http://www.engelbrecht-media.de
e-Letter Nr. 9 / September 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,

vielleicht geht es Ihnen auch so: Nach dem Urlaub scheint mit Macht alles auf einmal auf einen einzustürzen. Man ist förmlich umzingelt von „Mach mich!“ und „Tu’ mich!“ – und am besten sollte alles auf einmal und gleichzeitig erledigt sein ...
Nachdem das so nicht funktioniert, kann man die angehäuften Aufgaben ebenso gut als eine Übung in der Kunst des Prioritäten-Setzens betrachten. Es wird nicht immer „perfekte“ Lösungen geben, doch trainiert dies wunderbar den „Entscheidungs-Muskel“ ...
Für den Newsletter habe ich wieder eine Auswahl an Bedenkenswertem und aktuellen Terminen zusammengestellt.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Sigrid Engelbrecht

---

1. Neuigkeiten

„The One“ auch in Bayreuth!
„The One“ ist ein Dokumentarfilm mit Interviews, in denen bekannten Denkern unserer Zeit und normalen Menschen auf der Straße Fragen zum Sinn des Lebens gestellt werden.
Er läuft im Cineplex am Sonntag, den 14.10., um 17:00 und 20:00 Uhr und am Mittwoch, den 17.10., um 16.30 und 19:30 Uhr; nach der 19:30-Uhr-Vorstellung am Mittwoch wird es auch ein Filmgespräch dazu geben.

Siehe auch: http://www.cineplex.de/kino/events/city7/event2556/

Der nächste„Jour Fixe“: der monatliche Info- und Network-Treff
findet am kommenden Freitag, 28. September wie immer ab 19.00 Uhr statt.
Als „Input“ gibt es einige Impressionen von einem Workshop mit dem neuseeländischen Trainer Richard Bolstad (am letzten Wochenende in Berlin).
Siehe auch: http://www.nlp-nielsen.de/Bolstad.htm
Sowie in unserer kleinen Inforeihe zum Thema „Gehirn, Denken und Lernen“ die Aufzeichnung eines Vortrags des Gehirnforschers Prof. Dr. Wolf Singer: „Verändern Neurobiologische Erkenntnisse unser Selbstverständnis?“

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 im Oktober und November:

Noch Plätze frei:
Resilienztraining:
So reagieren Sie flexibel auf die Herausforderungen des Lebens
Mittwochs: 19.00 Uhr – 21.00 Uhr
Kaulbachstr. 2d, Seminarraum
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
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, 28. September
Freitag, 26. Oktober
Freitag, 30. November, 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

Anmeldung 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
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 habe mir vorgenommen, zweimal in der Woche Krafttraining zu machen, immer nur eine halbe Stunde. Das ist eigentlich nicht viel Aufwand – und trotzdem scheint es nie in den Tagesablauf hineinzupassen. Was kann ich tun, damit das besser klappt?

Es ist zwar ein verständlicher Wunsch, Ihr Coachingziel rasch erreichen zu wollen, doch manchmal sind die Schritte zu groß bemessen. Vielleicht ist diese halbe Stunde doch noch eine hohe Hürde. Wie wäre es, wenn Sie sich langsam an Ihr Ziel „anschleichen"?

Hilfreiche Fragen dazu sind:

