fragen Sie sich:

- Ist mein Ziel im Hinblick auf meine Werte stimmig?
- Was sagt mein Gefuehl, sagt meine innere Stimme dazu?
- Welche Auswirkungen hat das Erreichen dieses Ziels auf die Menschen in meiner Umgebung? (Arbeitskolleg/innen, Freundeskreis, Familie etc.)
- Was veraendert sich noch, wenn ich mein Ziel erreiche?
- Vertraegt sich das? Kann ich mit den Konsequenzen leben?
- Welche Nebenwirkungen koennte mein Ziel haben, was handle ich mir vielleicht ein, was ich gar nicht haben will? Positive Nebenwirkungen? Negative?
- Was geraet vielleicht in Gefahr, verloren zu gehen, wenn ich mein Ziel erreiche?
- Welche Wege koennte es geben, die Vorteile der derzeitigen Situation in meine Zielsituation integrieren?

Diese Fragen werfen einen ersten Blick auf moegliche, bislang verborgene Hindernisse und Widerstaende, die Sie hindern koennten, Ihr Ziel wirklich zu erreichen. Die Realisierung mancher Ziele scheitert daran, die „Nebenwirkungen“ im Vorfeld ungenuegend bedacht zu haben.

Bei Tessa, die sich zum Ziel gesetzt hat, ihr Gewicht auf 60 Kilo zu senken und dies auch zu halten, ist der hauptsaechliche Knackpunkt nicht der, am zu grossen Appetit und diversen Versuchungen zu scheitern, sondern die Befuerchtung, in ihrer Familie und im Freundeskreis als „Extrawurst“ dazustehen, gehaenselt zu werden und sich dadurch ausgeschlossen zu fuehlen. Sie befuerchtet unterschwellig, die anderen koennten sich zurueckziehen, wenn sie sich anders als gewohnt verhaelt. Und diejenigen, die ebenfalls einige Kilos zuviel auf den Rippen haben, koennten sich unter Druck gesetzt fuehlen. Tessa will ihr Ziel erreichen – d.h. sie ist gefordert, eine kreative Loesung fuer ihren Stolperstein „Extrawurst“ zu finden um einem moeglichen Scheitern vorzubeugen. Moegliche Stolpersteine zu erkennen und Loesungen zu finden: dies fuehrt meist dazu, dass die Motivation, ein Ziel zu erreichen, steigt.

Schauen Sie sich die Antworten auf obige Fragen noch mal an. Wenn Sie alle diese Aspekte bedenken, wie motiviert fuehlen Sie sich jetzt, Ihr Ziel zu erreichen? Schaetzen Sie dies auf einer Skala zwischen 1 und 10 ein.
(10=hochmotiviert, 1=nicht motiviert)

In den naechsten Ausgaben des e-Letters erfahren Sie Schritt um Schritt:

- Wie Sie einen Selbstcoachingplan aufstellen
- Wie Sie Ihre Durchhaltestrategie planen
- Wie Sie am besten starten und dranbleiben

---

4. Kurztipps zum Selbstmanagement

An dieser Stelle finden Sie Anregungen, wie Sie Ihren Alltag effektiv organisieren koennen.

Die 3-Minuten-Schnellaktion

Setzen Sie sich im Arbeitsalltag fuer einfache Aufgaben 3 Minuten als Zeitlimit und betrachten Sie diese 3-Minuten-Schnellaktion zur Erledigung der Aufgabe als sportliche Herausforderung. In 3 Minuten laesst sich allerhand auf den Weg bringen: eine einfache Recherche im Internet, ein Anruf, eine Mail, ein Fax, nachschlagen in einem Ordner, abgearbeitete Unterlagen aufraeumen, etc. Ebenso koennen Sie viele Alltags-Entscheidungen innerhalb von 3 Minuten treffen: Verabredungen, Absagen, wann-besorge-ich-was-wo usw. Am besten setzen Sie 3-Minuten-Schnellaktionen zwischen zwei zeitintensiveren Projekten ein oder wenn Sie das Gefuehl haben, mit der Loesung eines aktuellen Problems nicht so recht weiterzukommen.
Die Vorteile? Zum einen schaffen diese zwischengeschalteten Schnellaktionen Abstand und machen den Kopf frei, zum anderen koennen sich keine Berge von „oh, das muss ich auch noch erledigen“ ansammeln, die bekanntermassen viel Unlust erzeugen.

