

Liebe Leserin, lieber Leser,

**willkommen im neuen Jahr –  
mögen sich alle Ihre Träume und Wünsche erfüllen.**

In dieser Ausgabe der ingra-Post gibt es wieder eine Menge Hochgenüsse für die verschiedensten Interessen. „Naschen“ Sie von dem, was Sie interessiert und lassen Sie den Rest unbeachtet. Und wenn Sie mögen, schreiben Sie mir eine Mail oder rufen Sie mich an, welche Themen oder Bereiche Sie besonders interessieren oder zu welchem Thema Sie gern mal etwas bei mir lesen würden.

Mein letztes Jahr war ausgesprochen spannend. Meine Trainingstätigkeit habe ich etwas reduziert. Denn irgendwo musste ich ja die zeitlichen Reserven für die vermehrten Coaching- und Therapiesitzungen hernehmen, die ich begleiten durfte. Außerdem habe ich spannende neue Techniken kennen gelernt. Und Bekanntes nochmals vertieft. Wunderbar!

**Ich fühle mich ausgezeichnet gestärkt für das Jahr 2007!**

*Ihre Wera Nägler*

## Inhalt

[Übung – Runter mit dem Adrenalin](#)

[Blüten-Ecke:  
Die Blüte für Vertrauen  
und Selbstvertrauen](#)

[Serie Zeitmanagement:  
Ihre persönlichen  
Glanzlichter 2007](#)

[PC-Tipp: Aus Versehen  
gelöscht ...](#)

[Gefühlsmanagement:  
Umgang mit  
Energieräubern](#)

[In eigener Sache](#)

[Hilfreiche Links:  
Online-Rechner für  
ca.-Steuern 2007](#)

[Zu guter Letzt:  
Dinner for One](#)

## ÜBUNGS-PLATZ

### 5 MINUTEN TIEFSCHLAF-ÜBUNG

Stress bedeutet immer Adrenalinausschüttung, und Adrenalin ist wie eine Droge, die uns schlagartig wach macht. Gleichzeitig blockiert es aber leider unser Denken und schlägt Kerben in die Blutgefäße.

Die gute Nachricht dabei ist: Adrenalin hat eine Halbwertszeit von ca. 3 Minuten, das heißt, nach 5 Minuten sind wir praktisch stressfrei, wenn wir nicht weiter für Nachschub sorgen.

Dazu empfiehlt Dr. Klaus Douglass die folgende Übung. Normalerweise atmen wir 16-mal pro Minute, es reicht aber 4-mal. Also:

**Atmen Sie tief durch die Nase ein, als wollten Sie Ihren Bauch wie einen Ballon mit Luft füllen.**

**Zählen Sie dabei bis 7 - halten Sie kurz inne.**

**Atmen Sie dann durch den Mund aus und zählen Sie dabei bis 10.**

**Halten Sie wieder kurz inne und beginnen Sie von vorn.**

Sie können dabei auch auf die Uhr gucken, wichtig ist, nur 4-mal pro Minute zu ein- und auszuatmen. Keine Sorge, wenn Sie keine Atemwegskrankheit haben, ersticken Sie dabei nicht! Vielmehr praktizieren Sie das automatisch Nacht für Nacht – während Ihres Tiefschlafes. Nach 5 Minuten ist das Adrenalin in Ihrem Körper deutlich abgesenkt, und Sie fühlen sich deutlich ruhiger.

Kurzum: Sie müssen sich dem Stress nicht als hilfloses Opfer ausliefern. Durch die Übung können Sie jedem empfundenen Stress kurzfristig etwas entgegensetzen. Langfristig sollten Sie allerdings etwas an den äußeren Umständen ändern, die bei Ihnen Stress auslösen. Sonst kurieren Sie lediglich die Symptome, statt dem Problem an die Wurzel zu gehen.

