

Geschätzter Leser, geschätzte Leserin,

ich hoffe, Sie sind gut in den Mai gekommen oder sogar getanz. Ich habe diese Tage in meiner deutschen Lieblingsstadt München verbracht. Ein Radiobericht auf dem Weg dorthin unterhielt mich köstlich: In einer (für mich unaussprechlichen) Gemeinde wurde ein Maibaum mehrfach gestohlen. Wenn ich die empörten, bayrisch-polternden Betroffenen richtig verstanden habe, wurde der Maibaum von einer Gruppe gestohlen. Als man sich auf ein Lösegeld in Form von Unmengen Bier geeinigt hatte, wurde dieser Gruppe der Maibaum von einer anderen Gruppe gestohlen. Wieder wurden Lösegeldverhandlungen aufgenommen (die Forderungen dieser Gruppe waren noch höher, noch mehr Hektoliter Bier sollten fließen). Irgendein Schlitzohr vom Festausschuss schlich des nachts durch Schober oder was auch immer, fand den Maibaum und entführte ihn wieder (holte ihn zurück, wollt' ich sagen). Der Maibaum wurde fortan des nachts bewacht und die beiden Diebesgruppen verdonnert, das Bier, das sie als Lösegeld bekommen hätten, jetzt für die Verlustbarkeiten selbst zu stiften. Da freut sich der Wirt und der berühmt gewordene Maibaum. Und ich, weil ich mehr intuitiv als sprachlich begabt all das verstanden habe. Da sorgt man sich Tag für Tag durchs Leben – und dann treiben erwachsene Männer so eine Mordsgaudi. Ich wäre gern dabei gewesen!

Ihre Wera Nägler

ÜBUNGS-PLATZ

ÜBUNG – EIN MUDRA ZUR ENTGIFTUNG

Hier ein neues Mudra. Der Einsatz von Medikamenten um den Körper am Leben zu erhalten, ist wichtig. Doch Medikamente werden nicht immer optimal vertragen. Das Mudra „Entgiftung“ hilft dem Körper, die weniger verträglichen Substanzen eines Medikaments besser zu vertragen.



Hände: beide
Beschreibung: Daumen auf drittes Ringfingerlied - Innenkante
Zeit: 10 Minuten, 7 x täglich,
9 Minuten Mindestabstand

Die Übung kann auch nur mit einer Hand ausgeführt werden. Die Dauer und Häufigkeit sind bei diesem Fingermodus ja recht hoch. Vielleicht nutzen Sie die Haltung, um sich zu entspannen und abzuschalten, die Augen entspannt ruhen zu lassen. Oder bei einer netten Unterhaltung, beim Lesen eine Zeitlang ganz selbstverständlich diese Handhaltung einnehmen.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

BLÜTENECKE

DIE „SORGENBLÜTE“ CROWEA

Die australische Bush-Blüte Crowea ist eine der Blüten, die aufgrund ihrer Eigenschaften sehr häufig genommen wird. Sie ist gut geeignet für Menschen, die sich (irgendwie) nicht wohl fühlen, das Gefühl haben, aus der Bahn geraten zu sein oder panische, ärgerliche oder stressige Gefühle erleben. Crowea stärkt, beruhigt und zentriert und fördert ein starkes Wohlfühl und Lebendigkeit. Sie verhilft also zu emotionalem Gleichgewicht.

Ian White beschreibt darüber hinaus:

„Eine Touch For Health Sitzung, bei der alle 14 Hauptorgane und Nervensysteme ausbalanciert werden, dauert zwischen 20 und 30 Minuten. Eine einzige Dosis von sieben Tropfen Crowea lässt einen dieselbe Wirkung erzielen und ist von ebenso lang anhaltender Wirkung wie die Körperarbeit.“

(aus Ian White, Bush Blüten Essenzen, S. 89).

Crowea ist vor allem aber ein ausgesprochen wirkungsvolles Mittel bei ständigen Sorgen. Sorgen sind die vorweggenommenen Annahmen, was eintreten könnte. Sich ab und an zu sorgen ist durchaus etwas normales. Es gibt aber Menschen, die sich unablässig in ihren Gedanken Sorgen machen. Sie beschäftigen sich (oft sehr unbewusst) damit, was alles eintreten könnte. Sie sorgen sich unablässig mit Dingen, die sie fürchten und die ihnen Kummer machen - könnten. Sie erleben dabei den Kummer als sehr real.

Bei Sorgen ist es aber so, dass der überwiegende Teil der Sorgen nie eintritt oder wir sowieso keinen Einfluss darauf haben. Übrigens: Auch wenn Sie das jetzt wissen – wenn Sie ein echter „Besorgter“ sind, wird die Erkenntnis Sie nicht automatisch an zukünftigen Sorgengedanken hindern. Schauen Sie doch auch noch in die Rubrik „Zu guter Letzt“. Vielleicht unterstützen Sie sich vor allem mit Crowea, um von den oft unnötigen Sorgen zu Frieden und Ruhe, Vitalität und Ausgeglichenheit zu kommen. Da ich auch ein Ex-Besorgte bin, kann ich Ihnen nur empfehlen: Gönnen Sie sich Crowea!