---

5. Kleine Weisheitsgeschichte

Heute eine Geschichte, die sich mit der typisch menschlichen Gewohnheit beschaeftigt, rasche Urteile zu faellen ...

Die Geschichte vom weissen Pferd

Ein alter Mann lebte in einem Dorf und war sehr arm; aber selbst Koenige waren neidisch auf ihn, denn er besass ein wunderschoenes weisses Pferd. Die Koenige boten phantastische Summen fuer das Pferd, aber er verkaufte es nicht.

Eines morgens fand er sein Pferd nicht im Stall. Das ganze Dorf versammelte sich und die Leute sagten: "Du dummer alter Mann, was haben wir dir gesagt? Wir haben es immer gewusst, dass das Pferd eines Tages gestohlen wuerde. Es waere besser gewesen, es zu verkaufen. Welch ein Ungluck ist jetzt geschehen.

Der alte Mann aber sagte: "Kann sein oder kann nicht sein. Warum gleich urteilen? Sagt einfach nur das, was ist. Das Pferd ist nicht im Stall. Soviel ist Tatsache, alles andere ist Urteil. Ob es ein Ungluck ist oder ein Segen weiss ich nicht, weil ich nicht weiss, was darauf folgen wird." Die Leute lachten den Alten aus. Sie hatten schon immer gewusst, dass er ein bisschen verrueckt war.

Aber nach 14 Tagen kehrte das Pferd ploetzlich zurueck. Es war nicht gestohlen wurden, sondern in die Wildnis ausgebrochen. Und nicht nur das, es brachte noch 12 wilde Pferde mit. Wieder versammelten sich die Leute und sagten: "Alter Mann, du hast

doch recht; es hat sich tatsaechlich als Segen erwiesen." Der alte Mann entgegnete: "Kann sein oder kann nicht sein. Warum gleich urteilen? Sagt einfach, das Pferd ist zurueckgekommen. Ihr lest nur ein einziges Wort in einem Satz; wie koennt ihr ueber das ganze Buch urteilen?" Doch die Leute schuettelten nur verstaendnislos ihre Koepfe.

Der alte Mann hatte einen einzigen Sohn. Der begann nun, die Wildpferde zuzureiten. Schon eine Woche spaeter fiel er vom Pferd und brach sich beide Beine. Wieder versammelten sich die Leute und wieder urteilten sie: "Was fuer ein ein Ungluck! Dein einziger Sohn kann nun seine Beine nicht mehr gebrauchen, und er war die Stuetze deines Alters. Jetzt bist du aermer als je zuvor!" Der Alte antwortete: "Kann sein oder kann nicht sein. Ihr seid besessen vom Urteilen. Geht nicht so weit. Mein Sohn hat sich die Beine gebrochen hat. Niemand weiss, ob dies ein Ungluck oder ein Segen ist.“

Die Menschen wunderten sich ueber den Alten. Es begab sich, dass das Land nach ein paar Wochen einen Krieg begann. Alle jungen Maenner des Ortes wurden zwangsweise zum Militaer eingezogen, nur der Sohn des alten Mannes blieb zurueck, weil er nicht laufen konnte. Der ganze Ort war vom Wehgeschrei erfuellt, weil dieser Krieg nicht zu gewinnen war und man wusste, dass die meisten nicht nach Hause zurueckkehren wuerden. Sie kamen zu dem alten Mann und sagten: "Du hattest recht, alter Mann, es hat sich als Segen erwiesen. Dein Sohn ist zwar verkrueppelt, aber immerhin ist er noch bei dir."

Der alte Mann antwortete wieder: "Kann sein oder kann nicht sein. Ihr hoert nicht auf zu urteilen! Ihr wisst doch nur, dass man eure Soehne in die Armee eingezogen hat und dass mein Sohn nicht eingezogen wurde. Nur Gott, der das Ganze ueberblickt, weiss, ob dies ein Segen oder ein Ungluck ist.“

Verfasser unbekannt

Der naechste Newsletter erscheint Mitte April.
Derzeit geht der e-Letter an 151 Abonnentinnen und Abonnenten.

Ich freue mich ueber Ihr Feedback und ueber Anregungen und Vorschlaege!
... und natuerlich ganz besonders, wenn Sie mich und den e-Letter weiterempfehlen.

Diesen kostenfreien Newsletter koennen Sie jederzeit wieder abbestellen. Senden Sie einfach eine E-Mail an:
info@engelbrecht-media.de

Ich wuensche Ihnen eine schoene Zeit!

Ihre Sigrid Engelbrecht