

NEWSLETTER

4/2009



Birgit Schäfer
Coaching & Training

Newsletter für Privatpersonen

erscheint vierteljährlich

1/2010 erscheint Anfang Februar 2010

6. Dezember 2009

Wir freuen uns
über Ihr Feedback zu
unserem Newsletter.

Gerne können Sie
uns auch Ihre
Themenwünsche
mitteilen.



GLÜCK ...

Bald naht das Jahresende und wir wünschen uns für das neue Jahr wieder: „Viel Glück“.

Doch was ist das Glück?

Glück bedeutet für jeden etwas anderes. Um also glücklich zu sein, muss man erst seine eigenen Bedürfnisse kennen.

„Glück ist ein Maßanzug. Unglückliche Menschen sind jene Menschen, die den Maßanzug eines anderen tragen wollen“, sagte der Dirigent Karl Böhm. Glück ist also höchstpersönlich. Wer sein Glück entdecken, leben und genießen will, muss sich zunächst selbst kennenlernen.

Glücksforscher unterscheiden zwischen kurzfristigem Glücksgewinn, Lebensglück, glücklich sein und Glück haben. Welche Bedürfnisse haben Sie? Was macht Sie glücklich? Wie können Sie Ihr Glück fördern?

Die folgenden Fragen wollen Ihnen einen Gedanken-Anstoß geben – über Ihre Bedürfnisse, über Ihre Glücksfaktoren nachzudenken. Was wünschen Sie sich in Ihrem Leben?

Wünschen Sie sich mehr Stabilität – in welchen Lebensbereichen? Möchten Sie Ihren Freundeskreis erweitern oder pflegen? Möchten Sie Ihre Einzigartigkeit in einem neuen Berufsfeld ausleben? Wollen Sie öfter dem Wunsch nach Alleinsein nachgehen? Möchten Sie Ihre Kreativität fördern? Welchen Wunsch oder Traum wollen Sie sich erfüllen? Gibt es eine Situation oder einen Menschen, mit dem Sie Frieden schließen möchten? Vielleicht möchten Sie ein neues Hobby ausprobieren? Wie viel Zeit wollen Sie in der Na-

tur verbringen? Welches Land möchten Sie bereisen?

Interessant ist, dass wir es gewohnt sind, Ziele für das berufliche Umfeld zu definieren. Die Wünsche außerhalb des Arbeitsbereiches bleiben oft Träume und Hoffnungen. Manche werden erfüllt, manche enden in guten Vorsätzen und Vorhaben, andere schiebt man vor sich her. Deshalb ist es wichtig, sich die Zeit zu nehmen, um sich zu fragen: Was wird in meinem Leben anders, wenn ich mir diese Wünsche erfülle? Welches Bedürfnis wird dadurch gestillt?

(z.B. Anerkennung, Neugier, Erfolg, Bedeutung, Geborgenheit, Selbstbestätigung, Gemeinschaftsgefühl, Individualität, Selbstverwirklichung ...)

Was gewinne ich dadurch? Verliere ich auch etwas, wenn ja, was, und welche Bedeutung hat dies für mich?

Bei der Erfüllung der Wünsche ist es wichtig, darauf zu achten, dass Sie diese selbst erreichen können. So ist es wichtig, dass Möglichkeiten gefunden werden, durch eigene Kraft und Ideen das Gewünschte erzielen zu können. Sicherlich gehören oft auch andere Menschen und Umstände dazu. Doch im Mittelpunkt steht Ihre Aktivität.

Glücksforscher haben herausgefunden, dass glückliche Menschen eine höhere Lebenserwartung haben. So lohnt es sich ganz besonders, seine eigenen Glücksfaktoren zu erforschen. Im Januar 2010 gibt es einen Vortrag zum Thema Glück (siehe S. 2)

In dieser Ausgabe:

Das Glück 1

Neuigkeiten 2

Optimisten / Pessimisten 3

Weisheiten und Zitate 3

Was bleibt auch 2010 4

NEUES:

Im Frühjahr 2010 startet eine Reihe von insgesamt **8 Abenden** zum Thema **Partnerschaft und Beziehung**. Die Termine stehen fest und die Vorbereitungen laufen. Es wird 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. Gestalten Sie Ihre Beziehung bewusst, bevor „Sand ins Getriebe“ kommt. Diese Abende werden von Frau Irene Schmiderer (Mediatorin) und Frau Birgit Schäfer sowie einem weiteren Trainer durchgeführt. *Ab Mitte Januar werden Sie die Informationen auf meiner Homepage finden.* Wir starten mit einem **unverbindlichen Informationsabend am 23. Februar 2010**.