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

SERIE UMGANG MIT DER ZEIT (TEIL 2)

2. SCHRITT:



ZIELE ZIELE ZIELE

Warum wollen Sie Zeit sparen?

Was wollen Sie mit der gewonnenen Zeit machen?

Wofür lohnt es sich überhaupt, Zeit zu haben?

Wenn Sie darüber nachdenken, werden Sie vielleicht meine Ansicht teilen: Zeit kann man nicht gewinnen. Zeit kann man nicht sparen. Mit Zeit kann man aber zukünftig sinnvoller umgehen als bisher. Sinnvoll kann heißen: Sich mehr darauf zu konzentrieren, was erledigt werden muss, damit Sie Ihre Ziele erreichen. Klarer entscheiden, welche Dinge und Aufgaben Sie daran hindern, Ihre Ziele zu erreichen. Aufhören, sich mit Vorgängen zu beschäftigen, die Ihnen viel von Ihrem Zeitkontingent nehmen, Ihnen aber nicht wirklich etwas nützen.

Es geht meines Erachtens um die Frage: „Was ist mir wichtig in meinem Leben?“ Setzen Sie dabei nicht auf „später“. Zeit können Sie nicht aufsparen. Nicht gelebte Wünsche materialisi-

sieren nicht plötzlich am Ende Ihres Lebens doch noch in Ihr Leben. Klären Sie für sich, was Ihnen persönlich wichtig ist und welche Wertigkeit Sie für Sie haben.

Was ist Zeitmanagement?

Jetzt von der Zeit zu dem vielgenannten Zeitmanagement: Zeitmanagement bezeichnet die Fähigkeit und Motivation, Tage, Wochen, Monate und Jahre so planen zu können, dass sowohl berufliche als auch private Ziele umgesetzt werden. Und zwar so, dass sich die daraus resultierenden Anforderungen nicht als Stressor auswirken.

Zeitmanagement ist immer eine Sache der Prioritäten. Der berühmte Satz *"Ich habe keine Zeit!"* bedeutet klar übersetzt im Grunde nichts anderes als: *"Es ist mir einfach nicht wichtig"*. Vor diesem Hintergrund bekommt doch so manches Telefonat und Treppengespräch gleich eine ganz andere Tonlage, oder? Wie wichtig sind Ihnen persönliche Lebensplanung oder Ziele in der Partnerschaft? Kennen Sie auch das Gefühl "etwas zu verpassen" oder "endlich Feierabend" zu haben? Worauf warten wir? Mehr als sich eingestehen, dass man die falschen Entscheidungen getroffen und die falschen Kompromisse gemacht hat, kann kaum passieren. Ändern können Sie Ihre Zielrichtung zu jedem Zeitpunkt.

Oder sollte genau das unangenehm sein?! Dann wird es höchste Zeit. Das Leben ist zu kurz für schlechte Musik oder um sich nach den Wünschen anderer Menschen zu richten oder einmal getroffene Kompromisse aufrecht zu erhalten.

Und was sind Ihre Ziele?

Um Zeit wirklich nutzen zu wollen, ist es wichtig für Sie zu wissen, welches Ziel Sie mit der gewonnenen Zeit erreichen wollen. Es muss für Sie lohnenswert sein! Wenn Sie keine Ziele haben, bleiben Sie in der Unzufriedenheit und im Jammern über die mangelnde Zeit stecken.

Was sind Ihre wichtigsten Ziele?

Erfolg? Karriere? Macht? Viel Geld? Wichtig für andere sein? Eine Arbeitsstelle bekommen? Anderen helfen können? Ein eigenes Haus? Gemocht werden? Der Schrebergarten? Viele Freunde haben? Zeit für die Familie, Freunde? ...

Solange Sie zufrieden sind, stellt man sich oft nicht die Frage nach Zielen, denn Sie verfolgen bereits welche. Ohne es bewusst zu steuern, richten Sie sich auf Ihre inneren Ziele aus wie eine Kompassnadel auf den Norden. Was aber, wenn Sie keine Ausrichtung haben? Oder wenn Ihre Ausrichtung für Sie nicht wirklich klar ist und Sie sich verzetteln und Wichtiges nicht von Unwichtigem trennen können? Sich selbst Ziele setzen ist kein Allheilmittel – es kann aber sehr hilfreich sein.

Ziele setzen Energien frei

Durch das bewusste Setzen von Zielen aktivieren Sie Ihren Motor, Ihre persönliche Erfolgsenergie. Sie konzentrieren alle Energien auf einen Fokuspunkt.



