

<http://www.engelbrecht-media.de>
e-Letter Nr. 8 / August 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
-

... und wieder ein herzliches Hallo aus der Kaulbachstraße,

und da das Wetter so schön ist, direkt aus meinem Mini-Gärtlein hinter dem Haus, wo es seit über fünf Wochen erstaunlich dicke Brombeeren gibt. Im e-Letter No. 8 habe ich für Sie wieder ein Special aus Terminen, Impulsen und Denk-Würdigem zum Thema persönliche Weiterentwicklung zusammengestellt.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Sigrid Engelbrecht

1. Neuigkeiten

„Tristram's Stone“

Der Bayreuther Verlag Lorenz Ellwanger hat eine Sammlung der besten Kurzgeschichten aus den literarischen Wettbewerben zum Thema Wagner-Opern aus den letzten fünf Jahren herausgegeben. Mit dabei ist meine Kurzgeschichte Tristram's Stone (2005). - Ich hab' mich natürlich sehr gefreut!

„Tristram's Stone“ finden Sie auch unter:

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

Seminarempfehlung für Existenzgründerinnen

Ein 2tägiger Workshop speziell für alle, die sich selbständig machen wollen, empfohlen von meiner Trainerkollegin Dagmar Stein:

<http://www.mapyourlife.eu/aktuelles.htm>

Der nächste „Jour Fixe“: der monatliche Info- und Network-Treff

findet am kommenden Freitag, 31. August wie immer ab 19.00 Uhr statt.

Als „Input“ gibt es einen Kurzbericht von einem sehr ungewöhnlichen Seminar **„Vertrau’ auf Gott und binde dein Kamel an“**, das mich auf viele neue Gedanken gebracht hat. Außerdem gibt es eine **Überraschung** ... nur soviel: es ist etwa Literarisches und, soweit den Feedbacks zu glauben ist, **ganz bestimmt keinesfalls langweilig** ...

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

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 Frauen 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, 31. August,

Freitag, 28. September

Freitag, 26. Oktober, 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 (3. 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. Ganz allgemein stößt das Thema Selbstcoaching auf große Resonanz und es sind etliche Nachfragen dazu gekommen. Diejenigen, die von allgemeinem Interesse sind, werden an dieser Stelle veröffentlicht – mitsamt Antworten natürlich.

Frage: Ich bin sehr engagiert in einen Selbstcoaching-Prozess gestartet und habe nach anfänglichen Erfolgen das Gefühl, auf der Stelle zu treten. Woran kann das liegen und was kann ich tun?

Dafür kann es verschiedene Gründe geben; die häufigsten davon sind:

- Ihr Ziel hat seine Strahlkraft verloren; es erscheint ihnen im Grunde nicht mehr erstrebenswert, es zu erreichen, etwas anderes ist in den Vordergrund getreten
- Vielleicht ist es nicht wirklich Ihr eigenes Ziel, sondern etwas, was Sie aus irgendwelchen Gründen „sollten“, etwas, mit dem Sie fremden Maßstäben gefolgt sind
- Ihr soziales Umfeld zeigte sich eher entmutigend als ermutigend und das fing an Sie zu bedrücken
- Sie hatten im Vorfeld die mit der Erreichung des Ziels verbundenen Nachteile (das, was es Sie kostet, das Ziel zu erreichen), nicht ausreichend in Ihre Überlegungen einbezogen und haben jetzt vielleicht den Eindruck, dass der Preis zu hoch ist.
- Sie wollten vielleicht zu schnell zu viel erreichen und erlebten sich am eigenen Anspruch scheitern
usw.

Was Sie tun können:

Prüfen Sie Ihr Ziel noch einmal unter folgenden Fragestellungen:

- Was wäre, wenn ich bei der Verwirklichung meines Zieles das Tempo etwas zurückfahre?
- Was sind die Vorteile und was sind die Nachteile meines Coachingziels?
- Wiegen die Vorteile wirklich schwerer als die Nachteile, wenn ich mir jetzt vorstelle, das Ziel erreicht zu haben?
- Wenn ich mir vorstelle, das Ziel ganz ad acta zu legen, was genau würde dann in meinem Leben fehlen?
- Gibt es etwas, was mir wichtiger geworden ist, als dieses Ziel zu erreichen? Wenn ja, was könnte das sein?

Beantworten Sie diese Fragen für sich schriftlich und modifizieren Sie dann Ihren Selbstcoaching-Plan entsprechend der gefundenen Antworten.

Die nächsten Beiträge unter dieser Rubrik beschäftigen sich weiter mit – teilweise in Seminaren, bzw. im Gespräch 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.

Der Zeitgarten

Meist verwenden wir räumliche Bilder, wenn wir von der Zeit sprechen, und oft solche, in denen die Zeit aktiv dargestellt wird und wir selbst passiv: Ich bin unter Druck, der Zeitraum ist mir zu knapp, der Termin sitzt mir im Genick.

Sollte dies bei Ihnen auch so sein, dann ändern Sie doch einmal Ihre inneren Bilder: Stellen Sie sich die Zeit, die Ihnen an einem Tag zur Verfügung steht, als einen Garten vor, den Sie durchschreiten. Hier können Sie nach eigenem Ermessen langsam gehen oder schnell rennen, geradeaus oder im Kreis laufen, Ihre Lieblingspfade entlanggehen oder neue Wege ausprobieren, sich beeilen oder sich ausruhen. Durch einen Wechsel der Vorstellungsbilder wechseln Sie auch die innere Haltung: Es ist nicht mehr die Zeit, von der Sie regiert werden, sondern Sie bestimmen Ihre Prioritäten und Ihr Tempo selbst.

5. Kleine Weisheitsgeschichte

Heute lesen Sie an dieser Stelle eine kleine Geschichte, bei der es um die Kunst geht, Prioritäten zu setzen.

Der Rest ist nur Sand...

Ein Philosophieprofessor stand vor seinen Studenten und hatte ein paar Dinge vor sich liegen. Er begann seine Vorlesung damit, ein großes leeres Mayonnaiseglas 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 natürlich 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 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."

Der nächste Newsletter erscheint Mitte/Ende September.
Derzeit geht der e-Letter an 198 Abonentinnen 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