http://www.engelbrecht-media.de
e-Letter Nr. 5 / Mai 2007

Herzlich willkommen zum e-Letter rund um Coaching, Selbstmanagement und persönliche 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,

http://www.engelbrecht-media.de

e-Letter Nr. 5 / Mai 2007

Herzlich willkommen zum e-Letter No. 5. Was - der fünfte ist das schon? Und tatsächlich, wir sind schon mitten drin in der Zeit der langen hellen Abende und der kurzen Nächte, in der Zeit der Temperaturen, die zum Draußen-Sein einladen ... nicht lang ist es her, da stapften wir noch gestiefelt und im Mantel durch die Stadt ... und nun ist alles viel leichter und angenehmer. Entsprechend viel bin ich unterwegs und lerne dabei neue Menschen kennen. Irgendwie ist unsere Spezies kommunikativer, wenn's warm ist - oder kommt mir das nur so vor? Ich habe einiges für den heutigen Newsletter mitgebracht und so ist er wieder ein Special aus Inspirativem, Alltagspraktischem und Besinnlichem. Ich hoffe, ich wecke damit Ihr Interesse und treffe Ihren Geschmack.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Sigrid Engelbrecht

---

1. Neuigkeiten

Neu auf meiner Website:

Im Bereich „Anderswelten“:
... ist jetzt die Galerie komplett. Als ich die Arbeiten bis zurück ins Jahr 1987 einstellte, wurde mir auf einmal klar: Hey, das sind ja nun genau 20 Jahre ...! Vielleicht mache ich im Herbst eine Art Jubiläumsausstellung ;-) ... ??
Die Arbeiten finden Sie unter:

www.engelbrecht-media.de/engelbrecht-anderswelten.html

Im Bereich „Seminare + Training“
stelle ich diese Woche die Herbst-Vorschau ins Netz. Ausser meinen Seminaren und Workshops in eigener Regie bin ich auch wieder an der vhs Bayreuth und am Kirchplatztreff mit Angeboten vertreten.
Näheres unter:
www.engelbrecht-media.de/engelbrecht-seminare.html

Heisse Jahre
Ab Oktober biete ich wieder für alle Fraün in den Wechseljahren und um diese turbulente Zeit herum „Heisse-Jahre“-Workshops an.

Näheres in Kürze unter:
www.heisse-jahre.de/

Der nächste„Jour Fixe“: der monatliche Info- und Network-Treff
findet nächsten Freitag, 25. Mai ab 19.00 Uhr statt.
Als „Input“ gibt es einen Kurzbericht vom **NLP-Kongress in Nürnberg (28.04.)** und meine Eindrücke zu: **„One. Der Film“** der am 03.05. in den Kinos grosser deutscher Städte angelaufen ist. Ich habe ihn letzte Woche in Berlin gesehen. Sehenswert für alle, die sich für Glauben, Philosophie und Sinnfragen interessieren.
http://www.filmz.de/film_2007/one_der_film/
Des Weiteren widmen wir uns wieder dem Thema „Gehirn, Denken und Lernen“ mittels des 2. Teils der Aufzeichung von Prof. Gerald Hüthers Vorlesung **„Brainwash: Einführung in die Neurobiologie für Pädagogen, Therapeuten und Lehrer**“ (für diejenigen, die den 1. Teil nicht gesehen haben: macht nix, geniessen Sie einfach Teil 2 ...)

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

---

2. Aktuelle Seminarangebote und Termine

Der Workshop „Wie man ein Erfolgsteam gründet“ musste leider mangels Masse ausfallen ... (nur 2 Anmeldungen) – Schadeschade. Im Sommer biete ich keine Seminare an, doch Sie dürfen sich auf ein reichhaltiges Herbstprogramm freuen. In meinem Seminarraum in der Kaulbachstrasse werde ich zwei Kurse „Resilienztraining“ anbieten und zwei „Heisse-Jahre“-Workshops. Ausserdem gibt es verschiedene Kursangebote von und mit mir bei der vhs Bayreuth und im Kirchplatztreff. Weiterführendes zu meinem Seminarangebot finden Sie in Kürze auf www.engelbrecht-media.de. Wenn Sie sich also für 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
Kurs 1: 01.10., 08.10., 15.10.07, 22.10., 4 Abende
Kurs 2: 05.11., 12.11. 19.11.07, 26.11., 4 Abende
Preis für jeweils einen Kurs mit 4 Abenden: 120,00 Euro
Mehr info auf der Website: www.engelbrecht-media.de
Anmeldung per e-Mail: info@engelbrecht-media.de
Kurs 1: bis **spätestens 23.09.**
Kurs 2: bis **spätestens 29.10.**

