

NEWSLETTER

2/2009



Birgit Schäfer
Coaching & Training

Newsletter für Privatpersonen

erscheint vierteljährlich

02. Juni 2009

Ausgabe
2 / 2009

Wir freuen uns
über Ihr Feedback zu
unserem Newsletter.

Gerne können Sie
uns auch Ihre
Themenwünsche
mitteilen.

info@coaching-training-
schaefer.de

2009 ist das „Europäische Jahr der Kreativität und Innovation“

Die EU will damit wichtige Voraussetzungen für eine tragfähige Zukunft schaffen, denn Kreativität ist ein besonderer Faktor, um in der globalisierten Welt zukunftsfähig zu sein. Kreativität ist der Motor für neue Produkte, Visionen, unternehmerische Konzepte - aber auch in hohem Maße ein entscheidender Faktor für die Entwicklung von persönlichen, beruflichen, sozialen und unternehmerischen Kompetenzen.

Der Zukunftsforscher Matthias Horx sagt, dass Firmen nur durch kreatives Denken und Handeln im Wettbewerb bestehen können. Gute Voraussetzungen also für all diejenigen, die ihre eigene Kreativität kennenlernen, wieder ent-

decken und leben wollen. *Einzigartigkeit, Kreativität und Empathie sind die Schlüsselkompetenzen von morgen.*

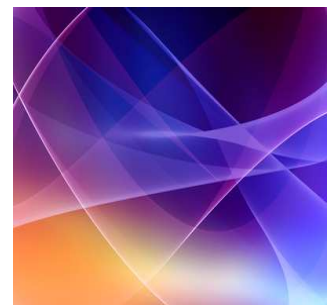
Mit Kreativität bewältigt man die praktischen Anforderungen des Lebens leicht, originell, erfolgreich, spielerisch und gelassen.

Kreativität wird überall dort gebraucht, wo es darum geht, neue Wege, neue Lösungen oder neue Ideen zu finden.

Kreativität erhöht die Flexibilität - es werden Denkblockaden und Stress vermieden.

Wenn Sie Ihre eigene Kreativität entdecken wollen, dann freuen Sie sich auf 3 Tage Kreativität in unserem Seminar vom 1.-3. September 2009

Nähere Informationen zum Seminar finden Sie auf unserer Homepage www.coaching-training-schaefer.de oder gerne auch telefonisch unter 089 / 44439281 oder 0178 / 4036904



Tipps zur Kreativität finden Sie auf Seite 3

In dieser Ausgabe:

- Kreativität **1**
- Weisheiten und Zitate **1**
- Seminarkalender 2009 + Sparangebote **2**
- Tipps für kreatives Denken + Ganz dabei sein + Stimmübung **3**
- Gewinner des Gewinnspiels der Weiterbildungsmesse **3**
- neues Seminar für Führungskräfte + stimmlich fit in den Tag **4**

Weisheiten und Zitate

Miteinander leben heißt Leben teilen.

Wer sein Leben nicht teilt, lebt nur teilweise.

Darum teile weise.

-unbekannt-



*Nütze Deine Talente!
In den Wäldern wäre es seltsam still,
wenn nur jene Vögel sängen,
die am besten singen*

Oliver G. Wilson

Entdecke Dich

*Folge Deinen Impulsen,
so lange sie Dich inspirieren.*

*Verwirkliche Deine Ideen,
so lange sie Dich begeistern.*

*Lebe Deine Gefühle,
so lange sie leben.*

*Entdecke Dich,
so lange Du lebst.*

- unbekannt-

Die nächsten Seminar- termine in 2009

Die nächsten Seminartermine:

Juni 2009

13.-14. Juni 2009

gekonnt kontern

Auf verbale Angriffe angemessen und zielgerichtet reagieren können, eigene Grenzen ziehen - und zwar mit Herz!

28. Juni 2009

der lebendige Körperausdruck

Durch den Ausdruck des Körpers sich selbst und die Mitmenschen kennen und verstehen lernen.

