

NEWSLETTER

1/2010



Birgit Schäfer
Coaching & Training

Newsletter für Privatpersonen

erscheint vierteljährlich

2/2010 erscheint Anfang Mai 2010

05.02.2010

Wir freuen uns
über Ihr Feedback zu
unserem Newsletter.

Gerne können Sie
uns auch Ihre
Themenwünsche
mitteilen.

In dieser Ausgabe:

Strategien für mehr
Zufriedenheit 1

Neuigkeiten / Tipps 2

Wann sind Sie
offline? / Tipps 3

Weisheiten und
Zitate 3

Burn-Out 4

Strategien für mehr Zufriedenheit

Was ist das Wertvollste, das Sie besitzen, das man mit Geld nicht kaufen kann?

Diese Frage finde ich sehr interessant und sie bedarf manchmal längeren Nachdenkens. Hatten Sie Ihre Antwort spontan parat oder mussten Sie darüber nachdenken?

Dabei haben Sie bestimmt Selbstgespräche geführt, also in Gedanken mit sich selbst gesprochen. Interessanterweise bestimmt das, was wir zu uns sagen, wie wir uns fühlen. Ob wir zufrieden oder unzufrieden, glücklich oder unglücklich, angstvoll oder gelassen, angespannt oder entspannt sind. Der **Zusammenhang zwischen unserem Denken und Fühlen** ist sehr bedeutend. So ist klar: Wenn wir uns ängstliche Gedanken machen, dann verspüren wir Angst. Wenn wir uns hoffnungsvolle Gedanken machen, dann sind wir gelassen und voller Zuversicht. Diese inneren Dialoge bestimmen, welche Entscheidungen wir treffen, ob wir erfolgsorientiert an eine Sache herangehen oder nicht an ein gutes Ergebnis glauben. So können unsere Gedanken auch sehr zu unserer Zufriedenheit beitragen. Negative Selbstgespräche lähmen und hindern uns daran, das Leben zu führen, das wir führen wollen. Machen Sie von positiven Dialogen möglichst viel Gebrauch.

Wir können nicht immer bestimmen, was andere tun oder sagen. Wir können auch nicht verhindern, dass andere schlecht von uns denken oder mit einer Meinung oder einer Handlung nicht einverstanden sind. Wir können nicht vermeiden, dass andere Menschen versuchen, uns zu ma-

nipulieren. Was wir entscheiden können, ist allerdings, wie wir auf das, was andere tun oder sagen, reagieren. Und das ist tatsächlich die eigene Entscheidung. Die **Erwartungen und Einstellungen**, mit denen wir andere bewerten, sind oft das, was uns **glücklich oder unglücklich**, zufrieden oder unzufrieden macht. Das Leben hat eben auch seine Schattenseiten. Aber dennoch können wir oft entscheiden, wie wir damit umgehen.

Viele Menschen verbringen ihr ganzes Leben mit Gedanken an die Zukunft oder die Vergangenheit. Dabei ist ein sehr häufiges Verhaltensmuster: „Wenn ... dann...“ Das geht so: Als kleines Mädchen in der Schule sagen Sie sich: „Wenn ich mal groß und von der Schule weg bin, dann...“ Später sagen Sie zu sich: „Wenn ich erst einmal mit dem Studium fertig bin, dann...“ „Wenn ich erst einmal einen tollen Job mit einem Monatsgehalt von XY € habe, dann...“ Später dann: „Wenn ich verheiratet bin, dann...“ „Wenn die Wohnung abbezahlt ist, dann...“ „Wenn die Kinder groß sind, dann...“ Was dann...? Wenn die Beziehung nicht so gut läuft, dann sagen Sie sich: „Wenn ich erst einmal aus dieser Beziehung raus bin, dann...“ Aber was dann? Dann werde ich zufrieden sein, all die Dinge nachholen, die ich verpasst habe... und man findet immer neue Dinge, die in das Wenn-dann-Schema passen, bis man irgendwann feststellt, dass man nicht gelebt und vor allem das Leben nicht genossen hat. Dabei ist es jetzt da, das Leben! Genießen und Leben **ohne „Wenn-dann“** steigert Ihre Zufriedenheit. Viel Spaß beim Ausprobieren.