Jetzt etwas Praktisches zum Abschluss des heutigen Teils in der Serie Zeitmanagement. Damit es Ihnen leichter fällt, sich weiter mit Zielen zu beschäftigen, gehen Sie doch auf die Suche, welche Werte im Beruf Ihnen wichtig sind. Dazu bin ich mit einer schönen Erkenntnis-

übung bei Sabine Asgodom fündig geworden. P.S. Die Übung ist aus einem ihrer vielen Bücher, einen Newsletter versendet sie auch und zum Stöbern auf ihrer website gehen Sie hierhin <http://www.asgodom.de>

MOTIVATIONSRASTER: WAS TURNT SIE IM JOB RICHTIG AN? nach Sabine Asgodom

Erkennen Sie Ihre Motivation im Beruf.

Was ist Ihnen wichtig? Wofür lohnt sich der ganze Stress?

Ruhm	Herausforderung
Spaß	Harmonie
Geld	Muße
Kollegialität	Ehre
Macht	Freiheit
Gesundheit	Einfluss
Freude	Anerkennung
Status	Ästhetik
Sicherheit	Abenteuer
Gerechtigkeit	Ordnung

So finden Sie Ihr persönliches Motivationsraster:

Vergleichen Sie jeweils zwei nebeneinander stehende Begriffe, z.B. Ruhm und Herausforderung und entscheiden Sie sich für einen. Streichen Sie den anderen aus. Das gleiche machen Sie mit dem anderen Wortpaar Spaß und Harmonie; streichen Sie den Wert, der Ihnen weniger wichtig ist. Sind Sie einmal die Liste durch, müssten zehn Begriffe übrig geblieben sein. Fangen Sie wieder oben bei zwei verbliebenen Begriffen an, streichen Sie wieder einen – bis nur noch ein Wert übrig bleibt. Das ist dann Ihre stärkste Motivation.

Bei allen wichtigen Entscheidungen in Ihrem Leben können Sie dieses Motiv quasi als Raster darüber legen: Bringt es Sie Ihrem Ziel näher? Die zuletzt gestrichenen Motive spielen natürlich auch noch eine Rolle. Erkennen Sie sich wieder? Gefällt Ihnen Ihre Motivation? Stehen Sie dazu!

Wenn Sie Lust haben: Schreiben Sie mir doch eine kurze Mail, welches Ihr höchster Motivationswert ist. Wenn ich diese Übung in Seminaren einsetze, ist es immer für alle spannend zu erfahren welches nach dieser kleinen Übung Ihr höchster Wert ist und wie es bei den Anderen aussieht. Spannend.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

PC-TIPP

KOSTENLOSES PROGRAMM ZUR BILDERVERWALTUNG



Haben Sie mittlerweile viele digitale Fotos auf Ihrem PC abgelegt? Vielleicht sogar hier und da verstreut? Einige schon ganz vergessen? Würden Sie die Fotos gern in einer automatisch ablaufenden Diashow betrachten oder vorführen und bislang fehlt Ihnen noch ein gutes Programm? Ich finde für die Bilderverwaltung ist Picasa 2 wirklich gelungen.

Picasa, kürzlich von Google gekauft und seitdem Freeware, erstellt auf Ihrem PC Ordner für Bilder und sortiert sie automatisch. Natürlich ist es auch möglich, aus Bilddateien neue Fotoalben zusammenzustellen. Die Diashow-Funktion von Picasa begeistert. Auch bietet Picasa einige einfache Bildbearbeitungswerkzeuge: So lassen sich die Bilder beschneiden, rote Augen entfernen oder Farben und Kontraste verändern. Dateien können direkt von der Digitalkamera übertragen werden.

Geeignet für Betriebssysteme ab Windows 98, leider nur in Englisch, die Größe der Installationsdatei beträgt 3,16 Megabyte, www.picasa.com



AUS MEINEN SEMINAREN

VON VORZIMMER-DAMEN UND PFLEGEKRÄFTEN

Perfektionismus im Vorzimmer?!

Bereits ein Klassiker ist in Neustadt die Fortbildung "Professionelles Management im Vorzimmer". Veranstalter ist die vhs Hannover Land Neustadt a. Rbge., Zielgruppe sind Chefsekretärinnen/Vorzimmer-Damen der niedersächsischen Städte und Gemeinden, die sich am 2. und 3. März 2005 trafen. Hier die Ansicht einer Teilnehmerin:

Ich möchte dir noch einmal für das tolle Büromanagement Seminar danken. Du hast es innerhalb von 5 Minuten geschafft, das Eis zwischen uns Teilnehmerinnen zu brechen mit deiner super Art der "Vorstellungsrunden". Du erreichst damit, dass man sich die Namen mit den dazugehörigen Gesichtern gut und schnell merkt! Außerdem blieb das Gefühl "oh man, jetzt bin ich dran, was sag ich nur" aus!