Spontan und flexibel reagieren und Lebendigkeit ausdrücken können

1 Tag voller Lebendigkeit !

Juli 2009

11.-12. Juli 2009

Körper-Sprache / Sprache-Körper

Die Bedeutung der Körpersprache und deren Ausdruck kennenlernen.

Einfluss und Zusammenhänge von Gedanken, Stimmung, Stimme und Körpersprache aktiv erleben

18.-19. Juli 2009

Stimmig klingen - stimmig sein

Über die Stimme - den Stimmklang - sich selbst kennen und andere besser verstehen lernen; die eigene Persönlichkeit mit der Stimme optimal und erfolgreich transportieren

Lassen Sie sich auf das Abenteuer Stimme ein !

24.-26. Juli 2009

Lust auf Selbstbewusst!

Die eigene Persönlichkeit selbstsicher und erfolgreich nach außen zeigen

September 2009

01.-03. September 2009

Kreativitätstechniken - Kreativ sein

Der Weg zu neuen Denk- und Lösungsansätzen; den Zugang zur eigenen Kreativität finden und im Alltag umsetzen.

05. September 2009

der lebendige Körperausdruck

Durch den Ausdruck des Körpers sich selbst und die Mitmenschen kennen und verstehen lernen

spontan und flexibel reagieren und Lebendigkeit ausdrücken können

1 Tag voller Lebendigkeit !

19.-20. September 2009

Stimmig klingen - stimmig sein

Über die Stimme - den Stimmklang - sich selbst kennen und andere besser verstehen lernen; die eigene Persönlichkeit mit der Stimme optimal und erfolgreich transportieren

Lassen Sie sich auf das Abenteuer Stimme ein !

Oktober 2009

16.-18. Oktober 2009

Nein- ein kleines Wort mit großer Wirkung!

Mut zum „Neinsagen“ entwickeln und ohne Schuldgefühle eigene Grenzen setzen können.

November 2009

13.-15. November 2009

Wege zum Dialog

Von Vorwürfen und Streit zum konstruktiven Dialog mit Herz finden.

21.-22. November 2009

gekonnt kontern

Auf verbale Angriffe angemessen und zielgerichtet reagieren können, eigene Grenzen ziehen - und zwar mit Herz!

Dezember 2009

05.-06. Dezember 2009

Meine Sprache - meine Stimme

Sich der Bedeutung und Wirkung von Worten bewusst werden ; Sprache aktiv und erfolgreich gestalten können. Erfahren Sie auch, welche Wirkung Ihre Stimme hat und welche zusätzliche Bedeutung sie den Worten gibt.

12.-13. Dezember 2009

Rollenalltag

Die eigenen Rollen kennenlernen und deren Bedeutung für unser Leben begreifen. Positive Veränderung herbeiführen.

Für alle die im Bereich Wellness & Gesundheit tätig sind, haben wir ein spezielles Coaching & Seminarangebot in Zusammenarbeit mit der Glücksakademie München entwickelt. www.die-gluecks-akademie.de / Seminar & Coachingangebot



Ab Juni 09 können Sie bares Geld sparen:

- Wenn Sie sich zu Zweit oder Dritt zu einem Seminar anmelden, erhält jeder einen Partner- bzw. Gruppenrabatt von 10%.
- Sie haben sich zur Teilnahme an mehreren Seminaren entschieden? Dann zahlen Sie für das 1. Seminar den Normalpreis, beim 2. und 3. Seminar erhalten Sie einen Rabatt in Höhe von 10% und ab dem 4. Seminar einen Rabatt in Höhe von 15%. Dies gilt für alle gebuchten Seminare der gleichen Person in einem Kalenderjahr.
- Wenn Sie zufrieden sind, empfehlen Sie uns weiter! Sobald der- oder diejenige, an den/die Sie uns weiter empfohlen haben, Kunde/-in bei uns geworden ist, ziehen wir von Ihrer nächsten Rechnung 10% ab.

