

Hallo, geschätzte Leserin, geschätzter Leser,

ich hoffe, Sie befinden sich im Urlaub oder sind im Schwimmbad, See oder im Garten. Der August beschenkt uns mit Sonne und Sommerenergie – was brauchen wir da mehr? Vielleicht doch die ein oder andere Anregung aus der ingra-Post, vielleicht auch nur als Merker für einen späteren Zeitpunkt. Wählen Sie also aus dem Büfett nur das aus, was Sie jetzt gebrauchen können. Auf den Rest können Sie später zugreifen. Viele LeserInnen berichten mir, dass sie die ingra-Post ausdrucken oder im PC ablegen und so nach Lust und Laune lesen. Genau so soll es sein. Sie picken Ihre Rosinen heraus.

Und „für alle Fälle“ stehen die erschienen Ausgaben dann auch auf meiner website im Archiv. Meine homepage ist schon richtig klasse und wird nach der Sommerpause dann in den letzten Feinheiten erledigt. Voraussichtlich Ende August sind die Seiten dann online. Hier schon mal die Adresse <http://www.ingra-akademie.de>. Wie gesagt: bis jetzt gibt's nur die typische Baustelle zu sehen, aber dann ...

Ich wünsche Ihnen einen prima Start in den Sommermonat August
Ihre Wera Nägler

Inhalt

[Übung der Woche:
Füße hoch](#)

[Blüten-Ecke: 2 Blüten
zum Thema Schutz](#)

[Grundregeln beim
Telefonieren](#)

[PC-Tipp: Cookies löschen](#)

[Aus meinen Seminaren:
Brain-Gym als Train-the-
Trainer-Fortbildung](#)

[Gefühls-Management
Erfahrungsbericht mit
BSFF](#)

[Termine meiner offenen
Seminare](#)

[Hilfreiche Links](#)

[Zu guter Letzt ... vom
Schwarzsehen und worst
case](#)

ÜBUNGS-PLATZ

ÜBUNG – FÜßE HOCH!

Durch die Wärme (endlich, niemand beklagt sich) und durch langes Stehen, staut sich oft das Blut in den Beinen und Füßen. Der Rücken hat zu wenig Ausgleich durch falsches und einseitiges Stehen oder Sitzen. Eine ganz einfache Übung bietet hier einen Ausgleich:

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und lagern Sie dabei Ihre Beine so auf einem Stuhl, dass die Waden aufliegen. Das entlastet den unteren Rücken. Entspannen Sie sich und achten Sie darauf, dass Sie ganz ohne Muskelspannung liegen.

Wenn Ihr Nacken sehr verspannt ist, lockern Sie ihn sanft, indem Sie mit dem Kopf auf dem Boden liegend eine leichte „Nein-Bewegung“ machen, also sanft nach links und rechts rollen. Alternativ können Sie ein zusammengerolltes Handtuch unters Genick legen, direkt unter die Schädelkante. Ein leichter Druck darf zu spüren sein. Wenn Ihnen dabei schwindelig wird, brechen Sie die Übung sofort ab. Ansonsten: Entspannen Sie sich und genießen Sie den Augenblick, den Tag, das Leben.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

BLÜTENECKE

ANGELSWORD UND FRINGED VIOLETT – SCHUTZ UND REPARATUR DER AURA

Fringed Violett hilft, die Aura nach Schock und Beschädigung wieder aufzubauen, beispielsweise durch ein Ereignis, den Verlust einer geliebten Person, eine schlechte Nachricht. Dadurch entstehen Löcher in unserer Aura (das ist der Energiekörper, der unseren physischen Körper umgibt). Aber auch durch Kraftwerke und Stromleitungen können Löcher in der Aura entstehen. Fringed Violett ist eine Notfallessenz, aber löscht auch lange bestehende Trauma-

tas auf, die als Information im Körper gespeichert bleiben. Vor allem aber ist sie eine exzellente Essenz für Menschen, die sich energetisch aussaugen lassen oder die, die gefühlsmäßige Stimmungen anderer Menschen zu leicht in sich aufnehmen oder die sich selbst schon als „seelischer Mülleimer“ anderer Menschen fühlen. Sie ist besonders hilfreich auch bei Geburtstrauma, in der Reinkarnationsarbeit und bei Neugeborenen, um die Aura zu schließen.

