

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,

Herzlich willkommen zum e-Letter No. 6. Für 2007 ist nun schon fast „Halbzeit“. Kleine Idee für eine Impuls-Viertelstunde: Halten Sie doch mal inne und schreiben Sie nieder, was sich seit dem Jahresanfang alles in Ihrem Leben verändert hat. Grosse Dinge, kleine Dinge, das, was Ihnen spontan so in den Sinn kommt. Hören Sie erst auf, wenn Ihnen nichts mehr einfällt. Und dann schreiben Sie nieder, was alles gleich geblieben ist und hören Sie auch hierbei erst dann auf zu schreiben, wenn Ihnen nichts mehr einfällt ... Achten Sie auf die Gefühle, die mit jedem Gedankenimpuls verbunden sind. Eher positive? Dann ein „+“ hinter den notierten Gedanken. Eher negative? Dann ein „-“, setzen. Wozu ist das gut? Als Gehirntraining? Mitnichten. Es ist eher eine Bewusstheitsübung, eine Kombination aus Standortbestimmung und Kurskorrektur. Da gibt es Dinge, die haben sich verändert mit oder ohne Ihr Zutun, Schönes und weniger Schönes, und es gibt Konstanten, solche, die Ihnen gefallen, andere die Ihnen nicht gefallen. Hier mal in der Zusammenschau zu sehen, was gute und was weniger gute Veränderungen sind, welche Dinge Sicherheit geben und welche vielleicht auch durch Einförmigkeit nerven und nach Veränderung schreien, setzt im Hirn einen spontanen Suchprozess in Gang, Dinge ins Lot zu bringen und führt vielleicht auch dazu, sich neue Ziele zu setzen. Im heutigen Newsletter finden Sie wieder ein Special aus Inspirativem, Alltagspraktischem und Besinnlichem. Vielleicht ist das eine oder andere dabei, was Sie zu neuen Taten inspiriert ...

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Sigrid Engelbrecht

1. Neuigkeiten

Neu auf meiner Website:

Im Bereich „Seminare + Training“

steht die Herbst-Vorschau im 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 Frauen 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, 29. Juni ab 19.00 Uhr statt.

Als „Input“ gibt es einen Kurzbericht von der bemerkenswerten Veranstaltung: „Was ist eine gute Schule“. Unter diesem Titel referierte letzte Woche der Pädagoge und Dipl.-Psychologe Otto Herz hier in Bayreuth und der Kurzbericht schildert (natürlich sehr subjektiv) meine persönlichen Eindrücke.

Des Weiteren widmen wir uns wieder dem Thema „Gehirn, Denken und Lernen“ mittels des 3. und letzten Teils der Aufzeichnung von Prof. Gerald Hüthers Vorlesung

„Brainwash: Einführung in die Neurobiologie für Pädagogen, Therapeuten und Lehrer“ (für diejenigen, die Teil 1 + 2 nicht gesehen haben: geniessen Sie Teil 3 ...)

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!

Bücherspenden erwünscht!

Der Förderverein der Stadtbibliothek Bayreuth veranstaltet beim diesjährigen Bürgerfest einen Bücherflohmarkt, dessen Erlös der Stadt- und Jugendbibliothek für die Medienarbeit zu Gute kommt. Wer also zu Hause Bücher hat, die er/sie gerne spenden möchte, bitte einfach zum Jour Fixe am kommenden Freitag mitbringen!

2. Aktuelle Seminarangebote und Termine

Die Herbstvorschau:

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.**

Wenn Sie sich für ein Thema interessieren und Fragen dazu haben, dann rufen Sie an oder schicken Sie einfach eine Mail.

Monatlicher Info- und Network-Treff /

Teilnahme für alle, die sich gerne mit anderen austauschen

Nächste Termine:

Freitag, 29. Juni,

Freitag, 27. Juli,

Freitag, 30. August, 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 neun 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 Ihre persönliche Durchhaltestrategie entwickeln & wie Sie starten und dranbleiben

“Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.” sagte schon Erich Kästner. Sie haben ein Ziel – und es „s.m.a.r.t“ formuliert, Sie kennen Ihre Stolpersteine und auch Ihre persönlichen Stärken und Ressourcen, und nun geht es los. Bedenken Sie, dass ein Weg der kleinen Schritte für die Veränderung von Gewohnheiten meist viel wirksamer ist als ein großer Wechsel à la Neujahrsvorsatz. Wenn es Ihr Ziel zulässt, planen Sie in Stufen (z.B. 10 %, 25%, 50%, 75% Zielerreichung). Wichtig dabei ist, dass Sie die einzelnen Zwischenschritte festhalten und sich vergegenwärtigen können, besonders auch die bereits erreichten Etappenziele.