Nachdem wir unsere Karten über die Vorstellungen und die Wünsche bzw. Fragen an das Seminar geschrieben hatten und darüber ein wenig ins Reden kamen, war das Oberthema gefunden - PERFEKTIONISMUS -! Jede von uns hatte in der einen oder anderen Art und Weise damit zu tun. Ob wir es selbst sind, die den Perfektionismus zelebrieren oder halt der Chef! Dieses Oberthema passte wirklich in fast jede Einheit, die in den zwei Tagen besprochen wurde!

Zum Ende hin war uns, bzw. mir, eins ziemlich klar. Wenn wir nicht versuchen würden so perfekt zu arbeiten und agieren, wären wir nicht auf den Plätzen die wir besetzen! Wir haben aber bei dir gelernt, mit ein bisschen weniger Druck auf uns selbst, mehr Organisation der anfallenden Arbeiten durch z.B. to-do-Listen (die ich übrigens seit dem 04.03. in der Arbeit führe), lässt es sich besser arbeiten! Enorm was man in den Stunden schafft. Am Ende des Arbeitstages ist die Liste oftmals ganz schön lang und "abgehakt"! Logisch! Es ist aber allerdings auch so, wir haben uns antrainiert, perfekt zu arbeiten, alles zu schaffen und müssen jetzt trainieren " 80% gehen auch"!!! Na dann los!

Die Zeit ist wie im Fluge vergangen. Du hast eine Art die Leute mitzureißen und zu begeistern, das lässt keine Langeweile aufkommen! Es geht nicht nur stur nach Schema F sonder es ist Platz und Zeit für freie Gespräche. Wenn jemandem zu einem Thema etwas einfiel, wurde auch darüber gesprochen und dann waren wir wieder voll bei der Sache und deinen Themen.

Durch die Kleingruppenarbeiten gab es viele Möglichkeiten, Ideen für andere Teilnehmerinnen zu erkennen, die man auch gut für sich selbst verwenden kann. Auch das wird den Meisten bestimmt viel gebracht haben!

Dir noch einmal vielen Dank für die zwei Tage und auch an die anderen Teilnehmerinnen meinen Dank. Es hat mir viel Spaß gemacht mit euch die Tage zu "arbeiten"! Vielleicht sieht man sich ja bei dem einen oder anderen Seminar wieder!

Übrigens fällt mir eben auf, ganz klar, der Text wurde noch zwei mal gelesen, das eine oder andere verbessert bzw. eingefügt... Sag schon, hätte dich auch gewundert wenn es nicht so gewesen wäre! Das doofe P-Wort!!!

Mit lieben Grüßen und ich freue mich auf ein Wiedersehen!

Andrea Otto

Kommunikation und Gespräche mit Patienten und Angehörigen

Das Bildungszentrum des Klinikums Hannover bietet im neuen Program für die Fortbildung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als neues Thema die Gesprächs- und Beratungskompetenz als zweitägiges Grundlagenseminar und als eintägige Vertiefung. Hier der Bericht einer Teilnehmerin, einer erfahrenen Diätassistentin:

Ganz gespannt kam ich am ersten Tag in den Besprechungsraum im Hochhaus Oststadt. Allein der Raum erwies sich als wohltuend. Die Vorstellungsrunde wurde durch die Moderation von Wera nicht eintönig. Die Gruppe war sowohl von der Altersstruktur wie auch dem Tätigkeitsfeld breit gefächert. Die Zahl der Pflegekräfte war zwar die größte. Aber auch andere Funktionsbereiche waren vertreten.

In Kleingruppen wurden u.a. folgende Punkte erarbeitet:

- a) Was verbinde ich mit dem Thema Aufklärungs- und Beratungsgespräch?*
- b) Wer ist mein Gegenüber und worauf muss ich mich einstellen?*
- c) Wie bereite ich mich auf ein Beratungsgespräch vor?*

Für eine gute Gesprächsführung gibt es verschiedene Ansatzpunkte und Modelle:

- *das Transaktionsanalytische Modell*
- *das Triadische Modell*

Wichtig ist es in jedem Falle, auf die eigenen Gefühle zu achten, aber doch immer wieder auf die Sachebene zurückzukommen.

Auch die Definition und Festlegung der Gesprächsziele wurde in praktischen Übungen bearbeitet. Dabei spielt auch die Körpersprache, die Stellung der Stühle und die Ruhe, in der das Gespräch stattfindet, eine große Rolle.

Leider war die Zeit viel zu kurz, um noch weiter in die Thematik einzugehen. Gott sei dank gibt es noch einen Vertiefungstag, an dem wir an Hand von Fallbeispielen üben können.