* Wie sieht es z.B. aus, wenn Sie Ihr Ziel zu 10% erreicht haben?
  Das kann z.B. ein wenig Laufen auf der Stelle und dann ein Miniprogramm für Arme und Beine sein, das maximal 5 Minuten dauert. Diese 5 Minuten passen immer in den Tagesablauf. Wichtig ist in diesem ersten Schritt, dass Sie mit sich feste Tage und Uhrzeiten vereinbaren und dann automatisch loslegen. Tipp: Schreiben Sie es sich verbindlich in Ihren Terminkalender. Dauer: 1 Monat.
* Wie, wenn Sie es zu 25% erreichen?
  Dann steigern Sie das Ganze, indem Sie Basics für Rücken und Bauch dazunehmen; Mit Laufen am Anfang und Dehnübungen am Ende da sind Sie dann bei zehn Minuten. Immer zu den gleichen festen Tagen und Uhrzeiten. Dauer: 1 Monat.
* Wenn Sie Ihr Ziel zu 50% erreicht haben?
  Erweitern Sie Ihr Programm entsprechend, indem Sie weitere Übungen zufügen. Nun sind Sie bereits 15 Minuten aktiv. Natürlich immer zu den gleichen festen Tagen und Uhrzeiten. Dauer: 1 Monat.
* Und zu 75%?
  Erweitern Sie Ihr Programm nochmals, indem Sie weitere Übungen zufügen. Nun sind Sie bereits ca. 20 bis 25 Minuten aktiv. Natürlich immer zu den gleichen festen Tagen und Uhrzeiten. Dauer: 1 Monat.
* Und wie ist es, wenn Sie Ihr Ziel 100%-ig erreicht haben?
  Sie fügen die restlichen Übungen Ihres Übungsplans hinzu und haben nun Ihr Training fest etabliert. Durch das „Einschleichen" über Monate hinweg haben Sie es sich leichter zur Gewohnheit gemacht, als wenn Sie immer wieder die halbe Stunde von Anfang an versucht hätten, freizubekommen.

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.

Das Pareto-Prinzip

auch „80-zu-20-Regel genannt, besagt, dass sich viele Aufgaben mit einem Mitteleinsatz von ca. 20 % zu 80 % erledigen lassen. - Also dass z.B. 20% der Kunden eines Unternehmens 80% des Umsatzes ausmachen oder dass 20% der Websites im Internet 80% des Datenvolumens ausmachen.

Übertragen auf unser Leben hieße das dann, dass 20% der eigenen Anstrengungen für 80% unseres persönlichen Erfolges verantwortlich wären.

So betrachtet, erscheint es nützlich, uns mit unseren Handlungen vorrangig auf die 20% zu konzentrieren, die den größten Erfolg bringen und die restlichen Dinge eher nachrangig zu behandeln.

Prüfen Sie, ob es für Sie Sinn macht, wenn Sie:

- o erkennen, welche Ihrer Tätigkeiten zu den 20% gehören, die Ihnen den meisten Erfolg bringen,
- o hauptsächlich und immer zuerst diese 20%-Tätigkeiten tun,
- o erkennen, welche Tätigkeiten eigentlich überflüssig sind,
- o diese überflüssigen Tätigkeiten sein lassen oder einschränken,
- o lernen Nein zu sagen, zu dem, was Ihren Zielen oder Ihrem Wohlbefinden nicht förderlich ist und
- o lernen, die zusätzliche Zeit zu genießen, die Sie gewinnen, wenn Sie sich auf die wirklich wichtigen Dinge in Ihrem Leben konzentrieren.

---

5. Kleine Weisheitsgeschichte

Heute lesen Sie an dieser Stelle eine kleine Geschichte, bei der es um die Zeit geht.

Auf dem Markt

Eine Frau träumte des Nachts, einen Markt zu besuchen. Dort inmitten all der Stände traf sie an einem von ihnen erstaunlicherweise Gott. Scheu näherte sie sich dem Stand.

"Was verkaufst du hier?" wollte sie von ihm wissen.
Gott antwortete ihr: "Alles, was das Herz begehrt."
Die Frau war zunächst völlig verblüfft. Als sie sich wieder gefasst hatte, beschloss sie, diese Gelegenheit zu nutzen und das Beste zu verlangen, was sich ein Mensch nur wünschen kann.

"Ich möchte Frieden für meine Seele und Liebe und Glück. Und weise möchte ich sein und nie mehr Angst haben." sagte die Frau zu Gott. "Und das nicht nur für mich allein, sondern für alle Menschen."

Gott lächelte. "Ich glaube, du hast mich missverstanden. Ich verkaufe hier keine Früchte, sondern die Samen."

Der nächste Newsletter erscheint Ende Oktober.
Derzeit geht der e-Letter an 204 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