Während Fringed Violett in erster Linie Schäden meist an bestimmten Stellen der Aura repariert, arbeitet Angelsword mehr mit der gesamten Aura und Energiefeld. Alle Energien, die sich in Schwächezeiten eingenistet haben, werden hinausbefördert. Sie hilft auch, energetische Bande zwischen Familienangehörigen oder Liebenden zu trennen. Warum sollte man das trennen, fragen Sie sich vielleicht? Beispielsweise führt dauernder Energiemangel einer Person nach gewisser Zeit unweigerlich zu permanenter Müdigkeit bei der anderen. Angelsword hilft, diese Ketten zu lösen. Sie ist eine ganz wichtige Essenz für alle bewussten und unbewussten HelferInnen und HeilerInnen.

Ein praktisches Beispiel, in dem sich viele Menschen wieder finden: Ihnen geht es gut, Sie sind gut drauf. Sie treffen auf eine (nahe stehende) Person, die gerade Schwierigkeiten im Leben hat und der es schlecht geht - vielleicht sogar körperlich (z. B. Kopfschmerzen) und psychisch. Sie unterhalten sich eine Weile, vielleicht versuchen Sie sogar mit Lösungsideen oder teilnehmendem Zuhören zu helfen oder Sie arbeiten professionell mit dieser Person (wenn Sie dies beruflich gelernt haben). Wenn es dieser Person hinterher besser und stärker geht, ist das wunderbar. Wenn es Ihnen selbst danach genauso geht wie vor dem Treffen, ist alles in Ordnung. Wenn Sie aber hinterher Einschränkungen haben, haben Sie die Dinge dieser Person übernommen. Ihr persönlicher Schutz hat nicht funktioniert. Vielleicht fühlen Sie sich müde, matt, ausgelaugt? Leichter Kopfdruck, Kopfschmerzen oder leichte Übelkeit? Sie sind gefühlsmäßig deutlich „anders drauf“ als vorher, vielleicht sind Ihnen solche Gefühle auch eher fremd (z. B. Resignation oder Groll) und Sie können keinen Bezug zu Ihrer Situation herstellen? Ich denke, Sie wissen was ich meine: Sie fühlen sich vorher gut und wenn die andere Person weggeht, fühlen Sie sich schlechter als vorher. Das ist ein Zeichen für zu wenig Schutz, evtl. Anzeichen von einem sogenannten „Helfersyndrom“. Die „ungeliebte“ Nachricht ist: Dazu gehören immer zwei Personen – und eine davon sind Sie. Der Andere ist nicht böse oder Täter und Sie sind nicht Opfer. Denn wenn Ihre „Hülle“ intakt ist, kann das so nicht laufen.

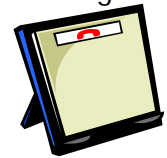
Die beiden australischen Bush-Blüten Angelsword und Fringed Violett unterstützen Sie dabei, dieses Muster zu verändern und „Altlasten“ erst einmal zu neutralisieren. Sie nehmen Ihnen aber nicht ab, dass Sie selbst trainieren, Ihre Aura geschlossen zu halten und die (negativen) Gefühle anderer Menschen nicht mehr zu übernehmen.

Wenn Sie keine Möglichkeit haben, sich beraten oder austesten zu lassen, welche Blüte für Sie die richtige ist, empfehle ich Ihnen: Erst Fringed Violett (gegen Aussaugen lassen, negative Gefühle anderer aufnehmen, Trauma, Löcher in der Aura) und danach Angelsword (bei Bestehen von schädlichen Energiebändern (Familie, (Ex-)Liebende), Reparatur der gesamten Aura, Schutz). Angelsword sollte möglichst separat und nicht zu lange eingenommen werden. Tipp für die BehandlerInnen in meinem Newsletterverteiler: Angelsword in den Handflächen verreiben bei der Arbeit im feinstofflichen Körper anderer Menschen. [\[Zurück zur Übersicht\]](#)

SERIE (TEIL 5)

GRUNDREGELN BEIM TELEFONIEREN GESPRÄCHSVORBEREITUNG

Sie machen sich für Ihre inhaltliche Gesprächsvorbereitung vorab zu folgenden Punkten (schriftlich) Gedanken, wenn Sie wichtige Gespräche führen, bei denen mehrere Punkte geklärt werden sollen.



- | Wen rufe ich an?
- | Welches Ziel verfolge ich?
- | Warum rufe ich an? Welche Informationen will ich erhalten/weitergeben?
- | Stichpunkte, nach Wichtigkeit geordnet, helfen, dem Gespräch eine Struktur zu geben, und beugen der Vergesslichkeit vor.
- | Legen Sie sich Akten und Unterlagen zurecht, die von Bedeutung sein könnten.
- | Was mache ich, wenn das Telefonat anders verläuft, als ich es mir vorstelle?
- | Welche Argumente kann ich verwenden?
- | Achten Sie darauf, dass am Ende eines Gespräches keine Fragen offen bleiben.
- | Was mache ich, wenn die Person nicht zu erreichen ist?

