

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,

willkommen zum e-Letter No. 4. Im Frühling brauchen die meisten von uns viel weniger Stimmungsmanagement als im Herbst oder im Winter, da sich die Stimmung durch das frische Grün und die vielen Blüten-Farbtupfer in der Landschaft ganz von selbst managt und die Wärme das ihre tut, um uns ein behagliches und optimistisches Gefühl zu geben ... ach ja, wie schön, lebendig zu sein und das Dasein zu genießen und zu den Widrigkeiten, die es ab und an mit sich bringt ein herzhaftes „Trotzalledem!“ zu sagen. Der heutige e-Letter spiegelt dieses Lebensgefühl ein Stück weit wider. Lassen Sie sich überraschen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Sigrid Engelbrecht

1. Neuigkeiten

Neu auf meiner Website:

Im Bereich „Anderswelten“:

Dort sind jetzt alle malerischen Arbeiten aus den Jahren 1996 bis 2007 zu sehen. In den nächsten Wochen kommen dann die Bilder aus den Jahren 1995 bis zurück ins Jahr 1986 dazu, so dass im Sommer die Galerie tatsächlich wieder komplett sein wird.

Näheres unter:

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

Im Bereich „Texte + Stories“

gibt es jetzt ein Web-Tagebuch, dass sich mit dem Thema „Identität“ beschäftigt
Näheres unter:

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

Heisse Jahre

Ganz neu im „Fränkischen Sonntag“ (Magazin der Tageszeitung „Fränkischer Tag“, Bamberg), aktuelle Wochenendausgabe: ein Interview mit mir zum Buch „Heiße Jahre – voller Energie durch die Wechseljahre“

Näheres unter:

www.heisse-jahre.de/

dort unter: „Medienecho“

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

findet nächsten Freitag, 27. April ab 19.00 Uhr statt.

Als „Input“ gibt es zum einen einen **Kurzbericht von der Messe „66 – Deutschlands größte Messe für alle ab 50“**, die aktuell am Wochenende 20.-22. April 2007 in München stattfand:

www.die-66.de/

Und zum anderen widmen wir uns ein weiteres Mal dem Thema „Gehirn, Denken und Lernen“. Wieder gibt es einen Film zu sehen, der die Aufzeichnung eines Vortrages bzw. einer Vorlesung ist: **„Brainwash: Einführung in die Neurobiologie für Pädagogen, Therapeuten und Lehrer“** vom Gehirnexperten Prof. Gerald Hüther, Leiter der neurobiologischen Forschungsabteilung an der Universitätsklinik in Göttingen.

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

Wir sind sozusagen „mitten drin“. Der zweite Kurs Resilienztraining läuft als kleine, aber sehr aktive Gruppe (Danke an die Teilnehmerinnen für ihre sehr inspirativen Beiträge!). Ein neuer Kurs wird ab September wieder im Angebot sein. Weiterführendes zu meinem Seminarangebot finden Sie 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.

Wie man ein Erfolgsteam gründet 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 **spätestens Samstag, 07.05.**

Monatlicher Info- und Network-Treff /

Teilnahme für alle, die sich gerne mit anderen austauschen

Nächste Termine:

Freitag, 27. April,

Freitag, 25. Mai,

Freitag, 29. Juni, 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!

Termin an der vhs Bayreuth:

Selbstcoaching mit NLP

Montags: 18.30 - 21.00 Uhr

30.04., 07.05., 14.05., 3 Abende

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 (Teil1)

Beim Selbstcoachingplan stehen folgende Aspekte im Vordergrund:

- sich über die wesentlichen Schritte klar werden, die Sie von Ihrem jetzigen Zustand zum gewünschten Zustand bringen
- sich noch einmal etwaige Widerstände und Hindernisse vergegenwärtigen, die Ihnen auf diesem Weg begegnen und Sie davon abhalten könnten, Ihr Ziel zu erreichen und sich zu überlegen, wie Sie gut damit umgehen
- Ihre Ressourcen überdenken, die Sie zur Umsetzung der einzelnen Schritte zum Ziel und zum konstruktiven Umgang mit Hindernissen brauchen.

Welche Schritte führen Sie in welcher Reihenfolge vom Jetzt ausgehend an Ihr Ziel?

Ihr (S.M.A.R.T.-formuliertes) Ziel:

.....

Ihr Startpunkt (Jetzt-Zustand):

.....

Was könnten zielführende Schritte sein?

Einige Tipps um auf neue Ideen zu kommen:

- Denken Sie statt von Jetzt zum Ziel mal genau umgekehrt vom realisierten Ziel her: Wenn Sie sich vorstellen, Sie hätten Ihr Ziel erreicht, was war dann in Ihrer Vorstellung der letzte Schritt, der noch zu tun war, zum Ziel zu kommen? Was war der vorletzte, der vor-vorletzte usw.*
- Fragen Sie Andere, die Gleiches oder Ähnliches erreicht haben danach, wie sie vorgegangen sind*
- Denken Sie an die Dinge, die Sie in der Vergangenheit dabei unterstützt haben, Ziele zu erreichen und überlegen Sie, wie Sie heute für Unterstützung sorgen können.*

Was wäre ein erster Schritt?

Tipp: vor allem die ersten Schritte sollten klein und übersichtlich sein ...! Nichts demotiviert mehr als sich zu viel vorzunehmen und es dann nicht zu schaffen.

Und stellen Sie sich vor, Sie haben diesen Schritt bereits getan ...

Was hat sich verändert?