Nähere Informationen zu den Seminaren und unserem gesamten Angebot finden Sie auf unserer Homepage www.coaching-training-schaefer.de oder gerne auch telefonisch unter 089 / 44439281.



Änderungen vorbehalten

Einsteiger-Tipps für mehr Kreativität

Eine sehr gute Übung bei Problemstellungen ist die *umgekehrte Fragestellung*. Wenn man an einer Fragestellung „klebt“, sich die Gedanken im Kreis drehen und man keine Antwort weiß, kann es sehr hilfreich sein, die Frage umzukehren. z.B. Anstatt, wie können wir die Kundenzahl erhöhen? Könnte man nach dieser Kreativitätstechnik fragen: Wie erreichen wir, dass weniger Kunden in unseren Laden kommen? Die Antworten hierzu aufschreiben. Dann die Antworten ins Positive drehen und schon hat man die Lösung. Hier ein konkretes Beispiel: *Was kann ich tun um in der Arbeit besser gelaunt zu sein?* Darauf findet man meistens keine Antwort, weil man all das vor sich hat, was einem die Laune nimmt. Nun kehrt

man die Frage um: *Was kann ich tun, um in der Arbeit schlechter gelaunt zu sein?* Und nun schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt. z.B. die Worte meines Chefs noch wichtiger nehmen, bei Meetings gar nichts mehr sagen usw. All das, was Ihnen dazu einfällt. Nach 2-3 Minuten hören Sie am besten auf und formulieren alle notierten Punkte ins Positive um. Das bedeutet in diesem Beispiel: die Bemerkungen meines Chefs nicht immer so wichtig nehmen, bei Meetings meine Meinung vertreten usw. Dadurch sind Sie aus dem „im-Kreis-denken“ ausgebrochen und haben Ihre Antworten gefunden.

Eine weitere Technik ist folgende: Schreiben Sie ein Hauptwort auf. Zum Beispiel Schule.

Ganz dabei sein....

Kennen Sie das? Sie sind ganz und gar emotional mit dem verbunden, was Sie gerade tun oder sagen. Weil Sie zum Beispiel gerade so in eine Arbeit vertieft sind, dass Sie die Zeit aus den Augen verloren haben. Oder Sie sind von einem Thema so begeistert, dass Sie voll dabei sind, wenn sie darüber erzählen. Sicher kennen Sie auch den anderen Fall. Sie konzentrieren sich, während Sie mit anderen sprechen, auf das Beobachten, Bewerten und Kontrollieren im Außen. Zum Beispiel erzählen Sie

gerade von sensationellen Ideen und neuen Vorgehensweisen und denken aber währenddessen nach, ob Sie auch alle Unterlagen dabei haben, alle Fakten genannt haben, warum die Dame in der 2. Reihe so skeptisch schaut usw. Somit ist nur ein kleiner Teil Ihrer Gedanken und vor allem nur ein kleiner Teil Ihres Gefühls bei den sensationellen Ideen und neuen Vorgehensweisen. Was glauben Sie, wen Sie da noch mitreißen können bzw. wie überzeugend Sie sein können? Nicht besonders, denn Ihre Emotionen sind bei den nachdenklichen, bewertenden, besorgniserregenden Gedanken. In dieser

Dann schreiben Sie den Wortstamm auf "Schul"... Dann finden Sie möglichst viele zusammengesetzte Hauptwörter die Ihnen einfallen. Und nun vervollständigen Sie das Hauptwort: z.B. Schulbuch... Schulweg...Schulbus...Schulstress... Schulstunde...

Oder Sie nutzen eine andere Methode und schreiben einfach ein Wort auf, das Ihnen gerade einfällt und schreiben 1 Minute lang auf, welche Assoziationen Ihnen dazu kommen. z.B. Birne....Birnenmus, Birnbaum, Obstgärten, Südtirol, Birnenmarmelade, Kuchen, Sommer, Geschmack, Ernte.....