Sie können sich dazu auch eine Checkliste oder ein MindMap erstellen. Wenn Sie dann die besprochenen Ergebnisse gleich dahinter notieren, haben Sie eine Erinnerungsstütze und eine Gesprächsdokumentation.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

PC-TIPP



INTERNET - SO LÖSCHEN SIE IHRE COOKIES

Cookies (engl. = "Kekse") sind elektronische Daten, die beim Surfen auf Ihrer Festplatte gespeichert werden. Sie beinhalten besuchte Webseite, Datum, Uhrzeit, Namen, Zugangswörter und verraten so, wann und wo Sie im Internet gewesen sind. Wie Sie Cookies löschen, lesen Sie hier:

1. Starten Sie den Internet-Explorer.
2. Öffnen Sie über den Menü-Befehl "Extras" den Befehl "Internetoptionen". Es öffnet sich ein Fenster.
3. Gehen Sie dort in den Bereich "Temporäre Internetdateien". Klicken Sie auf den Button "Cookies löschen".
4. Es erscheint eine Sicherheitsabfrage: "Sollen alle Cookies im Ordner 'Temporary Internet Files' gelöscht werden?" Klicken Sie auf "Ok".

Achtung: Zwar haben Sie jetzt sämtliche Cookies gelöscht. Das verhindert jedoch nicht, dass bei zukünftigen Internet-Besuchen neue Cookies abgespeichert werden. Sie müssen diese immer wieder aufs Neue löschen.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

AUS MEINEN SEMINAREN

BRAIN-GYM ALS TRAIN-THE-TRAINER-FORTBILDUNG

Dank Sommerpause ist diesmal Platz für einen sehr ausführlichen Bericht. Der kommt von Doris Meier, einer Trainerkollegin aus Hannover. Doris schreibt dabei rund um das Thema Brain-Gym, denn das war das Thema mit dem Landesverband der Volkshochschulen in Niedersachsen als Train-the-Trainer-Veranstaltung in Hannover. Doris Meier gibt viele Hintergrundinformationen und auch Literaturhinweise, so dass es diesmal nicht nur für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Fortbildung sondern sicher auch für andere verständlich und informativ ist. Hier der Bericht:

BRAIN-GYM - Annäherung an ein genial einfaches Übungsprogramm für Entspannung, Konzentrationsförderung und Vitalität

Erfahrungsbericht von *Doris Meier, Dozentin u. Trainerin in der Gesundheitsbildung*

Alles begann damit, dass ich 1982 von meinem damaligen Arbeitgeber das Buch „Das rechte Gehirn“ - Das Unbewußte und seine schöpferischen Kräfte - von Thomas R. Blakeslee geschenkt bekam. Mit großer, gespannter Aufmerksamkeit las ich damals zum erstenmal von der Aufteilung des menschlichen Gehirns in die rechte und linke Gehirnhälfte und der „Arbeitsaufteilung“ dieser beiden Hälften.

Bereits in den 60-iger Jahren des vorigen Jahrhunderts fanden der Arzt Dr. Roger Sperry (Nobelpreis für Medizin 1981) und seine Studenten Michael Gazzaniga und Jerry Levy bei historischen Experimenten an Patienten mit voneinander getrennten Gehirnhälften (Epilepsiepatienten) heraus: „dass die rechte und linke Gehirnhälfte jeweils ihren eigenen Ablauf bewußter Gedanken und ihr eigenes Gedächtnis hat. Und was noch wichtiger ist, sie fanden, dass die Denkweisen der beiden Seiten des Gehirns fundamental verschieden sind: Während das linke Gehirn in Worten denkt, denkt das rechte unmittelbar in sensorischen Bildern“. (Zitat aus „Das rechte Gehirn“).

Oder anders ausgedrückt: die linke Gehirnhälfte ist für unser logisch-analytisches Denken, für Lesen, Schreiben, gesprochene Sprache, musikalische Fertigkeiten und die Steuerung der rechten Körperhälfte zuständig, während in der rechten Gehirnhälfte unsere schöpferischen, kreativen Kräfte, unsere Intuitionen, unser musikalisches Empfinden zu Hause sind mit der Zuständigkeit für die linke Körperhälfte und den visuellen Raum, der räumlichen Wahrnehmung.

Thomas R. Blakeslee in seinem Buch „Das rechte Gehirn“, Kapitel „Das Gehirn im Zeitalter des Computers“: Das rechte Gehirn besitzt die Kreativität zur Überbrückung von Lücken und für intuitive Durchbrüche, aber es kann diese Intuition nicht überprüfen oder anderen Menschen oder Computern mitteilen. Das linke Gehirn hat Zugang zu den Intuitionen des rechten Gehirns, kann sie überprüfen und in die logische Sprache anderer Menschen oder von Computern übertragen.