Heisse Jahre
Workshop für Fraün in den Wechseljahren
Workshop 1: Samstag, 20.10., 10.00 bis 17.00 Uhr
Workshop 1: Samstag, 10.11., 10.00 bis 17.00 Uhr
Kaulbachstr. 2d, Seminarraum
Preis: 90,00 Euro
Anmeldung per e-Mail: info@engelbrecht-media.de
Workshop 1: bis **spätestens 13.10.**
Workshop 2: bis **spätestens 03.11.**

Monatlicher Info- und Network-Treff /
Teilnahme für alle, die sich gerne mit anderen austauschen
Nächste Termine:
Freitag, 25. Mai,
Freitag, 29. Juni,
Freitag, 27. Juli, jeweils ab 19.00 Uhr in der Kaulbachstrasse 2d
Anmeldung nicht notwendig aber e-Mail wäre schön: info@engelbrecht-media.de
Ich freu' mich auf Sie!

Termine an der vhs Bayreuth im Herbst:

Kommunikation leicht und locker
Dienstags: 18.30 - 21.00 Uhr, 4 Abende
09.10., 16.10., 23.10. und 06.11.2007

Selbstcoaching mit NLP
Mittwochs: 18.30 - 21.00 Uhr, 4 Abende
17.10., 24.10., 07.11. und 14.11.2007

Richtig gute Laune kriegen –
Einführung in das Stimmungsmanagement
Dienstags: 18.30 - 21.00 Uhr, 4 Abende
20.11., 27.11., 04.12. und 11.12.2007

Zeitmanagement für Einsteiger/innen
Dienstags: 18.30 - 21.00 Uhr, 4 Abende
08.01., 15.01., 22.01. und 29.01.2008

Vom Denken zum Tun ... das Lernen lernen
Mittwochs: 18.30 - 21.00 Uhr, 4 Abende
09.01., 16.01., 23.01. und 30.01.2008

Achtung! Anmeldung erst nach Erscheinen des neuen Programmheftes (Ende August oder Anfang Sept.) möglich. Anmeldung dann bitte direkt bei der vhs Bayreuth!

Termine am Kirchplatztreff:

Fitness beginnt im Kopf
Kurs für Seniorinnen und Senioren
Montags: 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr
1. Kurs: 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 05.11. 2007, 5 Nachmittage
2. Kurs: 12.11., 19.11., 03.12., 10.12., 17.12. 2007, 5 Nachmittage

Anmeldung bitte direkt beim Kirchplatztreff (Frau Komma).

---

3. Coaching-Leitfaden

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

Wie Sie einen Selbstcoachingplan aufstellen (Teil 2)

Wenn Sie den Selbstcoaching-Leitfaden bis hierher durchgearbeitet haben, dann sieht es nun so aus:
1. Sie haben Ihr Coachingziel ausgewählt und S.M.A.R.T formuliert
2. Sie haben sich im Gedanken in die Situation versetzt, wie es sich anfühlt, Ihr Ziel erreicht zu haben – und haben Antworten auf folgende Fragen gefunden – was sicher nicht immer einfach war:

- Ist mein Ziel im Hinblick auf meine Werte stimmig?
- Was sagt mein Gefühl, sagt meine innere Stimme dazu?
- Welche Auswirkungen hat das Erreichen dieses Ziels auf die Menschen in meiner Umgebung? (Arbeitskolleg/innen, Freundeskreis, Familie etc.)
- Was verändert sich noch, wenn ich mein Ziel erreiche?
- Verträgt sich das? Kann ich mit den Konseqünzen leben?
- Welche Nebenwirkungen könnte mein Ziel haben, was handle ich mir vielleicht

ein, was ich gar nicht haben will? Positive Nebenwirkungen? Negative?
- Was gerät vielleicht in Gefahr, verloren zu gehen, wenn ich mein Ziel erreiche?
- Welche Wege könnte es geben, die Vorteile der derzeitigen Situation in meine Zielsituation integrieren?