NEUES:

Die Reihe der insgesamt **8 Abende** zum Thema **Partnerschaft und Beziehung finden erst im Herbst 2010 statt**. Herr Dr. Holm von Egidy ist auch dabei – er wird an einem Abend sein Know-how über die systemischen Strukturen einbringen. Bei diesen Abenden wird es um die Potenziale gehen, die jeder in eine Beziehung mitbringt, um Beziehungsdynamiken, Konfliktverhalten und Konfliktlösungen, um Werte, Bedürfnisse und die Kommunikation in Beziehungen. Wenn Sie wissen wollen, wer Sie als Paar sind, was eine Beziehung nährt, welche Mechanismen eine Beziehung prägen und wie diese verändert werden können, dann freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme. Wenn Sie nähere Informationen wünschen, freuen wir uns über Ihre Antwort. Ein **unverbindlicher Informationsabend findet nun am 16. September 2010 statt**.

Wir freuen uns auf Sie! Birgit Schäfer, Irene Schmiderer und Dr. von Egidy



*Man muss
einander nicht ähneln,
um zueinander zu passen.*

WMinare

Die Seminarreihe für die WM-Zeit. Für alle, die erst ab dem Halbfinale Fußball schauen!

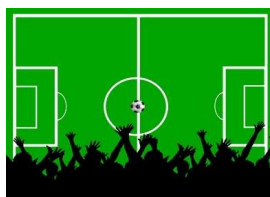
16. Juni 2010 Anpiff – der clevere Umgang mit verbalen Angriffen

17. Juni 2010 Torchancen – wie nutze ich meine Stärken im Alltag?

24. Juni 2010 Linienrichter – wie zeige ich meine Grenzen auf?

29. Juni 2010 Abseits – welche Wünsche, Begabungen und Rollen möchte ich gerne aus dem Abseits in meinen Alltag bringen?

Die Seminare finden jeweils von 19.00 – 21.30 Uhr in München-Pasing statt. Jede Veranstaltung kann für 39,- € Eintrittsgeld besucht werden. Anmeldung bitte per E-Mail oder telefonisch.



*Eintrittskarten
bereits bestellbar*

Nicht vergessen! Das neue Seminar **Charisma – den Funken überspringen lassen** feiert am Samstag, den **1. Mai 2010** seine Premiere.

Charis – die Göttin der Anmut

Charisma – besondere Ausstrahlung eines Menschen

Wir kennen und begegnen Menschen, die haben irgendetwas Besonderes. Sie sind charismatisch, beeindruckend und positiv.

Jeder trägt die Fähigkeit, Charisma zu entwickeln, in sich. Charisma ist ein wesentlicher Faktor für den persönlichen Erfolg. Freuen Sie sich auf einen interessanten Tag, der Ihre Ausstrahlung verstärken wird!

Nähere Informationen erhalten Sie unter www.coaching-training-schaefer.de unter der Kategorie: Nächste Termine – oder natürlich auch gerne telefonisch.



Wer Mitglied im **Xing-Netzwerk** ist, kann gerne der Gruppe ZukunftsFit beitreten. Diese Gruppe wird von Birgit Schäfer moderiert. Neugierig? Am besten direkt in Xing nachschauen!

Für das **Bewerbertraining** im 1. Halbjahr steht der Termin in den nächsten Wochen fest. Das Seminar wird voraussichtlich im Mai durchgeführt. Es ist ein Ein-Tages-Seminar mit den Themen: Gestaltung Bewerbungsschreiben, Lebenslauf, Gesprächsführung, Stimme- und Körpersprache im Vorstellungsgespräch. Wer über den Termin informiert werden möchte, sobald dieser feststeht, kann sich gerne bereits jetzt per Mail **unverbindlich** als Interessent melden.

Praxistipp:

Ein gutes Anschreiben ist immer kurz, enthält aber doch die wichtigsten Elemente: Was haben Sie bisher gemacht? Was machen Sie zurzeit? Warum bewerben Sie sich auf diese Stelle? Eine persönliche Schlussformel mit Gruß gehört noch dazu. Die Länge des Schreibens sollte eine DIN-A4-Seite nicht übersteigen. Verfallen Sie nicht in den Fehler, Ihr Leben, Ihre Entscheidung, Ihre Lebenssituation allumfassend erklären zu wollen. Es ist ein „Begleitschreiben“ für Ihre Unterlagen!

TIPP:

Für einen angenehmen und ökonomischen

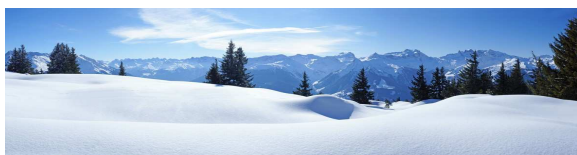
Stimmklang: Zählen Sie ein paar Mal sehr langsam bis drei. Also aaaaa-iiiinz, zwaaaaaii, draaaa-aii. Nach einigen Wiederholungen pendelt sich die Stimme in einem angenehmen und entspannten Ton ein.



Wann sind Sie offline?