Wenn die Erziehung ihre Anstrengungen in Richtung auf ein Gleichgewicht zwischen verbalem und intuitivem Denken neu orientieren kann, wird sie uns mehr als nur technologischen Fortschritt bringen: Wir werden in einer Welt leben, in der die Menschen sowohl die intellektuellen als auch die „gefühlsmäßigen“ Seiten des Lebens erleben können. Es lebe die Revolution!“ (Zitatende)

Für mich eröffnete sich eine faszinierende Welt. Ich begann bei mir zu reflektieren, inwieweit meine Vorgehensweise bei der Arbeit und im Privaten von der linken bzw. rechten Gehirnhälfte beeinflusst/dominiert wurde und inwieweit ich „ganzheitlich“ - also mit beiden Gehirnhälften zusammen dachte und handelte. Und auch, ob ich das in irgendeiner Weise (sehr nichtkonkret) steuern könnte.

1987 las ich dann in der Zeitschrift „Management Wissen“ den Artikel „Rechts vor links“ von dem Unternehmensberater Dr. Volker Douglas. Darin plädierte er für ein Managementtraining, das sowohl die linke als auch die rechte Gehirnhälfte berücksichtigt. Inzwischen hatte man deutlicher erkannt, dass es für ein gutes Management wichtig ist, bei immer komplexer werdenden Zusammenhängen ganzheitliche, flexible Lösungsstrategien zu finden.

Die in dem o.erwähnten Artikel angesprochenen Ausgleichsmethoden wie z.B. die vernetzte Mind-Map-Methode anstelle von Brainstorming, non-verbales kreatives Zeichnen, Zukunftsanalysen durch meditative Phantasiereisen zu vertiefen, sagten mir zu dem Zeitpunkt wenig und waren mir pauschal gesagt, noch nicht konkret genug. Ich bereitete mich gerade heftigst auf meine Prüfung zur Wirtschaftsinformatikerin vor und war damit sehr linkshirrig ausgelastet. Und ich kannte keine einfache Methode, das auszugleichen.

In den nachfolgenden Jahren veränderte sich mein Berufsleben deutlich; 1995 begann ich nebenberuflich eine Ausbildung zur Gesundheitspraktikerin bei der Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin, um dann später begleitend und lehrend im Rahmen der Gesundheitsbildung tätig zu werden. Mit mir zusammen absolvierten mehrere KinesiologInnen diese Ausbildung, und ich lernte die KINESIOLOGIE und BRAIN-GYM erstmals kennen.

Die KINESIOLOGIE - die Lehre von der Bewegung - ist eine ganzheitliche Heilmethode für Körper, Geist und Seele. Sie wurde Anfang der 60er Jahre des 20igsten Jahrhunderts von dem amerikanischen Chiropraktiker Dr. George Goodheart entwickelt. Die unter dem Begriff „Angewandte Kinesiologie bekannte Methode verbindet u. a. Elemente der chinesischen Energielehre (Traditionelle Chinesische Medizin) mit Wissen aus der Chiropraktik, der Physiotherapie, der Ernährungslehre, Naturheilverfahren, Schulmedizin und heute neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Gehirnforschung. Das wichtigste Instrument in der Kinesiologie ist der Muskeltest, ein Testverfahren, mit dessen Hilfe Unausgewogenheiten im strukturellen, psychischen und Stoffwechselbereich des Menschen festgestellt und Korrekturen z.B. durch Bewegungsübungen gefunden werden können.

Die ANGEWANDTE KINESIOLOGIE und die Erfahrungen aus der Arbeit mit Kindern und Erwachsenen mit Lernblockaden sind Grundlagen für das in den siebziger Jahren von Dr. Paul E. Dennison und Gail E. Dennison entwickelte BRAIN-GYM (Gehirngymnastik). Es sind einfache psychomotorische Übungen, die auf der Erkenntnis beruhen, dass gezielte körperliche Bewegung sowohl unser körperliches und seelisches Wohlbefinden als auch unsere Fähigkeit zu denken positiv beeinflusst. Das Gehirn wird aktiviert, Konzentration und Entspannung nehmen zu, das geistige Potential wird erweitert.

