

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,

Mein e-Letter No. 7 erreicht Sie an einem für Bayreuth besonders denkwürdigen Tag. O-Ton der heutigen Nachrichten im Deutschlandfunk: *„In Bayreuth werden am Nachmittag die Richard-Wagner-Festspiele eröffnet. Zum Auftakt zeigt die Urenkelin des Komponisten, Katarina Wagner, eine Neuinszenierung der Oper "Die Meistersinger von Nürnberg". Zu der Premiere werden zahlreiche Ehrengäste erwartet, unter anderem Bundeskanzlerin Merkel und EU-Kommissionspräsident Barroso.“* Nun, auch ich bin schon sehr gespannt auf Katharina Wagners Debut und werd' ich beim „Jour fixe“ einen kurzen Überblick über Eindrücke und Einschätzung dieser Inszenierung geben. In diesem Newsletter 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**

### **Neu auf meiner Website:**

#### **„Seminare + Training“**

hier steht die Herbst-/Winter-Vorschau Oktober bis einschließlich Januar 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](http://www.engelbrecht-media.de/engelbrecht-seminare.html)

## Heiße Jahre

Oktober und November starten wieder 2 „Heiße-Jahre“-Workshops.

Seminarbeschreibung, Anmeldeformulare & More ab Mitte August unter:

[www.heisse-jahre.de/](http://www.heisse-jahre.de/)

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

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

Als „Input“ gibt es einen Kurzbericht von der Festspieleröffnung.

Und wir werden uns wieder dem spannenden Thema „Gehirn, Denken und Lernen“

widmen. Nach der Vorlesungsaufzeichnungen von Prof. Manfred Spitzer und Prof.

Gerald Huether in den zurückliegenden Jours Fixe, die jedes Mal regen

Gedankenaustausch initiiert hatten fahren wir fort mit einer weiteren Aufzeichnung, die

nicht nur für NLP-Interessierte spannend sein dürfte: „**Wie funktioniert**

**Wahrnehmung**“ von Prof. Gerhard Roth.

*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](http://www.engelbrecht-media.de)

**Anmeldung per e-Mail: [info@engelbrecht-media.de](mailto: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](mailto: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, 27. Juli,

Freitag, 31. August,

Freitag, 28. September, jeweils ab 19.00 Uhr in der Kaulbachstrasse 2d

Anmeldung nicht notwendig aber e-Mail wäre schön: [info@engelbrecht-media.de](mailto: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. 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: Sollte ich beim Selbst-Coaching eine bestimmte Reihenfolge von Schritten einhalten?**

Ja, das ist wie eine Reise: Sie haben einen Ausgangspunkt (das Jetzt) und ein Ziel (in der Zukunft) und ähnlich wie bei einer Reise ist es wichtig, nicht einfach loszulaufen, sondern „geordnet“ aufzubrechen:

- \* Schritt 1: Legen Sie Ihr Coachingziel fest – dazu gehört zum einen, dass Sie sich eine möglichst genaue Vorstellung davon machen, wie es sein wird, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben und zum anderen, dass Sie das Ziel simpel, klar und positiv formulieren.
- \* Schritt 2: Überprüfen Sie Ihr Ziel noch einmal, denken Sie dabei auch an mögliche Hindernisse, wie Sie diese einschätzen und ob Sie sie für bewältigbar halten.
- \* Schritt 3: Erstellen Sie einen Coachingplan mit überschaubaren Etappen („bis dann und dann möchte ich ... erreicht haben, bis dann und dann möchte ich ... „)
- \* Schritt 4: Planen Sie Ihre Durchhaltestrategie; dazu gehört alles, was hilfreich ist, Ihnen das Erreichen des Ziels zu erleichtern und alles, was hilfreich ist, mögliche Hindernisse zu überwinden (Erwerb neuer Fähigkeiten und Fertigkeiten, persönliche Ressourcen, Hilfsmittel, Unterstützung durch andere etc.)
- \* Schritt 5: Fangen Sie an und bleiben Sie dran; dazu gehört, sich immer wieder selbst zu motivieren und auch immer wieder vor Augen zu halten, wie es sein wird, wenn Sie das Ziel erreicht haben (Näheres dazu auch in den e\_Lettern 1-6). Wenn Sie sich auf den Weg gemacht haben ist dann
  