3. Sie haben auf einer Skala von 1 bis 10 eingeschätzt wie hoch Ihre Motivation ist (10=hochmotiviert, 1=nicht motiviert) – und Sie haben sich entschlossen, Ihr Ziel nur dann weiterzuverfolgen, wenn es auf dieser gefühlten Skala über dem Wert 7 liegt.
4. Sie haben einen „Fahrplan“ aufgestellt: welche Schritte bis wann notwendig sind, um Teilziele und schließlich Ihr Ziel zu erreichen

Im nächsten Schritt geht es nun darum, Ihre innere Gewissheit und Ihr Selbstvertrauen zu stärken:

Tun Sie einmal so, als seien Sie in der Zukunft und hätten schon vor einem halben Jahr Ihr Ziel erreicht. Was – aus dieser Perspektive - haben Sie damals getan, was dazu geführt hat, dass Sie Ihr Ziel erfolgreich erreicht haben?

.....

Fragen Sie sich: Was habe ich getan, das dazu geführt hat, dies Wirklichkeit werden zu lassen? Listen Sie alles auf, von dem Sie vermuten, dass es besonders zielführend gewesen ist. Ergänzen Sie anschließend ggf. Ihren Ziel-Fahrplan entsprechend.

.....

Welche Ihrer Fähigkeiten und Fertigkeiten benötigen Sie, um zu Ihrem Ziel zu kommen/den nächsten Schritt erfolgreich zu tun? Listen Sie Ihre Stärken und Befähigungen auf; denken Sie dabei auch an Situationen, wo Sie bereits bewiesen haben, dass Sie über diese Stärken verfügen!

.....

Tessa, deren Ziel es ist, ihr Gewicht von 70 auf 60 Kilo zu senken und dies auch zu halten, liegt mit ihren Etappen-Zielen „1 Kilo pro Monat“ gut in ihrem Plan. Ihre Verhaltensänderungen fangen schon an, sich ganz selbstverständlich anzufühlen: „Bewusst essen statt nebenher essen“ hat für mich eigentlich das meiste gebracht“, sagt sie, „aber die Knabbereien vor dem Fernseher abzuschaffen, das war schon schwierig. Mittlerweile ist es aber so, dass ich gar nicht mehr an Essen denke wenn ich fernsehe. Ich habe anscheinend im Hirn das eine vom anderen ‚entkoppelt’.“ Zu ihrer Zukunftsvorstellung: 60 Kilo erreichen und halten, hat sie einen kleinen mentalen „Zielfilm“ entwickelt und immer mehr ausgeschmückt: Tessa beim Schwimmen, Tessa mit Freunden in der Sauna, Tessa beim Kleiderkauf usw. Nun sammelt sie ihre Stärken. „Mit dem Durchhaltevermögen bin ich gar nicht so schlecht aufgestellt“, hat sie

herausgefunden, „ich habe meinen Führerschein erst im zweiten Anlauf geschafft – aber ich habe nicht aufgegeben – und jetzt fahre ich schon zehn Jahre unfallfrei.“

In den nächsten Ausgaben des e-Letters erfahren Sie in weiteren Schritten:

- 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 können.

Entrümpeln mit der Drei-Kisten-Methode:

Die 3-Kisten-Methode erleichtert Entrümplungsaktionen aller Art und ist sehr simpel: Sie sortieren die Dinge jeweils in 3 Kisten:

- Die erste Kiste ist für den Müll.
- Die zweite Kiste ist für Dinge bestimmt, die für Sie wertlos sind, aber für jemand anderen noch brauchbar sein könnten.
- Die dritte Kiste ist für Schätze bestimmt, von denen Sie sich nicht trennen möchten.