Mit dem kennen lernen dieser Methode hatte ich ein „Werkzeug“ in die Hand bekommen, das ich seitdem - nach einer langen Erprobungsphase an mir selbst - als Ergänzung oder als Einzelmethode in meinen Seminaren regelmäßig einsetze. Nach meiner Ausbildung als Gesundheitspraktikerin schloss sich gleich eine Ausbildung zur Fachgruppenleiterin Progressive Muskelentspannung (Kneippbund) an. Als Kind war ich sieben Jahre lang wöchentlich zur Doris-Reichmann-Schule (einer Ausbildungsstätte für Gymnastiklehrerinnen) gegangen, hatte als

Jugendliche mehrere Jahre Training beim Institut für Rhythmik und Gymnastik, lernte mit 22 Jahren das Autogene Training kennen, trainierte ca. 10 Jahre Yoga an Deutschlands ältester Yogaschule in Hannover, lernte die Vielfalt der Entspannungsmethoden kennen. So kristallisierte sich sehr schnell für mich heraus, dass ich Seminare, Veranstaltungen zu dem breitgefächerten Thema Entspannung, Stressbewältigung geben wollte.

Heute reicht mein Spektrum von der Progressiven Muskelentspannung als Einzelmethode, über Bildungsurlaub zur Stressbewältigung, Entspannungs- und Stressbewältigungstraining in der freien Wirtschaft, öffentlichen Dienst, Volkshochschulen u.a. bis hin zu mehrtägigen Wellnessangeboten z.B. in einem Kurhotel. Und immer ist BRAIN-GYM im Gepäck dabei.

Beispiele für Auflockerungen zwischendurch:

- **Überkreuzbewegung** der Arme und Beine, an ein X denken

Aktivierung der beiden Gehirnhemisphären gleichzeitig. Visuelle, auditive und kinästhetische Fähigkeiten werden aufeinander abgestimmt. Fertigkeiten wie Zuhören, Lesen, Schreiben und Erinnern werden verbessert. Die Muskelpartien der rechten und linken Körperhälfte werden angeregt, gleichmäßig zu arbeiten, die Wirbelsäule wird entlastet. - Und damit ist es die einfache Übung, mit der ich die Balance zwischen rechts und links herstellen kann.

- **Bauchatmung** Steigerung der Sauerstoffzufuhr im Körper, insbesondere im Gehirn

- **Positive Punkte** durch das Halten dieser Reflexpunkte an der Stirn wird der Bereich des Gehirns besser durchblutet und damit aktiviert. Emotionaler Stress kann abgebaut, rationales Denken, bewusstes Überlegen und Entscheiden ermöglicht werden.

- **Liegende Acht** Integration des rechten und linken Gesichtsfeldes; Gleichgewicht und Koordinierung werden verbessert, Erweiterung des peripheren Sehfeldes.

- **Denkmütze** Erhöht das Hörvermögen, das Kurzzeitgedächtnis und die Fertigkeiten des abstrakten Denkens.

- **Eule** Löst Verspannungen in der Schulter und Nackenmuskulatur

Neben vielfältigen Fortbildungen sowohl im Bereich des Lehrens als auch in Fachfortbildungen zu gesundheitlichen Themen nahm ich an intensiven Fortbildungen zur Kinesiologie (Touch for Health I - Gesund durch Berühren - Basis für Kinesiologie) und BRAIN-GYM teil. Die BRAIN-GYM-Fortbildung war für KursleiterInnen von Volkshochschulen und wurde von Wera Nägler, ingra-Akademie Hildesheim, gegeben.

Dabei entdeckte ich einige Übungen (es sind insgesamt 22, die je nach Bedarf zusammengestellt werden können) noch einmal ganz neu für mich: die **Wadenpumpe**, eine **Längungsübung** für Muskeln und Sehnen der Körperrückseite, der Sehnenkontrollreflex entspannt sich. Oder auch der **Schwerkraftgleiter**, der ideal ist, wenn ich lange am Computer sitze, wie jetzt gerade. Diese Übung entspannt die Muskelgruppe im Bereich des Beckens; Bewegung, Elastizität und gleichmäßige Blut- und Lymphzirkulation werden angeregt.

Fazit für mich: BRAIN-GYM ist ein ideal einfaches Übungsprogramm, das ich jederzeit an jedem Ort durchführen kann und das mir Entspannung, Konzentration und Vitalität gleichermaßen schenkt.

Und Wera Nägler danke ich für die Anregung, diesen ausführlichen Erfahrungsbericht zu schreiben.