Ein ganz großer Dank geht an Wera. Sie hat uns durch ihr Wissen wie auch durch ihre lockere Art den sicher nicht einfachen Inhalt kurzweilig und interessant „rüber“ gebracht. Es hat einfach Spaß gemacht. Erst abends merkte ich, wie anstrengend gearbeitet wurde.

Heinke Schumacher, Diätassistentin Klinikum Hannover

GEFÜHL-S-MANAGEMENT

GESUND DURCH PSYCHOLOGISCHE KINESIOLOGIE

Dr. med. Christa Keding ist als Schulmedizinerin zur Kinesiologie gekommen. Wie sie in ihren beiden Büchern¹ ihre persönliche und berufliche Entwicklung beschreibt – z. B. im Kapitel ‚Helfersyndrom ohne Erfolgsquote‘ – liest sich spannend und sehr authentisch. Christa Keding ist über die (erfolglose Schul-) Medizin zur Kinesiologie gekommen. Als praktische Ärztin war für sie sehr schnell der Zusammenhang zwischen Erkrankungen und Psyche zu erkennen und die Grenzen ihres Berufes. Sie erzählt auch in ihren Seminaren sehr offen von ihren anschließenden Ausbildungen im therapeutischen Bereich – dass ihr aber der wirkliche Durchbruch auch im psychischen Bereich erst mit der Kinesiologie gelang. Die von ihr komprimierte Anwendung der psychologischen Kinesiologie lehrt sie mittlerweile in Hamburg für interessierte Laien, medizinische und psychologische Berufe. Hier ihr Adresspfad: <http://www.kine.de>

Ich beschreibe Christa Keding und ihre Arbeit an dieser Stelle, um Sie neugierig zu machen. Aber auch um aufzuzeigen, wie vielfältig die Wege und die Intention sind, andere Menschen mit Kinesiologie zu unterstützen. Mich hat durch meinen ganz anderen beruflichen Blickwinkel als Pädagogin, Sozialpädagogin und Therapeutin der seelische Aspekt bei Menschen immer sehr viel mehr interessiert als der körperliche.

¹ Christa Keding: Gesund durch analytische Kinesiologie. Und: Gesund durch psychologische Kinesiologie. Beides erschienen im Jupp Oesch Verlag (Anm.: Wenn ich hier Buchtitel empfehle, dann weil sie mich überzeugen – haben habe ich nichts davon).

Christa Keding zur psychischen Seite:

„Ich möchte Ihnen – wie auch schon im 1. Band – etwas von dem genialen Geschenk der Kinesiologie weitergeben, möchte zeigen, wie auch und gerade die psychische Seite unseres Lebens den Kurs bestimmt, was Sie tun können, um hinderliche Muster und Prägungen zu erkennen und zu überwinden. Ich möchte Ihnen Wege vorstellen, die (zurück-)führen zu Selbst-Bewußtsein, Selbst-Achtung, Selbst-Bestimmung und Selbst-Verantwortung. Wege, die uns aus Ängsten und Abhängigkeiten führen, um das eigene Leben immer freier und autonomer zu gestalten, um gesünder und glücklicher zu werden.“ (Band 2, S. 18 ff).

Und da treffe ich mich in meiner Arbeit mit Christa Keding. Denn wie ich in der ingra-Post Nr. 2 schon formuliert habe, geht es mir beim Gefühls-Management darum

- ✘ dass man mit seinen Gefühlen und Gedanken gut umgehen kann
- ✘ dass man in der Gegenwart lebt und nicht permanent von gefühlsgeladenen Erinnerungen traktiert wird oder sich von schwierigen Beziehungen und Erlebnissen auch heute noch beeinträchtigt fühlt.

Wie aber können Sie sich vorstellen, wie funktioniert die psychologische Kinesiologie?

Sie benötigen dazu

1. ein **Problem**, aktuelles Thema oder eine Gesundheitsstörung
2. über den **kinesiologischen Muskeltest analysieren Sie systematisch** den „Faden durch das Labyrinth des Lebens bis zum eigentlichen Ursprung eines Musters, einer Angst oder eines Konflikts“ (so Keding).
Jetzt haben Sie also die **Ursprungssituation**.
3. Diese Erkenntnis plus eine einfache Behandlung (**Streß-Release**, dazu mehr in den nächsten Ausgaben) löst die Verbindung von Damals und Heute.
4. Dadurch sind Sie nicht in der Vergangenheit in einem immer wiederkehrenden endlos-schleifigen Modus gefangen, sondern Sie sind frei und unabhängig in Ihren Entscheidungen, Handeln und in Ihrem Erleben in der Gegenwart.