Wie viele Stunden am Tag sind Sie online? Wie viel Zeit am Tag verbringen Sie damit, Ihre Mails zu checken und zu schreiben, SMS zu tippen, in Internetplattformen zu kommunizieren, Einträge in Facebook zu hinterlassen oder zu lesen, zu telefonieren, sich Informationen im weltweiten Netz zu suchen? Sie müssen innerhalb von Sekunden oder Minuten entscheiden, wie bedeutungsvoll eine Information für Sie ist – ob Sie sich diese Information merken sollten, an jemanden weiterleiten oder für künftige Projekte archivieren wollen? Dies führt dazu, dass Sie ständig in Parallelen denken müssen. Einer der größten Stressfaktoren der Menschen ist, wenn man sich nicht auf eine Sache, einen Denkprozess fokussieren kann. In Zeiten einer Daten- und Informationsflut kommt dem eine ganz besondere Bedeutung zu. In der Freizeit wird dann oft zur Fernbedienung gegriffen und durch die Kanäle gezappt: viele Eindrücke in kurzer Zeit. Und wenn sich Langeweile einstellt oder der Beitrag nicht interessant genug erscheint, wird umgeschaltet. Diese Menge Impulse geben erneut ein Dauerfeuer auf das Gehirn. Ein Gehirn ohne eine Ruhepause kann aber seine Aufgaben nicht auf lange Zeit optimal bewältigen. Die ständigen Impulse, die permanente virtuelle Kommunikation, die Informationsüberflutung und der Druck, ständig erreichbar zu sein, nehmen weiter zu. Natürlich sind diese Möglichkeiten auch sehr vorteilhaft – sich schnell Wissen anzueignen, mit hunderten von Menschen im virtuellen Kontakt sein zu können, Freunde auch über große Entfernungen hinweg nicht zu verlieren. Doch so hilfreich es ist, so gefährlich ist es auch für unser Gehirn, für unsere Konzentrationsfähigkeit, aber auch für unsere sozialen Kontakte. Denn all das ersetzt niemals reale Beziehungen bzw. Face-to-Face-Treffen.

Man muss auf die Vorteile der technischen Neuerungen und Informations- und Kommunikationsmöglichkeiten nicht verzichten, denn das wäre zwischenzeitlich undenkbar – dennoch: Schaffen Sie sich individuelle Freiräume ohne elektronische Kommunikation, ohne Computer, ohne Handy, ohne Fernseher. Tragen Sie mit regelmäßigen Auszeiten zu Ihrer psychischen Regeneration bei und gehen Sie offline!



Spaßvolle Ideen

für die Schulung der Körpersprache:

Wenn Sie einen Film auf DVD anschauen, schalten Sie doch einfach einmal den Ton aus und achten Sie dabei auf die Körpersprache. Versuchen Sie sich vorzustellen, was gesprochen wird. Prüfen Sie dann nach, ob Sie den Inhalt der Dialoge richtig einschätzen konnten.

- - -

Wenn Sie sich in einer Gruppe von mindestens drei Personen befinden, ist dies ein tolles Spiel, um seine Wahrnehmung zu trainieren: Einer aus dieser Gruppe erzählt zwei Dinge, die ihm Spaß machen. Eines davon ist gelogen und das andere macht ihm wirklich Spaß. Versuchen Sie nun zu entdecken, welche Variante die wahre und welche die gelogene ist. Versuchen Sie Ihre Einschätzung zu begründen – welche Stimmlage, Körperhaltung etc. hat Sie dazu veranlasst, das eine zu glauben und das andere nicht? Wechseln Sie durch, bis jeder der Gruppe an der Reihe war. Es macht Spaß!

Weisheiten und Zitate

Wenn ein Tropfen das Gefäß zum Überlaufen bringt,
so läuft immer mehr heraus
als dieser Tropfen.

Georg Simmel

Die besten Reformer,
die die Welt je gesehen hat, sind die,
die bei sich selbst anfangen.

George Bernard Shaw



Führen heißt vorleben,
alles andere ist Dressur.

Quelle unbekannt

Burn-out – was tun, damit es erst gar nicht so weit kommt?

Burn-out ist immer ein Prozess, der aus verschiedenen und individuellen Phasen besteht. Ein Burn-out-Syndrom ist ein Zustand ausgesprochen emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit. Immer, wenn Menschen viel leisten, aber fortlaufend entmutigt werden, oder wenn es keinen Spielraum für die individuelle Gestaltung der Arbeit gibt, leidet die Psyche nachhaltig und reagiert nach einer gewissen Zeit mit Burn-out. Über dieses Thema gibt es eine Vielzahl von Literatur, Artikeln und Onlinetests.