Doris Meier, im Juli 2004

Nächste Seminare, in denen ich BRAIN-GYM als Einzelmethode vorstelle:

1. Vital und entspannt mit Balanceübungen durch den Tag
Tagesseminar, 11.09.04, bei Thiesta-Coaching in Hildesheim
2. Leichter lernen mit BRAIN-GYM - für Kinder von 6-10 Jahren und Eltern
2 Termine Sept./Okt. 04, Stadthagen, VHS Schaumburg

DESIDERIA - Forum für Gesundheitskultur -
Doris Meier, Dieterichsstr. 14, 30159 Hannover,
Tel. 0511-329815, E-mail: web@desideria-forum.de

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

GEFÜHLS-MANAGEMENT (TEIL 5)

ERFAHRUNGSBERICHT MIT DER TECHNIK BSFF

Wie in der letzten ingra-Post angekündigt, lesen Sie an dieser Stelle den Erfahrungsbericht einer Klientinnen mit BSFF (Be Set Free Fast, näheres dazu s. ingra-Post Nr. 4).

Wenn alles zusammenkommt ...

Von Gabriele D., 45 Jahre, Dipl.-Pädagogin

Seitdem ich mit BSFF in Kontakt kam, sind ca. 3 Monate vergangen. Zu dem Zeitpunkt gab es viele Probleme in meinem Leben, einige davon schleppte ich schon durchgehend durch mein gesamtes Leben. Ich hatte das Gefühl, so sehr ich mich auch mühte und kämpfte, immer kam etwas dazwischen, was alles wieder zunichte machte. Außerdem hatte ich das Gefühl, immer zu kurz zu kommen und sowieso zu dick und zu unattraktiv zu sein. Seit Jahrzehnten haderte ich mit meinem Gewicht und selbst in dünnen Zeiten war ich nicht zufrieden.

Vor drei Monaten dann kam alles zusammen: Wir hatten Ärger mit unserer Vermieterin und die Kündigung drohte, nachdem wir sehr viel Zeit und Geld für die Renovierung investiert hatten; ich hatte ein gravierendes Problem im beruflichen Bereich und fühlte mich eigentlich zu inkompetent für meine Position (jemand anderes konnte es doch bestimmt besser machen); wie immer waren die Finanzen ein großes Problem, das Geld schien nie zu reichen; und in meinem Körper fühlte ich mich überhaupt nicht zu Hause sondern ich musste zwangsläufig meinen Körper mit mir herumschleppen.

Nach der Installation von BSFF und einer Sitzung begann ich zu Hause intensiv damit in vielen Lebenslagen zu arbeiten und die Dinge begannen sich zu verändern. Inzwischen bin ich im Einklang mit mir und meinem Körper und wenn mal wieder Zweifel kommen, habe ich das geeignete Mittel dagegen.

Ich behandle mich selbst und auch Andere besser und ich bin mir auch bewusst, was ich beruflich alles leiste. Ich kann jetzt auch viel besser freundliche und liebevolle Dinge annehmen, wo ich früher immer dachte, das kann nicht für mich sein. Durch verschiedene „Zufälle“ hat sich die finanzielle Lage verändert und die Zukunft liegt jetzt klar vor mir und ich arbeite auf ein Ziel hin.

Ein kleines Beispiel noch: Ich musste kürzlich vor ca. 50 Personen beruflich eine kurze Rede halten. Früher wäre ich erkrankt vor Angst und wäre überzeugt gewesen, dass ich mich bis auf die Knochen blamieren werde. Ich hätte einen Weg gefunden, die Rede nicht zu halten. Dieses mal war ich zwar aufgeregt aber ich war überzeugt, dass ich es so gut, wie es mir möglich ist, schaffen werde. Und so war es dann auch.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

IN EIGENER SACHE

TERMINE MEINER OFFENEN SEMINARE

<i>DATUM</i>	<i>THEMA</i>	<i>ORT + PREIS</i>
21.8.2004 10:00 – 17:00	Selbstsabotage ade! Kurzeinführung Kinesiologie - kinesiologischer Selbsttest - diese Glaubenssätze müssen positiv sein - Identifizieren von Selbstsabotage mit Selbsttest - Neutralisieren mittels Umkehrpunkt - „Schnuppern“ in EFT – so geht’s weiter für Sie zu Hause	Hildesheim 98,-- € incl. ausführlichem Script und Pausengetränken
28. + 29.8.2004 jeweils 10:00 – 17:00	Nein sagen – na klar! Ursachen – Analyse eigener Situation - Handwerkszeug: kinesiologischer Selbsttest, Umkehrpunkt und Stress-Release zur Auflösung negativer Glaubenssätze, Situationen und Beziehungen – individuelle Techniken aus Selbstmanagement und Kommunikation	Hildesheim 190,-- € incl. ausführlichem Script und Pausengetränken
4.9.2004 10:00 – 17:00	EFT – Klopfen Sie sich frei! Theoretische und praktische Einführung in kinesiologische Klopftechnik EFT (Emotional Freedom Techniques) - kinesiologischer Selbsttest - Psychische Umkehrung – Anwenden an eigenen Themen - Hinweise zur weiteren Selbstanwendung	Hannover 105,-- € incl. ausführlichem Script und Pausengetränken