Es geht also darum, sich auf die Suche nach der Ursache, nach der Grundstruktur zu machen. Denn diese Prägung führt dazu, dass wir immer und immer wieder im Leben ähnliche Situationen oder Gefühle erleben. Die Grundsituation, das Prägungsmuster selbst erinnern wir oft nicht mehr. Wenn wir es wirklich auflösen wollen, müssen wir es aber finden, damit wir eine aktuell ausgelöste Situation oder ein Verhalten der Entstehung zuordnen können.

Wenn bestimmte Themen, bestimmte Menschentypen oder bestimmte Gefühle in Ihrem Leben eine immer wiederkehrende Rolle spielen, dann gibt es wahrscheinlich solch ein Prägungsmuster. Dann ist es spannend, mit der psychologischen Kinesiologie auf Spurensuche zu gehen.

Wissen Sie, was mich daran so begeistert? Die Klarheit. Denn ...

... vielleicht haben Sie selbst schon Spurensuche bei sich oder auch Anderen betrieben. Haben vielleicht darunter gelitten, wie wenig wertschätzend z. B. Ihr Chef Sie behandelt hat (oder ein anderes Thema, ein anderer Mensch). Wahrscheinlich haben Sie selbst schon den Finger darauf gelegt, dass es Ihnen in einer früheren Stelle auch schon so ging oder Ihr Lebenspartner sich auch so verhält. Denkbar ist, dass Sie zu dem Schluss gekommen sind: „Alle

Männer sind so.“ Denkbar ist aber auch, dass Sie selbst einen Zusammenhang sehen zwischen den Männern in Ihrem heutigen Leben und Ihrem Vater. Bis hierhin habe ich vermutlich viele von Ihnen beim Lesen „mitnehmen“ können. Möglicherweise haben Sie auch schon erlebt, dass Sie dann viel nachgedacht und sich erinnert haben, Ihnen Situationen einfielen, bei denen Sie den Eindruck hatten: „Jawoll, damals ... deshalb heute ... kein Wunder.“

Und vielleicht sind Sie auf die eine Situation gestoßen, die mit der heutigen Situation zu tun hat. Vielleicht haben Sie aber auch Ihr „Kindheitstrauma Nr. 374“ erinnert – das vielleicht ganz schlimme Elemente enthielt und sehr schmerzhaft war und ist. Das aber mit der aktuellen Situation nichts zu tun hat. Und dann leiden Sie vielleicht - Ihr Problem wird sich aber nicht wirklich verändern. Denn das haben Sie ja gar nicht „gefunden“.

Mit dem kinesiologischen Muskeltest und dem systematischen Vorgehen wie in der psychologische Kinesiologie konzentrieren Sie sich nur darauf, was mit Ihrem jetzt zu bearbeitenden Thema zu tun hat. Alle anderen Pfade, die sich auftun, beschreiten Sie nicht. Und wenn Sie diesem einen Strang folgen, dann haben Sie noch genug „Sherlock-Holmes-Arbeit“ zu leisten, um alles herauszufinden und richtig zu verstehen.

In der folgenden ingra-Post habe ich wieder einen Gastbeitrag an dieser Stelle. Danach ist dann wieder die psychologische Kinesiologie am Zuge. [\[Zurück zur Übersicht\]](#)

IN EIGENER SACHE

TERMINE MEINER OFFENEN SEMINARE

DATUM	THEMA	ORT + PREIS
24.6.2005 und 16.7.2005 jeweils 10:00 – 17:00	EFT – Klopfen Sie sich frei! Theoretische und praktische Einführung in kinesiologische Klopftechnik EFT (Emotional Freedom Techniques) Wollen auch Sie Ihre Zufriedenheit und Gelassenheit im Alltag steigern, frei werden von alten Ängsten und vergangenen Situationen? Sorgen Sie für Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre innere Balance. Je weniger seelischen Ballast Sie mit sich herumtragen, desto lockerer, fröhlicher, ungezwungener, intuitiver und erfolgreicher werden Sie sein. ✘ Chinesische Medizin und Kinesiologie ✘ EFT zum Neutralisieren belastender Gefühle und Situationen ✘ Wie und wo klopft man - und: funktioniert es? ✘ Anwenden an eigenen Themen ✘ Hinweise zur weiteren Selbstanwendung	Hildesheim 98,- € incl. ausführlichem Script und Pausengetränken

9.7.2005

10:00 – 17:00

Selbstsabotage ade!

Kennen Sie das Gefühl, dass Sie immer die schwierigsten Kunden haben, dass der Chef immer an Ihnen rumnörgelt, dass die unfreundlichen Anrufer immer bei Ihnen landen, dass immer Sie den einzigen Kirschkern im Kuchen erwischen, dass ausgerechnet Ihnen immer die falschen Menschen über den Weg laufen? Selbstsabotage erkennt man an den Auswirkungen: Sie wissen, was gut für Sie ist, tun es aber nicht. Selbstsabotage ist, wenn Ihr Bewusstsein und Unterbewusstsein nicht an einem Strang ziehen. Dann bekommen Sie nicht das, was Sie wollen, vielleicht aber immer das, was Sie gerade nicht wollten.