Quelle: Dr. Klaus Douglass, Pfarrer und Persönlichkeitstrainer.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## BLÜTENECKE

### DOG ROSE – STATT FURCHT MEHR LIEBE ZUM LEBEN

Dog Rose ist die Blüte, die die Emotion Furcht am meisten beeinflusst. Ian White, der die australischen Bush Blüten entdeckt hat, beschreibt, dass es so:

*„Die leuchtend rosa Blüten haben ein etwas schlaffes, herabhängendes Aussehen und erinnern an die hängenden, gerundeten Schultern einer vom Schicksal geschlagenen oder auf sehr niedrigem energetischen Niveau lebenden Person.“ (White: Bush Blüten Essenzen, Laredo Verlag, S. 93 ff.).*

Die Blüte ist angezeigt bei kleinen, bohrenden, ständig wiederkehrenden Ängsten und Befürchtungen. Ängstlich sein heißt, die Kräfte der Lebensenergie zu unterdrücken. Dennoch haben diese Ängste im Leben eines Menschen etwas damit zu tun, sich zu sehr mit sich selbst zu beschäftigen. Je mehr wir uns auf die Angst konzentrieren (allgemeine Angst, vage oder auch sehr spezifisch), desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass unser Verstand genau dieses Szenario erschafft. In der Psychologie nennt sich dieser Effekt die „Selbsterfüllende Prophezeiung“ oder mit einem Sprichwort ausgedrückt: „Ein Mensch mit 40 Schlössern lockt 40 Diebe an.“



Auf der körperlichen Ebene äußert sich diese Angst oft als Magenproblem, sie schwächt die Nebennieren (wirkt sich auf den Adrenalinspiegel aus) und oft sind die Pupillen deutlich erweitert. Kinder reagieren evtl. mit Bettnässen oder nach außen gedrehte Füße wie bei einer Ballerina. Dog Rose hilft auch bei Alpträumen. Man kann Angst auch aus der Umgebung oder von anderen Menschen aufnehmen oder ein äußeres Ereignis reaktiviert eine lange verborgene, oft unbewusste Angst.

Ian White thematisiert auch das Thema Krankheitsängste, beispielsweise die Angst vor Krebs oder Aids. Durch Medien und auch Ärzte mit entsprechenden Statistiken werden hier viele Ängste geschürt. Doch dies führt dazu, dass Menschen ihr Vertrauen in die Selbstheilungskräfte verlieren. Gegen diese Angstszenerien verhilft Dog Rose – was natürlich nicht als Aufforderung zu verstehen ist, keine Ärzte mehr zu konsultieren oder leichtsinnig und verantwortungslos zu werden. Es stärkt die Eigenverantwortung. Die Blüte kann auch bei Kummer und Trauer passend sein, hier aber in Kombination mit anderen Blüten, beispielsweise Boronia und Stuart Dessert Pea.

In der Kurzfassung: Dog Rose hilft bei Furchtsamkeit, Schüchternheit, Unsicherheit und Ängstlichkeit mit anderen Menschen. Sie verhilft zu mehr Vertrauen, Selbstvertrauen, Mut und vor allem zu Liebe zum Leben.

Die Affirmation von Ian White dazu lautet: *„Ich erkenne meine eigene Großartigkeit und fühle mich in jeder Lebenslage völlig sicher.“*

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)



## IM 4ER-SPRUNG PERSÖNLICHE GLANZLICHTER 2007 PLANEN

Ende des Jahres oder Anfang des neuen Jahres plant man ja meist, was in den kommenden Wochen und Monaten anliegt. Planung heißt immer aber auch Termine und Fristen setzen. Da kann schnell Druck und Stress entstehen. Und vor allem: Haben Sie dabei überhaupt an sich gedacht?

Vielleicht planen Sie dieses Jahr einmal anders? Beginnen Sie nicht bei dem „Muss“ sondern bei Ihren ganz persönlichen Glanzpunkten in 2007. Was möchten Sie gern machen oder erleben? Ein Kurzurlaub, Museumsbesuch, Musical, ein bestimmtes Buch lesen, einen Kurs belegen? Damit diese Glanzlichter nicht im Laufe des Jahres „irgendwie“ unmerklich auf der Strecke bleiben, planen Sie sie bevorzugt ein. Und so können Sie dazu vorgehen:

### 1. Sprung: Ideen sammeln

Zu allererst schicken Sie Ihren inneren Zensor oder Kontrolleur in eine kurze Pause – ach ja und bitte auch die innere Instanz, die sich sofort mit dem Spruch meldet, dass Sie sowieso keine Zeit haben. Nehmen Sie sich etwas zu Schreiben und schreiben Sie spontan auf, was Sie gern machen möchten. Beispielsweise einen besonderen Familientag, Freunde besuchen, einen kreativen Kurs belegen, zur Formel 1 fahren, Saunatag einlegen usw.. Notieren Sie anschließend zu jedem Punkt, wie lange Sie dies gern machen würden.