Diese beiden Techniken machen den Kopf frei und Sie können sich danach wieder besser konzentrieren und vernetzter denken.

Situation sind Sie mit den Gedanken bei etwas ganz anderem, als Sie sagen. Dabei fallen Ihnen dann die Dinge, die Sie sagen möchten, nur noch schleppend ein und Sie sprechen emotionsloser und wenig überzeugend. Versuchen Sie also darauf zu achten, wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken abgleiten und holen Sie diese bewusst zurück. Bleiben Sie immer gedanklich bei dem, was Sie gerade sagen. Das zeigt sich sehr stark im stimmlichen und körpersprachlichen Ausdruck! Beobachten Sie sich.



Die Gewinner der Weiterbildungsmesse 2009

Im März haben wir auf der Weiterbildungsmesse 2009 pro Seminar einen Seminarplatz verlost. Die Gewinner wurden bereits benachrichtigt. Wir gratulieren: K.Mößner, B.Karl, M.Wittke, T.Rusko, D.Zohner, S.Weiß, B.Beck, G.Zand, S.Schaefer, C.Weidner, H.Albert. K.Schmied



Diese Stimmübung macht wach, achtsam und steigert die Konzentration. Es belebt das Gehirn und auch der Stimmklang wird voller:

Legen Sie Ihre Zungenspitze hinter die oberen Schneidezähne an den Gaumen. Die Lippen sollten nur ganz leicht geöffnet sein, die Luft durch die Nase strömen. Nun den Buchstaben N solange summen, wie es Ihnen angenehm ist. Wenn Sie möchten, können Sie diese Vibration spüren, wenn Sie Ihre Hände auf Ihren Kopf legen.

Wenn Sie sich mit dem verbunden fühlen, was Sie sagen, dann werden Sie überzeugender, authentischer und charismatischer wahrgenommen.

Stimmlich fit in den Tag

Unsere Stimme macht hörbar, wer wir sind, wofür wir stehen, was wir denken und wofür wir uns halten. Stimme verrät viel - Ärger, Nervosität, Freude, Selbstsicherheit. Nichts zeigt Ihre inneren Regungen so unmittelbar und direkt wie der Klang Ihrer Stimme. Mit Kleidung oder einem gekonnten Make-up können wir noch das Auge täuschen, die Ohren jedoch sind unbestechlich. Deshalb macht es Sinn, stimmlich fit in den Tag zu gehen. Hierzu ein paar Tipps:

1) Gähnen Sie herzhaft und gähnen Sie möglichst mit den typischen Gähnlauten, die wir uns sonst so oft verbieten. Lassen Sie Ihrer Stimme freien Lauf! Gähnen Sie, räkeln und strecken Sie sich dabei.

2) Nutzen Sie die Zeit unter der Dusche auch um Ihre Stimme aufzuwecken. Summen Sie vor sich hin, tönen Sie, wie es Ihnen Spaß macht. Durch die hohe Luftfeuchtigkeit während des Duschens kommt es gleich zu einer optimalen Befeuchtung Ihrer Schleimhäute. Sie tragen noch keine einengende Kleidung und unter dem fließenden Wasser kommt man eh besser in Fluss!



Wahrhaft *ich* sein

Ab September 2009 gibt es ein neues Seminar für Führungskräfte mit Dorothea Riemer und Birgit Schäfer. Dieses Seminar richtet sich an Führungskräfte,

- die ihre Sozialkompetenz erhöhen wollen.

- die sich ihrer eigenen Kräfte und ihrer eigenen Grenzen bewusst werden wollen.

- die in der Führungsrolle als Mensch sichtbar, authentisch und greifbar sein möchten.

Als Führungskraft ist es wichtig, sich mit dem eigenen Ich zu beschäftigen. Denn nur, wer sich selbst kennt und mit sich selbst im Reinen ist, kann anderen Vorbild sein.