- ✘ Wie erkennt man Selbstsabotage?
- ✘ Die psychologische Umkehrung erklärt Selbstsabotage
- ✘ Wie löst man die Selbstsabotage auf?
- ✘ Kinesiologischer Selbsttest zum Identifizieren von Selbstsabotage
- ✘ Diese Glaubenssätze müssen positiv sein
- ✘ Neutralisieren mittels Umkehrpunkt
- ✘ So geht's weiter für Sie zu Hause

Hildesheim

98,-- €
incl. ausführlichem
Script und
Pausengetränken

Wenn Sie nähere Informationen erhalten oder sich anmelden möchten, kontaktieren Sie mich bitte. Erfahren Sie während einer Einzelsitzung die Grundlagen von EFT oder BSFF im Rahmen einer auf Ihr spezifische Problem bezogenen lösungsorientierten Beratung. Wenn Sie an Ihrem Wohnort eine Gruppe für mich organisieren, klären wir gemeinsam den Termin, die Kosten und Ihre persönliche Ermäßigung.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

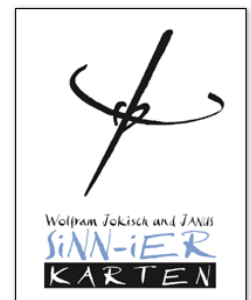
LINKS

DAS DINGS MIT DEN LINKS – SINNKARTEN FÜR BERUF UND BEZIEHUNG

Heute habe ich etwas richtig Nettes für die Menschen, die sich gern mit Sinnkarten und spielerisch-intuitiven Fragestellungen beschäftigen: Sinn-ier-Karten für Beruf und Privatleben.

Die Karten laden Sie ein, einen spielerisch-kreativen Umgang mit Ihren zur Zeit wesentlichen Themen und Fragen (wieder) zu finden. Lassen Sie sich überraschen, was Ihnen dieser Zufall bringen wird und welche Horizonte in Ihrem Denken, Fühlen und Handeln sich Ihnen öffnen und sichtbar werden.

Die Organisationsentwicklung Janus GmbH & Co. KG schreibt dazu auf ihrer website: „In vielen Beratungsansätzen spielen Fragen eine wesentliche Rolle, wenn es darum geht, den Partner / die Partnerin im Beratungsprozeß mit eigenen wichtigen Themen, Erfahrungen, Ressourcen, Potentialen und Zielvorstellungen in Kontakt zu bringen. Fragen steuern die Aufmerksamkeitsrichtung, eröffnen "innere Suchbewegungen" und, wenn es gut geht, ungeahnte und befreiende Perspektiven und Horizonte bei Fragesteller/innen und Befragten. "Wenn wir andere Fragen stellen", so Werner Heisenberg, "werden wir andere Antworten finden."



Klicken Sie hier, um zu beginnen

Die Frage-Karten

Die Frage-Karten bieten mehr oder weniger einfache, ungewohnte, überraschende, manchmal auch freche Fragestellungen zu folgenden Bereichen:

Leben I

Hier geht es um Fragen, die Sie anregen wollen, Ihr gegenwärtiges Leben mit seinen verschiedenen Bühnen in den Blick zu nehmen und mit Ihrem "inneren Wissen" um Bedeutungen und sinn-vollen Zusammenhängen anzureichern. Wenn es gut geht, kommen dabei Kopf und Herz in spielreich-fruchtbare Dialoge.

Leben II

Die Fragen in Leben II bieten eine vertiefende Ergänzung zu den Fragen in Leben I. Sie sind zum Teil an-stößiger und herausfordernder, und erfordern eine erhöhte Bereitschaft zu persönlicher Auseinandersetzung und Stellungnahme.

Beruf

Diese Fragen beziehen sich schwerpunktmäßig auf Themen beruflicher Entwicklung und Karriere. Die Sammlung hat sich in vielen Persönlichkeitsseminaren für Führungskräfte bewährt und zu mancher Klärung und Neu-Ausrichtung in beruflichen Umbrüchen und Herausforderungen beigetragen.

Beziehung

Beziehungen zu sich selbst und anderen stehen in dieser Rubrik im Vordergrund. Die Fragen eignen sich zur Selbstklärung ebenso wie zum Dialog mit den entsprechenden Partner/innen.

Die Fragekarten wollen dazu anregen, die eigenen "inneren Schatz-Kisten", Wissens- und Erfahrungsspeicher zu diesem Themen wahr-zu-nehmen und zu nutzen. Sie ermuntern zugleich dazu, sich und anderen solche Fragerichtungen und Anregungen zuzumuten und damit in innere und/oder äußere Bewegung zu kommen.