Wenn Sie mehr zum Thema Glück wissen wollen und Lust auf dieses Thema haben, dann kommen Sie doch zum Vortrag **„Glücksstrategien für den Alltag“ am 21. Januar 2010 um 19.30 Uhr.**

Bitte melden Sie sich per E-Mail für den Vortrag an. Mit der Bestätigung erhalten Sie die Einladung und den Veranstaltungsort. Eintritt kostenlos

2010 startet die Glücksakademie die Ausbildung zum Vital- und Mentalcoach. *Informationen zu dieser Ausbildung finden Sie ab Anfang Januar auf meiner Homepage.* Der Bereich Mentaltraining besteht aus zwei Bausteinen und wird von mir, Birgit Schäfer, geleitet. Alle Bausteine dieser Ausbildung können auch einzeln gebucht werden. Wer sich für das **Thema Mentale Stärke, für die Erhöhung seiner inneren Stärke** interessiert, der ist im **Baustein I Mentale Stärke von 25.–27. Juni 2010** richtig. Wer mehr wissen möchte und auch andere Menschen in mentalen Techniken anleiten will, vertieft seine Kenntnisse im Baustein II von 23.–25. Juli 2010. Nähere Informationen erhalten Sie gerne bei Birgit Schäfer unter 0178 / 4036904. Der Baustein I kostet 310,--€zzgl. MwSt. Für die gesamte Ausbildung zum Vital- und Mentalcoach steht Ihnen gerne Frau Andrea Ostheimer (www.die-gluecks-akademie.com) zur Verfügung.

ders?”

„Warum ziehen uns manche Menschen unweigerlich in ihren Bann?“



Charisma zu entfalten, das ist tatsächlich so leicht zu beherrschen wie eine Prosecco-flasche zu öffnen, anregend – nur mit Reizen, die länger halten.

Aber wie entsteht Charisma?

Jeder trägt die Fähigkeit, Charisma zu entwickeln, in sich. Charisma ist ein wesentlicher Faktor für den persönlichen Erfolg. So lohnt es sich, seine Persönlichkeit zum Strahlen zu bringen!

Ein fassettenreicher Tag, um mit Freude und Spaß folgende Ziele zu erreichen:

Nach diesem Seminar

– kennen Sie die Bedeutung Ihrer Gedanken und deren Einfluss auf Ihre persönliche Ausstrahlung

– wissen Sie, wie Sie Ihre Präsenz und Ihre Wirkung auf andere Menschen erhöhen können

– kennen Sie Ihre eigenen Werte, Ihr Bewusstsein für Ihre Stärken und die positiven Seiten Ihrer Schwächen

– wissen Sie, wie Sie durch Optimismus und Humor Ihre Ausstrahlung erhöhen

Ihre Investition für das Seminar beträgt 110,--€inkl. MwSt.

Im ersten Halbjahr wird es ein **Bewerbertraining** geben – ein Ein-Tages-Seminar mit den Themen: Gestaltung Bewerbungsschreiben, Lebenslauf, Gesprächsführung, Stimme- und Körpersprache im Vorstellungsgespräch. Bei Interesse freuen wir uns über Ihre Anmeldung. Nähere Informationen erhalten Sie im nächsten Newsletter.



Das neue Seminar

Charisma – den Funken überspringen lassen feiert am Samstag, den 1. Mai 2010 seine Premiere.

Wir kennen und begegnen Menschen, die haben irgendetwas Besonderes. Sie wirken auf uns strahlend, anziehend und interessant. Sie scheinen auf der „Sonnenseite des Lebens“ zu stehen. Sie sind charismatisch, beeindruckend und positiv. Und Sie fragen sich vielleicht „Was machen diese Menschen an-

Was hat es eigentlich mit Pessimisten und Optimisten auf sich?

Optimisten sind glücklicher

Warum?

Optimisten sind glücklicher, weil sie Ursachen für unangenehme Ereignisse als zeitweilig und vorübergehend betrachten.