- \* Schritt 6 dran: nämlich von Zeit zu Zeit zu überprüfen, wo Sie stehen, ob Sie weitergekommen sind, ob Sie etwas ändern wollen, z.B. kleinere oder größere Schritte wählen, andere Methoden ausprobieren etc.

Je nachdem, wie anspruchsvoll Ihr Ziel ist, ist es natürlich wichtig, genügend Zeit einzuplanen, so dass der Weg dahin möglichst angenehm ist: das stärkt die Motivation. Wenn Sie sich hingegen selbst durch überhöhte Ansprüche unter Druck setzen, kann es sein, dass Sie die Lust verlieren und Ihr Ziel ein schöner Traum bleibt – aber eben nur ein Traum. Besser: vielleicht etwas langsamer vorankommen als erwartet, aber das Ziel dann auch wirklich zu erreichen.

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](mailto:info@engelbrecht-media.de)

---

## **4. Kurztipps zum Selbstmanagement**

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

### **Spazierfahrt für Reparaturbedürftiges**

Wie lange liegen oft kaputte oder änderungsbedürftige Sachen zu Hause in irgendwelchen Winkeln herum – mit dem passenden Etikett im eigenen Kopf: „Irgendwann müsste ich das mal erledigen ...“. Je weiter sich diese Dinge vermehren, desto trüber wird in der Regel die Stimmung; man fühlt sich schliesslich regelrecht umzingelt von Handlungsaufforderungen.

Sammeln Sie die Dinge, die repariert oder anderweilig behandelt werden müssen, und deponieren Sie sie einfach im Kofferraum Ihres Wagens (Geräte zum Reparieren, Schuhe zum Besohlen, Bücher für den Buchflohmarkt, Kleidung für die Änderungsschneiderei, die Reinigung usw.). Wenn Sie an einem passenden Dienstleister vorbeikommen, geben Sie die Sachen dort ab. Am besten, Sie stellen eine Klappbox für diesen Zweck in den Kofferraum.

---

## **5. Kleine Weisheitsgeschichte**

Heute lesen Sie an dieser Stelle eine makabere kleine Geschichte, die der Hartnäckigkeit von Überzeugungen gewidmet ist.

### **Blutende Leiche**

Ein Psychiater hatte einen Patienten, der davon überzeugt war, tot zu sein. Er zeigte sich jedem Argument gegenüber verschlossen und beharrte auf seiner Überzeugung, eine Leiche zu sein. Eines Tages hatte der Psychiater eine glänzende Idee.

Er fragte den Patienten, ob Leichen bluten können. Der Patient schüttelte den Kopf und antwortete: "Natürlich nicht!" Der Psychiater bat darum, seinen Patienten leicht die Haut ritzen zu dürfen. Der Patient hatte keine Einwände. Der Psychiater wies triumphierend auf den Tropfen Blut, der heraustrat. Der Patient musterte das Blut und schüttelte dann erstaunt den Kopf: "Na sowas. Ich habe mich geirrt. Leichen können doch bluten."

Glaubenssätze sind eben immer wahr ... zumindest aus der Sicht desjenigen, der sie vertritt ...

---

Der nächste Newsletter erscheint Mitte/Ende August.  
Derzeit geht der e-Letter an 193 Abonnentinnen und Abonnenten.

Ich freü 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](mailto:info@engelbrecht-media.de)

Ich wünsche Ihnen eine schöne Zeit!

Ihre Sigrid Engelbrecht