**Ergebnis von Sprung 1: Sie haben gewünschte Aktivitäten und die Dauer.**

### 2. Sprung: Prioritäten setzen

Jetzt sollten Sie eine Reihenfolge in Ihrer Sammlung festlegen: Was ist Ihnen persönlich am wichtigsten – das bekommt die 1. Was ist Ihnen wichtig – das ist eine 2 usw. Die Reihenfolge daraus können Sie jetzt in eine Liste eintragen. Dazu einfach ein Blatt Papier querlegen und als Spaltenüberschriften schreiben: Aktivität – Dauer – Termin – verbindlich (oder Muster weiter unten verwenden). Ach ja, Ihr Controller könnte allmählich seine Pause beenden. Den vorlauten „Dafür ist aber keine Zeit“ lassen Sie nach wie vor draußen – sagte ich schon, dass Sie den auch in die Wüste schicken können?

Die Aktivitäten mit der höchsten Priorität kommen nach oben in Ihrer Tabelle und dann absteigend. Anschließend überprüfen Sie, ob Sie für alle Aktivitäten genug Zeit haben. Andernfalls suchen Sie nach Streichkandidaten (aus dem unteren Teil der Liste). Vielleicht lässt sich auch an der Dauer etwas an Ihre Möglichkeiten anpassen.

**Ergebnis von Sprung 2: Sie haben Ihre wichtigsten Glanzlichter festgelegt.**

### 3. Sprung: Freien Termin suchen

So, jetzt ist Ihr Kontrolleur ganz in seinem Element und sollte zeigen, dass er sein Geld wert ist. Jetzt gilt es, Ihre persönlichen Glanzlichter mit Ihren bestehenden oder anstehenden Verpflichtungen abzugleichen (der „keine-Zeit-Typ“ ist übrigens immer noch nicht im Spiel).

Bei zeitlich kurzen Aktivitäten ist das sicherlich einfach. Bei ein- oder zweitägigen Aktivitäten bieten sich die Wochenenden an. Bei längeren Aktionen vielleicht auch Brückentage. Und außerdem: Vielleicht fallen Überstunden leichter, wenn als Ausgleich dafür eines Ihrer Glanzlichter abzufeiern ist.

Bei mehrwöchigen Aktivitäten wie einem Urlaub orientieren Sie sich ruhig an den Sommerferien. Entweder weil Sie schulpflichtige Kinder haben oder weil Sie andernfalls diese beliebten und damit teuren Zeiten meiden. Den gefundenen Termin tragen Sie sofort in Ihre Liste unter der Spalte „Termin“ ein und am besten auch gleich in Ihren Terminplaner.

**Ergebnis von Sprung 3: Sie haben zu jeder Aktivität einen Termin festgelegt.**

## 4. Sprung: Verbindlichkeit

Wie heißt es so schön „Butter bei die Fische“. Oder anders ausgedrückt: Schaffen Sie Fakten! Lassen Sie keine Schlupflöcher für den „keine-Zeit/nicht-wichtig-Typen“. Buchen Sie sofort eine Pension, eine Bahnkarte, laden Sie bereits jetzt Freunde zu dem gewünschten Ereignis ein. Wenn sich nun eine innere Stimme meldet mit Kommentaren wie „ich plane das mal ein, aber vorsichtshalber buche ich noch nicht, wer weiß, was bis dahin noch alles passiert ...“. Dann schicken Sie diesen inneren Stimmengeber dem anderen in die Wüste hinterher.

Werden Sie verbindlich mit dem wichtigsten Menschen in Ihrem Leben – mit sich selbst!

### Ergebnis von Sprung 4: Sie haben verbindliche Schritte eingeleitet.

Dann bleibt mir jetzt noch, Ihnen viel Spaß beim Planen zu wünschen, viel Vorfriede und noch mehr Freude beim tatsächlichen Anlass.