Wer nähere Informationen erhalten oder sich anmelden möchte, kontakte mich bitte. Ebenso wenn Sie an einem Einzel-Coaching interessiert sind.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

LINKS

DAS DINGS MIT DEN LINKS – KOSTENLOSER FINANZPLAN IN EXCEL

Als einfache Excel-Tabelle im Sinne einer elektronischen Haushaltskasse, so habe ich selbst den Finanzplan seinerzeit kennen gelernt. Mittlerweile ist der Finanzplan stetig weiter entwickelt worden. Auch mit Extrateil für Selbstständige sehr interessant.

Worum geht es dabei? Diese Excel Datei erleichtert den Umgang mit dem eigenen Geld enorm. Alle Einnahmen und Ausgaben sind übersichtlich und nach Monaten geordnet. Der Finanzplan stellt dabei alle Einnahmen den Ausgaben gegenüber und dient damit gleichzeitig als Jahresübersicht der Finanzen. Der Finanzplan ist für Arbeitnehmer und Selbstständige gleichermaßen geeignet, da er Steuerrücklagen in beliebiger Höhe berücksichtigt. Bei den Einnahmen kann nach steuerpflichtigen und steuerfreien Einkünften unterschieden werden. Der Finanzplan ermittelt immer den aktuellen Stand des aufgelaufenen Jahresüberschusses bzw. der Unterdeckung. Viele Daten werden in optisch ansprechende Grafiken umgesetzt.

Zusätzlich können alle Bank-, Bauspar-, Versicherungs-, Darlehens- und sonstigen Finanzverträge mittels des Finanzplaners verwaltet werden. Sogar ein Jahreskalender sowie eine Ausgabenplanung für die nächsten 12 Monate sind in dem Finanzplan enthalten. Leichte Navigation durch Hyperlinks, Platz für Notizen sowie eine Kurzanleitung sind ebenfalls enthalten. Dieser Finanzplan ist kostenlos, werbefrei und wird seit 1992 ständig weiter entwickelt. Hier geht es auf die Seiten: <http://www.mein-finanzbrief.de> [\[Zurück zur Übersicht\]](#)

Impressum

| Die ingra-Post wird unter der ISSN-Nr. 1614-5704 bei dem Nationalen ISSN-Zentrum für Deutschland / Die Deutsche Bibliothek geführt.

| Wenn Sie die ingra-Post **abonnieren** wollen, dann senden Sie mir eine mailto ingra-post@web.de mit dem **Stichwort „ingra-Post anmelden“** (oder sie klicken in meiner Mail auf den Button „Antworten“ und schreiben entsprechend ein anmelden in die Betreffzeile).

| Wenn Sie die ingra-Post weiterempfehlen möchten, geben Sie bitte meine e-Mail-Adresse oder diesen Newsletter weiter. Oder Sie senden mir die Kontaktdaten: mailto ingra-post@web.de. Allerdings sollte der Empfohlene eingewilligt haben.

| Wenn Sie die ingra-Post **abbestellen** wollen, dann senden Sie mir ebenfalls eine mailto ingra-post@web.de mit dem **Stichwort „abbestellen“**

| Redaktion und verantwortlich für den Inhalt

Wera Nägler

Trainerin und Coach für persönliche Entfaltung

Am Propsteihof 64 | 31139 Hildesheim | Telefon und Fax 05121 / 74 13 11

| Die nächste Ausgabe der ingra-Post erscheint Ende September 2004.

Dieser Newsletter informiert über Persönlichkeitsentwicklung, Selbstorganisation und Gefühls-Management. Alle Rechte vorbehalten. Der Newsletter ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Verbreitung, Verleih, Vermietung, elektronische Weitergabe und sonstige Nutzung, auch nur auszugsweise, nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung von Wera Nägler. Bei vollständiger Quellenangabe sind Zitate gewünscht und gestattet. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen. Eine Beratung oder sonstige Angaben sind in jedem Fall unverbindlich und ohne Gewähr, eine Haftung wird ausgeschlossen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle wird keine Haftung für

die Inhalte externer Links übernommen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

ZU GUTER LETZT ...