Anmerkung: In die erste Kiste gehört alles, was Sie in den letzten zwölf Monaten nicht mehr gebraucht haben und was unansehnlich, abgenutzt oder kaputt ist.
Entsorgen Sie die Kiste möglichst sofort – bevor Sie es sich vielleicht wieder anders überlegen. Die Dinge in der zweiten Kiste verschenken Sie oder lassen sie einer sozialen Einrichtung zukommen. Die Sachen in der dritten Kiste werden nach dem Entrümpeln wieder in Regale und Schränke geräumt.

---

5. Kleine Weisheitsgeschichte

Heute lesen Sie an dieser Stelle eine Geschichte, die dem Thema „Werte“ gewidmet ist.

Der Fischer und der Banker

Ein Investmentbanker stand in einem kleinen mexikanischen Fischerdorf am Pier und beobachtete, wie ein kleines Fischerboot mit einem Fischer an Bord anlegte. Er hatte einige riesige Thunfische geladen.
Der Banker gratulierte dem Fischer zu seinem prächtigen Fang und fragte, wie lange er dazu gebraucht hätte.
Der Fischer antwortete: "Ein paar Stunden nur. Nicht lange."
Daraufhin fragte der Banker, warum er denn nicht länger auf See geblieben sei, um noch mehr zu fangen.

Der Fischer sagte, die Fische, reichten ihm, um seine Familie die nächsten Tage zu versorgen.
Der Banker wiederum fragte: "Aber was tun Sie denn mit dem Rest des Tages?"
Der Fischer erklärte:
"Ich schlafe morgens aus, gehe ein bisschen fischen; spiele mit meinen Kindern, mache mit meiner Frau Maria nach dem Mittagessen eine Siesta, gehe ins Dorf spazieren, trinke dort ein Gläschen Wein und spiele Gitarre mit meinen Freunden.
Sie sehen, ich habe ein ausgefülltes Leben."
Der Banker erklärte:
"Ich bin ein Harvard-Absolvent und könnte ihnen ein bisschen helfen. Sie sollten mehr Zeit mit Fischen verbringen und von dem Erlös ein größeres Boot kaufen.
Mit dem Erlös hiervon wiederum könnten sie mehrere Boote kaufen, bis Sie eine ganze Flotte haben.
Statt den Fang an einen Händler zu verkaufen, könnten Sie direkt an eine Fischfabrik verkaufen und schließlich eine eigene Fischverarbeitungsfabrik eröffnen.
Sie könnten Produktion, Verarbeitung und Vertrieb selbst kontrollieren.
Sie könnten dann dieses kleine Fischerdorf verlassen und nach Mexiko City oder Los Angeles und vielleicht sogar New York City umziehen, von wo aus Sie dann Ihr florierendes Unternehmen leiten."
Der Fischer fragte: "Und wie lange wird dies alles dauern?"
Der Banker antwortete: "So etwa 15 bis 20 Jahre."
Der Fischer fragte: "Und was dann?"
Der Banker lachte und sagte:
"Dann kommt das Beste. Wenn die Zeit reif ist, könnten sie mit ihrem Unternehmen an die Börse gehen; ihre Unternehmensteile verkaufen und sehr reich werden. Sie könnten Millionen verdienen."
Der Fischer sagte: "Millionen. Und dann?"
Der Banker sagte:
"Dann könnten Sie aufhören zu arbeiten. Sie könnten in ein kleines Fischerdorf an der Küste ziehen, morgens lange ausschlafen, ein bisschen fischen gehen, mit ihren Kindern spielen, eine Siesta mit ihrer Frau machen, in das Dorf spazieren, am Abend ein Gläschen Wein genießen und mit ihren Freunden Gitarre spielen."

Der nächste Newsletter erscheint Mitte Juni.
Derzeit geht der e-Letter an 178 Abonnentinnen und Abonnenten.

Ich freue mich über Ihr Feedback und über Anregungen und Vorschläge!
... und natürlich ganz besonders, wenn Sie mich und den e-Letter weiterempfehlen.

Diesen kostenfreien Newsletter können Sie jederzeit wieder abbestellen. Senden Sie einfach eine E-Mail an:

info@engelbrecht-media.de

Ich wünsche Ihnen eine schöne Zeit!

Ihre Sigrid Engelbrecht