Authentisch sein heißt, schöpferisch sein! Wer aus der Mitte und aus der inneren Stabilität heraus handelt, wird eine tragfähige Basis für die Zukunft legen.



Erfolge müssen nicht immer mit großem Aufwand erkämpft werden. In diesem 2-Tages-Seminar können Führungskräfte sich spielerisch selbst begreifen und sich selbst kennenlernen; ihr Führungsverhalten reflektieren; ein besseres Verständnis von Zusammenarbeit bekommen, sowie ihre Lebensbereiche in Einklang bringen.

Dorothea Riemer ist Schauspielerin. Mehr über ihre Arbeit erfahren Sie auf ihrer Homepage www.mutabor-training.de Informationen zum Training erhalten Sie auch gerne bei uns: telefonisch oder unter www.coaching-training-schaefer.de



Es ist uns wichtig, dass Sie sich in unseren Seminaren wohlfühlen und dass Sie das Bestmögliche mitnehmen können und im Alltag die Dinge umsetzen, welche Ihnen persönlich am wichtigsten sind.

Deshalb bekommen Sie 80% des Seminarpreises erstattet, wenn Sie sich in den ersten drei Stunden (also dem 1. Vormittag) entscheiden, das Seminar wegen Nichtgefallen zu verlassen. Wir arbeiten in kleinen Seminargruppen um möglichst individuell auf die Teilnehmer eingehen zu können. Wir bieten eine unverbindliche Beratung an, um gemeinsam herauszufinden, welches Seminar für Sie bzw. Ihr Anliegen das Richtige ist. Wir bieten ein telefonisches Einzelcoaching* im Nachgang an das Seminar an, um Sie beim Praxistransfer zu unterstützen. *30 Minuten nach vorheriger Terminvereinbarung

„Kommunikation ist mehr Persönlichkeit als Methode, mehr persönliche Einstellung als Technik, mehr Atmosphäre als Strategie.“ *Birgit Schäfer*



Birgit Schäfer
Coaching & Training

Wir sehen es als unsere Aufgabe Menschen, Teams und Unternehmen auf neuen, zielorientierten Wegen der Entwicklung zu begleiten. Viele Anliegen sind auf ein Hauptthema zurückzuführen: Kommunikation.

Kommunikation ist weit mehr als die Übermittlung von Informationen und Fakten. Die Kommunikation ist eine der Grundvoraussetzungen zwischenmenschlicher Beziehungen und Zusammenarbeit. Somit ist sie wichtig für das optimale Gelingen von Beziehungen, den Erfolg eines Teams, eines Unternehmens und der Umsetzung einer Idee.

Wir begleiten Sie dabei Ihre Ziele zu realisieren, Ihr persönliches Potential voll zu entwickeln. Wir wollen dazu beitragen, dass Sie sowohl im beruflichen wie privaten Umfeld zielgerichtet, authentisch und angemessen kommunizieren. Außerdem möchten wir Sie begleiten, Ihre Gesundheit und Lebensenergie zu fördern, mentalen Grenzen zu erweitern und dass Sie Ihre Vorhaben mit Power und Motivation umsetzen - denn Ihre Motivation ist Ihre Voraussetzung für Ihren Erfolg!

Jeder Mensch, jedes Team und jedes Unternehmen ist einzigartig. Deshalb bieten wir auf die persönlichen Bedürfnisse zugeschnittene Coachings, Seminare und Konzepte an.

Impressum:

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

Tel. 089 / 444 3928 I

Mobil 0178 / 4036904

www.coaching-training-schaefer.de
info@coaching-training-schaefer.de

Fotos: © Franz Pfluegl, Yuri Arcurs, Julien Tromeur, Marilyn Barbone, Anson Tsui, Patricia Tilly, Herbie

Der Newsletter wurde nach den alten, den neuen und den persönlichen Rechtschreibregeln erstellt.