Meine persönlichen Glanzlichter 2007			
Aktivität / das will ich tun	Dauer	Termin / Zeitraum	verbindlich

P.S. Wenn Sie Ihre inneren Stimmen und Vorbehalte nicht so gut in den Griff bekommen, wie Sie sich das wünschen, dann buchen Sie doch einen Termin bei mir. [\[Zurück zur Übersicht\]](#)

### PC-TIPP



## UUUUPSI AUS VERSEHEN GELÖSCHT

Oft ist es Unaufmerksamkeit, ein ungewollter Tastendruck - und schon ist ein kompletter Ordner mit allen Word-Dokumenten für immer im digitalen "Bermudadreieck" des PCs verschollen. Oder eine ganze Bildersammlung geht durch einen dummen Bedienungsfehler auf einmal verloren.

Was können Sie in solchen Fällen noch retten? Oft viel. Aber Sie müssen besonnen handeln. Experten raten: Ruhe bewahren und sofort nicht mehr am betroffenen PC weiterarbeiten.

Möglicherweise können Sie nämlich trotz des Malheurs tatsächlich sogar noch alle scheinbar verlorenen Dateien auf den Bildschirm zurückholen.

Sie sollten dazu folgende erste Hilfsmaßnahmen ergreifen.

- ✘ Wichtig: **Schalten Sie den PC auf keinen Fall aus**, denn dadurch werden alle Dateien im Cache (Speicher) auf Ihre Festplatte geschrieben.
  - Es besteht Gefahr, dass die von Ihnen gesuchten "verlorenen" Dateien dabei überschrieben werden.
- ✘ Haben Sie ein Netzwerk, an das Ihr PC angeschlossen ist, sollten Sie nach dem Crash die Netzwerkverbindung trennen. Ziehen Sie dazu einfach das Netzwerkkabel aus dem Rechner.
- ✘ Stellen Sie alle weiteren Schreibvorgänge/Partition auf der Festplatte ein, auf der sich die gelöschten Dateien befinden.
- ✘ Versuchen Sie zuerst die Dateien aus dem "Papierkorb" wiederherzustellen.
  - Sie klicken dazu auf das Icon "Papierkorb", wählen die gewünschten Dateien aus und bringen diese mit einem Rechtsklick und "Wiederherstellen" wieder zurück.
- ✘ Falls Sie ein Programm zum Wiederherstellen der Dateien aus dem Internet laden wollen, sollten Sie dazu besser einen anderen Computer benutzen. Sonst besteht ebenfalls Gefahr, dass durch die Programminstallation die verlorenen Dateien überschrieben werden.
- ✘ Wenn Sie Dateien nach einem Crash mit einem speziellen Rettungsprogramm wiederherstellen wollen, sollten Sie diese zuvor auf einer anderen Partition, einer CD/DVC oder Diskette, sichern.

Irgendwann sind Ihre Möglichkeiten zur Datenrettung ausgereizt. Bei einem sehr ernstem Defekt der Festplatte beispielsweise können häufig nur noch Spezialfirmen helfen.

Es gibt einige professionelle Datenrettungslabors. Die Aussichten, auf diesem Wege noch etwas von den verlorenen Dateien zurück zu bekommen, sind übrigens sehr gut. Allerdings: Professionelle Rettungsaktionen sind teuer.



Von daher meine salopp formulierten Tipps zum Abschluss:

**Sie sollten immer wissen, was Sie tun.**

**Tun Sie nur das, was Sie beherrschen**

**Und immer hübsch die Finger unter Kontrolle halten.**

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## GEFÜHL-S-MANAGEMENT

### „ENERGIERÄUBER“ UND „MÜLLABLADER“ - TEIL 2

#### Blick auf Ihr Muster als „Energiegeber“

**Wenn andere Menschen uns nicht gut tun  
und wir uns trotzdem mit ihnen abgeben,  
rauben sie uns unsere Energie.**

Dies habe ich in der letzten ingra-Post vom Oktober geschrieben. Hatten Sie in der Zwischenzeit Gelegenheit, diese Aussage für sich selbst zu überprüfen? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Wo oder wie haben Sie spüren können, dass etwas nicht stimmt. Wie fühlte es sich genau an? Wie und wann hat es sich genau bemerkbar gemacht – in der Situation, direkt anschließend, als sie jemand anderen davon erzählten oder erst viel später? Wie ist Ihre typische Reaktion darauf? Wo in Ihrem Körper spüren Sie eine Reaktion auf einen anderen Menschen, der evtl. ein „Energieräuber“ oder ein „Müllablader“ ist? Was genau signalisiert Ihr Körper? Wo? Wie bemerken Sie die Zeichen? Wie ignorieren Sie die Zeichen?