Für Ihre Planung eignet sich ein Wochenplan besonders gut, denn eine Woche ist eine überschaubare und gut planbare Größe. Halten Sie als erstes fest, was Sie sich für die nächsten vier Wochen konkret vornehmen um Ihrem Ziel näher zu kommen. Sind Sie es gewohnt, mit Tagesplänen zu arbeiten (und diese weitgehend einhalten), können Sie sich natürlich dort auch feste Termine einsetzen. Planen Sie mit Zeitpuffern statt sich mit zu engen Terminsetzungen selbst unter Druck zu setzen. Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihr Ziel oft vor Augen haben, so dass Sie sich immer wieder darauf konzentrieren können. Ob Sie dafür ein Symbol finden, das Sie an Ihrem Arbeitsplatz aufstellen, ob Sie Ihre

Zielformulierung auf einem Blatt Papier in Ihrer Geldbörse mit sich tragen – was auch immer Sie sich ersinnen, um mit Ihrem Ziel im Alltag gut in Kontakt zu bleiben: stets sollten, wenn Sie an Ihr Ziel denken, automatisch positive Gefühle wach werden. Dann wissen Sie, dass Ihr Ziel die Strahlkraft hat, die notwendig ist, um Durststrecken zu überbrücken.

Bei Tessa ist das recht einfach: Sie kann Ihre Zielsetzung, ihr Gewicht von 70 auf 60 Kilo zu reduzieren, mit der Waage gut kontrollieren. Sie hatte sich absichtlich einen langfristigen Zeitraum einräumt statt auf kurzfristige Effekte zu setzen, die sie von ihren gescheiterten Diäten her zur Genüge kennt. Sie kommt gut voran und verändert in kleinen Schritten ihr Essverhalten. Derzeit ist sie, wie sie sagt „ein Kilo schneller als vorgesehen“, was sie natürlich anspornt. In ihrem Geldbeutel trägt sie ein Foto aus ihrer 60-Kilo-Zeit herum, wo sie mit Freunden beim Bergwandern fröhlich in die Kamera winkt und auf dem sie sich selbst sehr attraktiv findet. Sie schaut es nicht nur dann an, wenn ein Rückfall in altes Verhalten droht. „Jedesmal wenn ich einer Versuchung widerstehe, fühle ich mich hinterher stärker“, sagt sie. Und dann schaue ich mein Foto an und sage: „Bald werde ich wieder so aussehen und so fit sein wie hier“.

Nehmen Sie sich immer wieder die Zeit dafür, zu reflektieren, was Sie bereits getan und erreicht haben und bewerten Sie, wie effektiv die einzelnen Schritte gewesen sind. Ob Sie das täglich oder wöchentlich tun, entscheiden Sie ganz individuell – wichtig ist, dass Sie es regelmäßig tun und sich eine Zeit freihalten, in der Sie sich einzig und allein mit Ihrem Ziel und dem zurückgelegten Weg dorthin beschäftigen sowie damit, die weiteren Schritte zu entwickeln. Scheuen Sie sich nicht, ineffektive Wege zum Ziel zu verlassen und nach besseren zu suchen. Dies ist gut investierte Zeit. Sie erkennen frühzeitig, welche Realisierungsstrategien erfolgreich sind und welche nicht – und ersparen sich damit viele Frustrationen. Mich selbst hat dieser Weg zu einem erfolgreich veröffentlichten Buch geführt und ich bin mir sicher, dass er auch zu weiteren erfolgreichen Buchprojekten führt. Aus dieser Erfahrung heraus wünsche ich Ihnen viel Erfolg mit Ihrem eigenen Selbstcoaching-Projekt!

Die nächsten Beiträge unter dieser Rubrik beschäftigen sich mit – teilweise in Seminaren geäußerten oder auch per Mail eingegangenen - Fragestellungen zur Gestaltung von Selbstcoaching-Prozessen. Wenn auch Sie Fragen zum Thema Selbstcoaching haben, schreiben Sie eine Mail an: info@engelbrecht-media.de

4. Kurztipps zum Selbstmanagement

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

Bauen Sie in Ihren Tagesablauf eine Störfrei-Zeit ein

Nehmen Sie sich jeden Tag eine Aufgabe vor, bei der Sie sich auf keinen Fall stören lassen wollen. Legen Sie dafür einen konkreten Zeitraum fest – beginnen Sie einfach mal mit einer halben Stunde.