Wie ist es jetzt, wo Sie in der Vorstellung diesen Schritt getan haben?

(Was nehmen Sie wahr, wie fühlen Sie sich?)

Was wäre aus dieser Situation heraus der nächste Schritt?

Wiederholen Sie diese Fragen immer wieder, bis Sie an Ihrem Ziel angekommen sind und halten Sie die Ergebnisse schriftlich fest.

Am Ende dieses Prozesses halten Sie einen anschaulichen Plan in der Hand. Kann sein, dass Sie diesen dann später nicht 1:1 so umsetzen werden, doch das Wichtige an diesem Prozess ist jetzt, dass es auf dem Weg zu Ihrem Ziel nicht mehr „neblig“ ist, sondern dass Sie eine klare Handlungsabfolge vor sich sehen. Damit gewinnt das Erreichen des Zieles an „innerer“ Wahrscheinlichkeit.

Tessa, die sich zum Ziel gesetzt hat, ihr Gewicht von 70 auf 60 Kilo zu senken und dies auch zu halten, hatte aus dieser Übung zum Aufstellen ihres Selbstcoaching-Planes einen für sie wesentlichen Erkenntnisgewinn. „Ich habe Zeit!“ sagt sie. „Bei meinen bisherigen Diät-Versuchen dachte ich immer, es müsse möglichst rasch gehen, und die meisten Diäten werben ja auch damit, wie rasch man durch sie abnimmt. Aber ich will ja das Gewicht dann auch halten, und das hat mit Schnell-Schnell-Methoden bei mir nie funktioniert.“ Tessa lässt sich also Zeit. Ein Kilo pro Monat hält sie für machbar. Nach Sichtung Ihrer Materialsammlung zielführender Schritte hat sie sich als ersten kleinen Schritt vorgenommen, das Nebenher-Essen im Büro einzudämmen und stattdessen immer für Essen bewusst eine Pause zu machen: keine Knabbereien am Computer mehr, kein Nebenher-Essen beim Aufräumen usw. Erst wenn das neue Verhalten im Büro „sitzt“, will sie es im zweiten Schritt auch auf zu Hause ausdehnen: „Na ja, Fernsehen bei Mineralwasser, das ist schon gewöhnungsbedürftig“, gibt Tessa zu, „aber da hat mich jetzt die Vorstellung beflügelt, dass ich, auch wenn ich sonst nichts weiter ändern würde, allein durch das Abgewöhnen dieses „Nebenher“ die Wahrscheinlichkeit, meinem Ziel näher zu kommen, sehr erhöhe.“

„Wenn du's eilig hast, gehe langsam“ ist ein beliebter Spruch des Zeitmanagement-„Papstes“ Lothar J. Seiwert. In Ihrem Selbstcoaching-Projekt sollten Sie dies besonders beherzigen, denn: Wenn Sie „gut in der Zeit“ liegen, wird Sie das bestätigen, wenn Sie schneller voran kommen als geplant, wird Sie das beflügeln ... wenn Sie hingegen an zu harschen eigenen Zeitvorgaben scheitern, wird das Ihre Motivation dämpfen.

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

- Wie Sie einen Selbstcoachingplan aufstellen (Teil 2)
- 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.

Arbeitsfläche immer freimachen

Vor allem dann, wenn Sie zwischendurch etwas Dringendes erledigen oder kleinere Arbeiten in die Bearbeitung eines größeren Projektes einschieben, lassen Sie sich vielleicht nur allzu gerne dazu verleiten, die Arbeitsfläche nicht freizumachen. Sondern Sie legen dann - aus Bequemlichkeit, um Zeit zu sparen und aus Überzeugung, den

Durchblick schon irgendwie zu behalten - die entsprechenden Unterlagen und Papiere einfach auf auf das drauf, was schon da liegt.

So kann es ganz schnell passieren, dass die Unterlagen durcheinandergeraten und so manches irgendwo landet, wo es gar nicht hingehört. Dann zu rekonstruieren, wo die entsprechenden Papiere wohl sein könnten, und sie zu suchen, kann ganz schön Zeit und Nerven kosten!

Deshalb: gewöhnen Sie es sich an, die Arbeitsfläche grundsätzlich immer freizumachen - auch für kleine und kurze Tätigkeiten.

5. Kleine Weisheitsgeschichte

Heute eine weitere Geschichte, die sich mit der typisch menschlichen Gewohnheit beschäftigt, rasche Urteile zu fällen ...

Der Axtlieb

Ein Mann fand eines Tages seine Axt nicht mehr. Er suchte und suchte, aber sie blieb verschwunden. Er wurde ärgerlich und verdächtigte den Sohn seines Nachbarn, die Axt gestohlen zu haben.

Er beobachtete den Sohn seines Nachbarn ganz genau. Und tatsächlich: Der Gang des Jungen war der Gang eines Axtliebs. Die Worte, die er sprach, waren die Worte eines Axtliebs. Sein ganzes Wesen und sein Verhalten waren die eines Axtliebs.

Am Abend fand der Mann die Axt unter einem großen Holzstapel.

Am nächsten Morgen sah er den Sohn seines Nachbarn erneut. Sein Gang war nicht der eines Axtliebes. Seine Worte waren nicht die eines Axtliebes und auch sein Verhalten hatte nichts von einem Axtlieb.

nach Lao Tse

Der nächste Newsletter erscheint Mitte Mai. Derzeit geht der e-Letter an 167 Abonentinnen und Abonenten. 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