PROBLEME BETRACHTEN – BEWUSSTES SCHWARZSEHEN UND WORST CASE

Wenn man eine Situation oder ein Problem betrachtet oder auch eine Entscheidung zu treffen hat, geht oftmals im Kopf ein stunden- und tagelanges Szenario los. So recht will keine Lösung, keine Entscheidung gefunden werden. Wenn Ihnen das auch so geht, habe ich eine Anregung für Sie. Proben Sie in Gedanken den „worst case“ – den schlimmsten anzunehmenden Fall.

Beispielsweise: Sie tragen sich (vielleicht schon längere Zeit) mit dem Gedanken, ein Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten oder Ihrer Vorgesetzten wegen einer Gehaltserhöhung zu führen. „Irgendwie“ tun Sie es aber nicht, vielleicht stellen sie sogar fest, dass Sie sich bei diesem Thema zunehmend unbehaglich und mit recht unterschiedlichen Gefühlen, Gedanken und „Ausreden“ konfrontiert sehen. Wenn es zu einer Lösung beiträgt, beschäftigen Sie sich mit Ihrem Innenleben, um zu verstehen, was Sie derzeit bewegt und behindert. Oder Sie gehen den worst-case durch: Sie stellen sich immer wieder die Frage: „Was ist das Schlimmste, das passieren könnte?“ und zwar nach jeder Antwort. So lange, bis Sie das ganze wirklich nicht mehr ernst nehmen können.

In unserem Beispiel will ich mal worst-casen: Ich führe das Gespräch mit Chef – was ist das schlimmste, was passieren könnte? Das schlimmste ist, er lehnt es ab. Was ist daran das Schlimmste, das passieren könnte? Er schreit mich an, macht mich nieder, macht einen öffentlichen Aushang dazu und erzählt es haarklein in der nächsten Betriebsversammlung. Was ist das Schlimmste, das passieren könnte? Ich schäme mich so, dass ich dort nicht mehr arbeiten kann. Was ist das Schlimmste, das passieren könnte? Ich werde kündigen. Was ist das Schlimmste, das passieren könnte? Ich bekomme keine neue Stelle und kein Arbeitslosengeld. Was ist das Schlimmste, das passieren könnte? Ich habe überhaupt kein Geld mehr. Was ist das Schlimmste, das passieren könnte? Ich muss betteln gehen ... Bis zu diesem bitteren Ende „spielt“ man den worst-case meist nicht mehr wirklich durch, weil man vorher schon merkt, dass sich der Blickwinkel auf die Situation verändert. Unser Innenleben hält ein unbekanntes, angstmachendes Szenario für uns bereit. Wenn wir uns dieses Szenario ansehen, verliert es in der Regel sofort seinen Schrecken und wir erhalten wieder Mut und inneres Gleichgewicht für die Situation.

Noch mal worst-casen? Problem: Meine Freundin ruft mich viel zu oft an und telefoniert stundenlang, was ich gar nicht möchte. Bei dem Gedanken, ihr das zu sagen und um seltene und kürzere Telefonate zu bitten, überläuft es mich heiß und kalt und es gibt viele wenn's und abers. Geworst-cased kann das so aussehen: Ich sage ihr, dass ich nicht mehr jeden Abend und dann so lange telefonieren möchte. Was ist das Schlimmste, das passieren könnte? Sie ist tödlich beleidigt und kündigt unsere jahrelange Freundschaft. Was ist das Schlimmste, das passieren könnte? Diese Freundschaft ist unwiderruflich „hin“ und ich kann nichts mehr zur Rettung tun. Was ist das Schlimmste, das passieren könnte? Ich bin ohne meine Freundin völlig verloren. Was ist das Schlimmste, das passieren könnte? Sie erzählt das anderen Freunden, die mir daraufhin auch die Freundschaft kündigen. Ich habe überhaupt keine Freunde mehr. Was ist das Schlimmste, das passieren könnte? Sie informiert

auch meine Nachbarschaft, Kollegen, Familie, Sportverein ... alle. Was ist das Schlimmste, das passieren könnte? Alle wenden sich von mir ab ... ich bin ganz allein und kein Mensch auf dieser Welt mag mich ...

Ich bin fest davon überzeugt, dass Sie schon an viel früherer Stelle über ihre innere Dramaturgie lachen können. Und mit Lachen haben Sie schon den halben Schritt zur Lösung gemacht. Probieren Sie es aus und schreiben Sie mir gern Ihre Erfahrungen damit. Selbstverständlich ist dieses Vorgehen nur geeignet, wenn Sie psychisch so stabil sind, dass Sie sich noch „am eigenen Schopf aus dem Morast ziehen können.“

In der nächsten ingra-Post gibt es noch eine nuanciertere Variante, die Ihnen mehr Blickwinkel als die jetzt vorgestellte Version erlauben. [\[Zurück zur Übersicht\]](#)