Wer einfach mal Karten ziehen mag:

<http://www.janusteam.de/janus/fragekarten/fragekarten.php> dann auf das Symbol klicken und die Decks liegen zum Start bereit. Viel Spaß.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

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 Mail an newsletter@ingra-akademie.de mit dem **Stichwort** „ingra-Post anmelden“.
- | Wenn Sie die ingra-Post weiterempfehlen möchten, geben Sie bitte meine e-Mail-Adresse oder den Newsletter weiter. Oder Sie senden mir die Kontaktdaten an newsletter@ingra-akademie.de Allerdings sollte der Empfohlene eingewilligt haben.
- | Wenn Sie die ingra-Post **abbestellen** wollen, dann senden Sie mir ebenfalls eine mailto newsletter@ingra-akademie.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 Anfang Juli 2005.

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 ...

SORGEN? AB DAMIT IN DIE „SORGENDOSE“!

Was sind eigentlich Sorgen? Was sind Sorgen in Abgrenzung zu Angst oder einem Problem? Angst macht sich – salopp gesagt – ein etwas Konkretes fest. Sorgen beziehen sich auf etwas, was in Zukunft geschehen *k ö n n t e*. Es ist noch nicht geschehen und noch nichts ist eingetreten. Und Sie wissen auch nicht, ob es je geschehen wird. Das ist die erste Bedingung für Sorgen.

Gerade weil das befürchtete Ereignis noch nicht eingetreten ist und gar nicht klar ist, ob es je eintreten wird oder wann und in welcher konkreten Form, ist das zweite Charakteristikum von Sorgen, dass Sie nichts gegen das möglicherweise entstehende Problem unternehmen können. Dieses Paradox macht Sorgen so unerträglich.

Sorgen

Das befürchtete Ereignis ist

1. noch nicht eingetreten

und deshalb können Sie

2. auch nichts tun.

Sorgen treten also ohne konkreten Grund auf. Sowie es einen realen Anlass für eine Befürchtung gibt, hat diese eher den Charakter eines Problems. Und ein Problem können Sie mit Ihren bewährten Methoden bewältigen.

Sorgen kennzeichnet weiterhin aus, dass sie zum allergrößten Teil **gar nicht auftreten**.

Man macht sich also umsonst Sorgen. Denn im Rückblick weiß man: es ist gar nicht eingetreten, diese Sorge hätte man sich „sparen“ können.

Sorgen kennzeichnet weiterhin aus, dass sie zum allergrößten Teil **nicht beeinflusst werden können**. Man macht sich also umsonst Sorgen. Denn im Rückblick weiß man: Man hatte zu keinem Zeitpunkt Einfluss darauf; auch diese Sorge hätte man sich „sparen“ können.

Ich habe vor vielen Jahren irgendwo einen schönen Tipp entdeckt:

Besorgen Sie sich eine schöne Dose (oder einen Schuhkarton, wenn Sie zu vielen Sorgen neigen und verschönern sie ihn). Immer dann, wenn Sie sich in Gedanken Sorgen machen, schreiben Sie sofort auf einen Zettel auf, was konkret Ihre Sorge ist und wen sie gfs. betrifft oder wann sie eintreten wird. Dann packen Sie den Zettel in die Dose und verbieten sich sofort jeden Gedanken daran. Wenn Sie sich am nächsten Tag wegen der gleichen Sache sorgen, schreiben Sie wieder einen Zettel.

Am Ende der Woche öffnen Sie die Sorgendose. Lesen Sie jeden einzelnen Zettel. Schauen Sie nach, wie viele der Sorgen sich erübrigt haben, weil sie gar nicht eingetreten sind. Machen Sie sich klar, bei welchen Sorgen Sie keinen Einfluss haben. Machen Sie sich klar: Natürlich können Sie sich auf bei diesen Dingen weiterhin sorgen machen – aber auch wenn Sie viel leiden, es Ihnen vor Sorgen ganz schlecht geht: sie bekommen damit nicht ein Stückchen mehr Einfluss! Es geht Ihnen lediglich schlechter. Sonst nichts.

Bei Themen, die immer wieder auftauchen empfehle ich Ihnen – Sie werden das mittlerweile bereits von mir kennen: Setzen Sie wirkungsvolle Techniken ein, um das Thema zu lösen. So etwas wie EFT, BSFF, Feeling Dissolve, NLP und was es sonst an hilfreichen Methoden für ein solches Thema gibt. Wenn Sie neu sind bei meiner ingra-Post: Lesen Sie in meinen bereits erschienenen Newslettern, was für Methoden das sind (kostenloser download unter www.ingra-akademie.de).

Aber erst mal: Basteln Sie sich eine Sorgendose und möge sie zunehmend leerer bleiben!

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)