Konnten Sie die Tipps vom letzten Mal umsetzen? Wo, bei wem genau ist es Ihnen gelungen? Was waren gute Lösungsvorschläge für Sie? Was war einfach? Was war schwierig umzusetzen? Was hat nicht geklappt – woran lag es Ihrer Meinung nach? Was hat sich bewährt und Ihnen weiter geholfen?

**Wenn andere Menschen uns nicht gut tun  
und wir uns trotzdem mit ihnen abgeben,  
rauben sie uns unsere Energie.**

**Sie können das, weil wir es (unbewusst) zulassen.**

#### Zum „Energieraub“ gehören immer Zwei: die eine Person liest gerade diese Worte

Wahrscheinlich merken Sie, dass ich Ihnen viele Fragen zu Ihnen selbst stelle und nicht zu den „bösen“ Energieräubern. Vielleicht erinnern Sie sich auch, dass ich in meinem letzten Artikel schrieb, dass bei so einem Energieraub immer zwei beteiligt sind. Und Verantwortung tragen Sie für Ihren Teil an diesem Beziehungsmuster. Dazu sollten Sie sich aber erst mal selbst auf die Spur kommen. Sich auf den oder die Andere zu stürzen und zu sagen „Ha, entdeckt, schuldig, Du bist es!“ ist leider eine sehr kurzsichtige Vorgehensweise. Denn dass der Andere überhaupt bei Ihnen „landen“ kann, hat etwas mit Ihnen und nur mit Ihnen zu tun.

Wie Sie sich von der äußeren Kommunikation her neu verhalten können, war Bestandteil beim letzten Artikel. Jetzt geht es mir mehr um die innere Sicht. Dazu sollten Sie sich wie ein stiller, aber liebevoller Beobachter zurücklehnen und sorgsam alle Kleinigkeiten registrieren. Beobachter beobachten nur – das ist ihr Job. Sie bewerten nicht, sie verurteilen nicht, sie mischen sich nicht ein. Sie beobachten.

#### Kommen Sie sich selbst auf die Spur

Achten Sie auf Ihre unwillkürlichen Reaktionen. Wir alle haben eigentlich Impulse in uns, die uns unser Unbehagen deutlich signalisieren. Da sie aber oft dem „Kampf-“ oder „Flucht“-Muster ähneln, sind sie für das soziale Miteinander oft nicht verträglich. Ein ehrliches, aber

ablehnendes Verhalten (das man oft nicht mal benennen geschweige denn begründen kann) würde andere Personen vor den Kopf stoßen. Und das lassen unsere sozialen Umgangsformen oft nicht zu.

Ich möchte Ihnen einige Anregungen geben, an welchen Auswirkungen Sie evtl. erkennen können, dass Ihr Inneres bemerkt, dass etwas nicht optimal läuft. Und womit Ihr System evtl. versucht, Ihnen Zeichen zu geben:

*P.S. Jedes beschriebene Verhalten kann auch etwas völlig anderes bedeuten.*

- Sie treffen die andere Person nicht wirklich gern. Versuchen Treffen zu vermeiden oder herauszuzögern – obwohl es keinen äußeren Anlass gibt wie einen Streit, Unstimmigkeiten, schlechtes Gewissen, Schuldgefühle etc.  
= **Ich will keinen Kontakt haben!**
- Sie kommen zu spät, obwohl sie sonst pünktlich sind. „Komische Sachen“ passieren, so dass Sie nicht rechtzeitig sind.  
= **Ich will da nicht hin! = Vermeiden und herauszögern, was geht!**
- Unbewusst versuchen Sie, den Kontakt zu unterbrechen oder abzuschwächen. „Bewährte Strategien“ dazu können sein

Einen größeren Abstand wählen, als man es typischerweise tut.

= **Bleib mir vom Leib!**

Sich (eigentlich) gar nicht erst hinsetzen wollen.

= **Hier will ich nicht sein!**

Immer wieder – unter einem Vorwand – aufstehen („Ich hol grad noch ...“).

= **Ich will hier weg!**

Einen einzelnen Platz wählen, z. B. Sessel statt Sofa. Gern mit einem „Puffer“ wie einem Tisch oder anderen Personen dazwischen.