Pessimisten halten unangenehme Ereignisse, in die sie geraten, in diesen Momenten für bleibend.

Bei angenehmen Ereignissen glauben Optimisten eher daran, dass diese Ereignisse dauerhafte Gründe haben, Pessimisten gehen hier davon aus, dass die Gründe nur situativ sind.

Beispiele:

Optimist: „Du hörst mir gerade nicht zu.“

Pessimist: „Du hörst mir nie zu.“

Optimist: „Ich bin heute völlig platt.“

Pessimist: „Ich bin einfach am Ende.“

Optimist: „Ich habe Glück, es öffnet sich immer eine Türe.“

Pessimist: „Heute war mal ein guter Tag.“

Optimist: „Ich erreiche meine Ziele.“

Pessimist: „Ich strenge mich an und leiste viel.“

Optimisten sehen einen Fehler, einen Fehlschlag in einem Bereich nicht gleich für die anderen Bereiche ihres Lebens, während Pessimisten Niederlagen von einem Gebiet sofort auf alles andere übertragen.

Optimist: „Dieser Film ist langweilig.“

Pessimist: „Biografien sind langweilig.“

Auch hier ist es natürlich so, dass bei Erfolgen das System genau umgekehrt ist. Optimisten gehen davon aus, dass erfreuliche Ereignisse einen positiven Einfluss auf alles andere haben, während der Pessimist daran glaubt, dass erfreuliche Geschehnisse ein Einzelfall sind oder nur durch bestimmte Umstände verursacht werden.

Optimist: „Mein Mann ist gut in seinem Beruf.“

Pessimist: „Mein Mann ist gut in der Interpretation von Daten.“

Optimisten sind sich sicher, dass sie selbst Glück und Gutes herbeiführen können, während die Pessimisten glauben, dass es den Umständen zu verdanken sei oder von anderen Menschen ausgehe, wenn sie Erfolg haben.

Optimist: „Ich kann die Marktsituation gut nutzen.“

Pessimist: „Der Abschluss war ein Glückstreffer.“

Optimist: „Meine Fähigkeiten haben mir diesen Erfolg ermöglicht.“

Pessimist: „Die anderen hatten weniger Berufserfahrung als ich, deshalb wurde ich genommen.“

Haben Sie sich wiederentdeckt?



Weisheiten und Zitate

Persönlichkeiten, nicht Prinzipien,
verändern die Welt.

Oscar Wilde

Manchmal muss man die Türen
von gestern verschließen.
Nur dann kann man neue Schritte tun.

Pearl S. Buck



Auch 2010 bleibt es dabei:

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**. Im darauf folgenden Jahr beginnt die Rechnung wieder von vorne.

Wenn Sie zufrieden sind, **empfehlen Sie uns weiter!** Sobald der- oder diejenige, an den/die Sie uns weiterempfohlen haben, Kunde/-in bei uns geworden ist, ziehen wir von Ihrer nächsten Rechnung **10%** ab.

Es ist uns wichtig, dass Sie sich in unseren Seminaren wohlfühlen und dass Sie an den für Sie wichtigen Themen arbeiten können. So wollen wir, dass Sie das Bestmögliche mitnehmen können und im Alltag die Dinge umsetzen, die Ihnen am wichtigsten sind. Deshalb bieten wir Ihnen eine **unverbindliche Beratung** an, um gemeinsam herauszufinden, welches Seminar für Sie das richtige ist. Wir arbeiten in **kleinen Seminargruppen**, um individuell auf die Teilnehmer eingehen zu können. Wir bieten im Nachgang an das Seminar ein **telefonisches Einzelcoaching** von 30 Minuten an. Dies ist im Seminarpreis enthalten. So wollen wir Sie unterstützen, falls bei der Umsetzung im Alltag Hindernisse auftauchen, die Ihnen Ihre Zielerreichung erschweren. Wenn Sie in den **ersten drei Stunden** eines Seminars entscheiden, dass Ihnen das **Seminar nicht gefällt**, dann haben Sie die Möglichkeit, die Veranstaltung zu verlassen, und wir geben Ihnen **80% des Seminarpreises zurück**.



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



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 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 umsetzen – denn Ihre Motivation und innere Stärke sind 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 / 44 43 92 81

Mobil 0178 / 403 69 04

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