Was aber tun, damit es erst gar nicht so weit kommt und Sie rechtzeitig Gegenmaßnahmen für sich finden?

Überprüfen Sie Ihr Denken auf **unrealistische Erwartungen**: Sie können es nicht jedem recht machen und sind auch nicht für alles und jeden verantwortlich. Ab und zu Fehler zu machen ist ganz normal. Erkennen Sie, wo Sie sich selbst sabotieren. Womit setzen Sie sich immer wieder unter Druck? Hören Sie Ihren Selbstgesprächen, Ihren inneren Stimmen zu – sie sagen Ihnen viel über Ihre inneren Antreiber. Zum Beispiel: „Ich darf keinen Fehler machen.“ „Ich möchte niemanden verletzen.“ „Ich muss das perfekt machen.“ „Das wäre zu egoistisch von mir.“ usw. Wenn Sie herausgefunden haben, welche destruktiven Erwartungen und Haltungen Sie haben, können Sie die inneren Dialoge Stück für Stück bewusst zu positiven Gesprächen umgestalten.

Nehmen Sie sich **täglich Zeit für eine Stunde** in Ihrem Tagesablauf, in der Sie das tun, was Ihnen Spaß macht. Ob ein Spaziergang, Sport, ein Entspannungsprogramm oder kreativ sein – machen Sie das, was Ihnen wirklich Spaß macht. Ohne Antreiber, was Sie tun sollten. Überlegen Sie: Was hat Ihnen früher gutgetan? Was hat Ihnen Spaß gemacht? Planen Sie diese Zeiten fest in Ihren Kalender ein.

Können Sie **Aufgaben delegieren**? Prüfen Sie, ob Sie alles und was Sie alles selbst machen müssen.

Nehmen Sie ein Blatt Papier zur Hand und machen Sie zwei Spalten. Notieren Sie all das, was Sie tun. In die eine Spalte tragen Sie all das ein, was Sie ungern machen und wo Sie auch nichts zurückbekommen (wie z.B. Anerkennung). In die andere Spalte schreiben Sie all das, was Sie gerne tun, was Ihnen Freude macht und Zufriedenheit verschafft. Nun müssten Sie das **Ungleichgewicht** sehen. Was können Sie tun, damit die Seite mit der Freude und Zufriedenheit steigt? Was kann bei den Dingen, die Sie ungern tun, verändert werden? Was müsste passieren, damit Sie dies gern tun und in die andere Spalte verschieben könnten?

Achten Sie darauf, worüber Sie sich aufregen. Sind es Dinge, die Sie selbst ändern können? Wunderbar – dann unternehmen Sie etwas. Sie können nichts daran ändern und regen sich dennoch auf? Dann denken Sie an jemanden, den Sie kennen. Diese Person sollte ein Vorbild für Sie sein, eine Person, die gelassen, erfahren, kompetent etc. ist. Was würde diese Person Ihnen raten? Was würde sie zu Ihnen sagen? Sie werden sehen, damit können Sie Ihre **Denkweise positiv trainieren**.



Mentale Stärke heißt, unabhängig von den äußeren Umständen sein Bestes geben zu können.
www.mentale-staerke-schaefer.de

Impressum

Herausgeber: Birgit Schäfer
Coaching & Training
Maria-Eich-Straße 85
81243 München

Tel. 089 / 44 43 92 81

Mobil 0178 / 403 69 04

www.coaching-training-schaefer.de

info@coaching-training-schaefer.de

Wir sehen es als unsere Aufgabe, Menschen, Teams und Unternehmen auf ihren Wegen der Entwicklung zu begleiten. Wir begleiten Sie auf dem Weg, Ihre Ziele zu erreichen und Ihr persönliches Potenzial voll zu entwickeln. Wir wollen dazu beitragen, dass Sie sowohl im beruflichen wie privaten Umfeld zielgerichtet, authentisch und angemessen kommunizieren. Außerdem möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihre Gesundheit und Lebensenergie zu fördern, Ihre mentalen Grenzen zu erweitern und Ihr Vorhaben mit Power und Motivation umzusetzen – denn Ihre Motivation und innere Stärke sind Voraussetzung für Ihren Erfolg! Das Wir: Ich arbeite mit Kollegen und Experten zusammen, die alle eine langjährige, praktische Erfahrung in der Ausübung ihrer Tätigkeit haben. Sie bringen fachliche Kern-



Birgit Schäfer
Coaching & Training

kompetenzen und spezifisches Branchen-Know-How mit ein. Ich arbeite mit Managementtrainern, Coaches, Logopäden, Musiktherapeuten, Psychotherapeuten und Schauspielern zusammen.