= **Bloß nicht zu nah rankommen lassen!**

Oder den von der anderen Person weit entfernten Platz wählen.

= **Sovie! Abstand wie möglich. = Sicherheit.**

Sich im Stehen oder Sitzen im 45° Winkel „abwenden“ vom Anderen.

= **Vordere, offene Körperseite mit Solar Plexus und Herz schützen.**

Eine oder beide Hände liegen auf dem Solar Plexus.

= **Ich lass dich nicht in mich rein. = Ich lass nichts raus, was mir gehört.**

= **Ich muss mich schützen!**

Vermeiden von Blickkontakt (obwohl Sie sonst gern/in einer ähnlichen Situation/mit einer anderen Person Blickkontakt hätten).

= **Ich meide jede Möglichkeit, in der du bei mir ankern kannst.**

Die andere Person immer wieder unterbrechen (obwohl dies untypisch für Sie ist). „Harte“ Themenwechsel. Wechseln, wenn die andere Person persönlich oder emotional wird.

= **Ich lass mich nicht reinziehen!**

... ..

Wie sehen Ihre persönlichen Vermeidungsversuche aus?

Es ist jetzt nicht so, dass Sie dieses Verhalten unterlassen sollen. Sie können aber verstehen, was Ihr Inneres Ihnen sagen möchte. Und darüber nachdenken, woran es liegen könnte, dass Sie sich so verhalten. Wenn es keine äußeren Anlässe gibt und Ihr Verhalten eher untypisch ist, ist es vielleicht eine Schutzreaktion. Dann sollten Sie passende „Schutztechniken“ lernen. Dazu später mehr. Lernen Sie am Anfang, sich selbst genauer zu beobachten und diese Beobachtung auch auszuwerten. Vielleicht schauen Sie noch mal genauer die Tipps der letzten ingra-Post an.

Bevor Sie etwas verändern können, ist es erforderlich, dass Sie es überhaupt bemerken. Lernen Sie sich selbst kennen. Sie sind die einzige Person, die an dem Energieraubern etwas verändern können. Und zwar bei sich selbst. Den anderen Menschen können Sie definitiv nicht verändern. Sich selbst können Sie zu jedem Zeitpunkt sehr wohl verändern. Tun Sie es!

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## *IN EIGENER SACHE*

### **EINZELTRAINING EFT ODER BSFF**

Seminare zu EFT, BSFF und Selbstsabotage ade werde ich vorerst aus Zeitgründen nicht anbieten können.

Bewährt hat sich die Einzeleinweisung in eine Methode als Einzelcoaching.

- Sie erhalten per E-Mail **vorab Material zum Einlesen** und Vorbereiten.
- Beim Treffen selbst erhalten Sie restliche Unterlagen und Literaturtipps.
- Evtl. Fragen und Überlegungen werden geklärt,
- eine „knackige“ Einweisung der Methode und des Vorgehens folgt
- und dann starten wir direkt in Ihre mitgebrachten Themen.  
**Wir bearbeiten ein Thema/Problem Ihrer Wahl mit der gewünschten Methode.**
- Dann werten wir diese Einheit auf der Metaebene aus – was heißt:  
Wir gehen die Schritte nochmals im Detail durch, bis alles geklärt und verstanden ist und **Sie sich sicher fühlen, selbständig damit weiter zu arbeiten.**
- Letzter und wichtigster Punkt: **„Sicherheitstechnik“** – so mit den Methoden arbeiten, dass Sie nicht in eine Krise kommen.

Bei solchen Sitzungen ergeben sich immer zusätzlich individuelle Hinweise, Kurztechniken und Anleitungen zum Vorgehen, was für Sie sonst noch hilfreich ist.

Wenn Sie Interessen an solch einer Einführung in EFT, BSFF oder andere Techniken bei mir haben, sprechen Sie mich bitte an.

**Ich biete faire Preise für ein großartiges Stück Selbsthilfe.**

## Angebot für professionelle Anbieter

Für Kolleginnen und Kollegen aus den Bereichen Heilkunst, Coaching, Training und Beratung biete ich ebenfalls eine Einzeleinweisung. Das spart Zeit und berücksichtigt die individuelle Situation. Sie durchlaufen anfangs den gleichen Prozess. Dann kommt allerdings noch die professionelle Ebene dazu, beispielsweise zu den Fragestellungen

- Welche **Möglichkeiten, welche Grenzen** bietet die Technik?
- Wie **vermittele ich die Technik** meinen Klienten/Patienten?
- Welche Vorbehalte/Schwierigkeiten/Probleme können auftreten – wie gehe ich damit um?
- Wie **verlaufen Prozesse** mit den Techniken „typischerweise“?
- Sicherheitstechnik für mich und meine Klienten/Patienten herstellen.
- Wo und wie kann ich mich noch weiter qualifizieren, was macht für mich Sinn?