- Blenden Sie alle Störungen aus: Schalten Sie das Telefon auf Anrufbeantworter, hängen Sie ggf. eine entsprechende Notiz an Ihre Tür usw.
- Stellen Sie eine Zeitschaltuhr auf 30 Minuten ein, platzieren Sie sie aber so, dass Sie nicht ständig darauf schauen - der Blick auf die Uhr ist ein typischer Aufmerksamkeitsunterbrecher.
- Widmen Sie sich dann völlig konzentriert Ihrem Arbeitsziel. Sie werden sofort einen Effizienzsprung wahrnehmen. Normalerweise werden wir rundum zum Multitasking ermutigt: Lesen während des Essens, Musik hören während des Redens, Telefonieren während des Autofahren, Radioberieselung usw., usw. Dies erhöht aber oft die Fehlerquote und schwächt die Fähigkeit, sich an etwas korrekt zu erinnern, und: keine der gleichzeitig ausgeführten Aufgaben wird wirklich gut erledigt, was bei banalen Tätigkeiten kein Schaden ist, bei anspruchsvolleren Projekten aber zu Problemen führen kann. Zusehends erleben wir Multimittelmäßigkeit und Multischeitern. Andererseits haben kontemplative Kulturen und Traditionen – christliche wie indische, chinesische oder arabische – der Achtsamkeit und der ungestörten Konzentration auf das Gegenwärtige eine zentrale Rolle für die mentale Weiterentwicklung zuerkannt. Das kommt doch nicht als Zufall daher, oder ... ?

Wenn Sie sich die „Halbe-Stunde-Störfrei“ angewöhnen, werden Sie wahrscheinlich bald das Bedürfnis haben, diese Zeit der ungeteilten Konzentration auszuweiten.

5. Kleine Weisheitsgeschichte

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

Der Esel im Brunnen

Eines Tages fiel der Esel eines armen Bauern in einen alten, ausgetrockneten Brunnen. Der Esel schrie fürchterlich, aber dem Bauern und seinen Nachbarn gelang es nicht, das Tier aus dem tiefen Schacht herauszuziehen, so ausdauernd sie es auch versuchten. Schließlich beschloss der Bauer schweren Herzens, den Esel sterben zu lassen.

Da der Schacht ohnehin zugeschüttet werden sollte, schaufelten die Männer Sand und Schutt in den Brunnen, um den alten Esel gleich im Schacht zu begraben. Als der Esel spürte, was mit ihm geschehen sollte, schrie er noch lauter als zuvor. Nach einiger Zeit wurde es jedoch still im Brunnenschacht. Die Männer schaufelten still weiter. Schließlich wagte es der Bauer, in das zukünftige Grab des armen Esels hinabzusehen.

Er staunte nicht schlecht, denn der Esel hatte etwas Erstaunliches getan. Jede Schaufel voll Dreck, die auf seinem Fell landete, hatte er abgeschüttelt, festgetrampelt und war auf diese Weise langsam immer höher gekommen. Als die Männer weiterschaufelten, war der Boden im Brunnen nach kurzer Zeit hoch genug, dass der Esel aus eigener Kraft aus dem Loch heraussteigen und davontrotten konnte.

Tja, jeder Fehler, jedes Missgeschick, jeder Missgriff Ihres Lebens kann von großem Nutzen sein, wenn Sie es schaffen, ihn als Trittstufe zu benutzen. Der Trick ist, den Müll an ungunstigen Erfahrungen nicht auf sich sitzen zu lassen, sondern unermüdlich abzuschütteln und Schritt für Schritt weiterzugehen. Nicht aufgeben, niemals! So gelangen Sie am Ende auch aus fürchterlich finsternen Löchern heraus ... ;-))

Falls Sie Gefallen an der Geschichte gefunden haben und sich immer wieder einmal an den richtigen Umgang mit Pleiten, Pech, Panik, Patzern und Pannen erinnern möchten, dann hängen Sie sich das Bild vom Esel doch irgendwo an Ihren Arbeitsplatz.

Der nächste Newsletter erscheint Mitte/Ende Juli.
Derzeit geht der e-Letter an 185 Abonentinnen und Abonenten.

Ich freu 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