## Ich bin Existenzgründungs-Coach bei der KfW-/N-Bank

Ich bin akkreditierter Coach der KfW Mittelstandsbank. Sie finden mich dort in der KfW Beraterbörse <https://www.kfw-beraterboerse.de/start/>

Das heißt, bei Existenzgründung und Konsolidierung können bis zu 65 % der Coachingkosten für Selbständige und UnternehmerInnen gefördert werden. Die Voraussetzungen für die Zuschüsse sind auf meiner website beschrieben. Erste Ansprech- und Beratungspartner sind Industrie- und Handelskammern, sonstige Kammern, Fachverbände, Wirtschaftsförderer (in Hildesheim beispielsweise die HI-REG <http://www.hi-reg.de/> ).

Rufen Sie mich an, wenn Sie sich mit Fragen der Existenzgründung beschäftigen!  
Vielleicht treffen wir uns ja auf diesem Wege?

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## LINKS

## ONLINE-RECHNER FÜR INDIVIDUELLE ZAHLEN STATT STIMMUNGSMACHE

### Berechnen der individuellen Steuer- und Abgabenbelastung für 2007

Seit Monaten sind ja die Zeitungen und Fernsehsendungen voll davon, dass sich einiges in 2007 ändern wird. Neben sachlichen gibt es viele reißerisch und angstfördernd aufgemachte Informationen zur Mehrwertsteuererhöhung, steigenden Rentenversicherungsbeiträgen etc..

Vielleicht wollen Sie der allgemeinen Situation Ihren individuellen Anstrich geben? Ich habe einen Online-Rechner entdeckt, der grob Auskunft gibt, wie teuer voraussichtlich die steuerlichen Auswirkungen 2007 wirklich werden. Gemeint ist hierbei die Veränderung bzgl. Renten-, Krankenkassenbeitrag etc. Nicht die Auswirkung der Erhöhung der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

Mein persönliches Ergebnis hat mich darin bestärkt, mich von der derzeit betriebenen Panikmache in den deutschen Medien noch deutlicher zu distanzieren. Der Betrag, um den es bei mir persönlich geht, ist es eindeutig nicht wert, dass ich mir Sorgen mache und meinen Seelenfrieden ruiniere. Das war für mich vorher bereits klar, jetzt kann ich sogar in Euro und

Cent belegen, dass ich dafür mit Sicherheit keine Nerven lassen werde. Denn: An der Steueränderung kann ich nichts ändern. An meiner Einstellung dazu sehr wohl: Ich kann mich jederzeit entscheiden, welche Einstellung ich dazu einnehme. Dazu ist es aus meiner Sicht manchmal hilfreich, Fakten zu haben. Und dafür fand ich den Rechner richtig nett.

Den sog. „Merkel-Rechner“ finden Sie auf der website der Initiative Neue Soziale Marktwirtschaft unter [www.insm.de](http://www.insm.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 Mail an [newsletter@ingra-akademie.de](mailto: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](mailto: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](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 April 2007.

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 ...**

## WER DEN „KULT“ VERPABT HAT ...



Bei mir zumindest ist es so, dass ich zu Silvester unbedingt am "Dinner for one" teilnehmen muss. Falls Sie am Silvesterabend nicht dazu gekommen sind, können Sie dies jeder zeit problemlos nachholen:

[http://www.youtube.com/watch?v=XtkDUix4\\_Y&mode=related&search](http://www.youtube.com/watch?v=XtkDUix4_Y&mode=related&search)

Wer dann noch Lust hat – auf der website des NDR gibt es ein Dinner-for-one-Quiz:

[http://www1.ndr.de/ndr/pages\\_special/0,2632,SPM2112,00.html](http://www1.ndr.de/ndr/pages_special/0,2632,SPM2112,00.html) [\[Zurück zur Übersicht\]](#)