



Perspektiven

Einblicke in 's Leben

Ausgabe 06

Institut Neue Perspektiven Newsletter
23. September 2003

Der Online-Brief fuer Lebensgestaltung, Beratung und Coaching
<http://neue-perspektiven.de>

Anzeigenkontakt: <mailto:gothe@Neue-Perspektiven.de>

Redaktion: Rainer Gothe-Streißel

Zum Inhalt

Lebenskrisen – Stellen Sie doch mal die Wunderfrage

Coaching – 7 Denkansätze, um das eigene Leben in die Hand zu nehmen

Buchempfehlungen – Was mich stark macht

Geschichten/ Humor – Nichts als Sprüche

Spiritualitaet – Einsatz für die Schwachen

Ein herzliches Hallo aus Darmstadt,

Geht es Ihnen auch oft so, dass Sie im Leben etwas verändern wollen, aber so richtig weiß man nicht was und auch nicht wie? Da ist nur diese innere Unruhe und das starke Gefühl, dass das Leben nicht so bleiben soll, wie es jetzt nun mal ist. Vielleicht hilft Ihnen ja der heutige Newsletter, in diesen Bereichen der Lebensgestaltung und Lebensveränderung ein paar Schritte weiter zu kommen.

Wenn Sie natürlich lieber mit jemandem reden wollen, um mehr Klarheit ins Leben zu bringen, dann nehmen sie doch einfach über meine Homepage (<http://neue-perspektiven>) Kontakt mit mir auf. Das erste Coachingvorgespräch ist übrigens immer kostenlos und unverbindlich. Na, wie wär's.

Nun aber zu den heutigen Themen:

Lebenskrisen – Stellen Sie doch mal die Wunderfrage

Probieren Sie doch einmal die Wunderfrage aus, wenn Sie in einem Problem gefangen sind und so gar keinen Lösungsweg sehen. Es ist eine einfache Methode, die ein bisschen an wundersame Kindermärchen erinnert, sie kann jedoch zu ganz erstaunlichen Einsichten führen.

Die Wunderfrage

Ich stelle Ihnen jetzt vielleicht eine etwas merkwürdige und auch schwierige Frage. Es braucht etwas Phantasie, sie zu beantworten.

Wenn Sie heute Abend nach Hause gehen
Und anschließend noch mit Ihrer Familie sprechen
Oder mit Ihren Freunden
Oder noch etwas unternehmen
Wie zum Beispiel joggen oder was auch immer Sie unternehmen wollen
Und irgendwann ist es Abend
Und Sie werden müde
Und gehen zu Bett
Vielleicht lesen Sie noch ein bisschen, vielleicht auch nicht
Und irgendwann
Schlafen Sie ein

In dieser Nacht geschähe ein Wunder.

Eine Fee berührt Sie mit dem Zauberstab und spricht: „Es geschehe ein Wunder!“

Und das Wunder bestünde darin,
dass alle Probleme, mit denen Sie sich gerade eben noch beschäftigt haben, gelöst sind,
auf einen Schlag, vielmehr mit einer Berührung, einfach so,
und das wäre ja wirklich ein Wunder, nicht wahr?
Und wenn sie nun morgen früh aufwachen
Und niemand sagt Ihnen, dass dieses Wunder geschehen ist
Woran könnten Sie erkennen,
dass dieses Wunder geschehen ist?
Was würden Sie anders empfinden, denken, tun?
Welche Auswirkungen hätte das auf andere?
Wer außer Ihnen würde es noch merken?



Sie werden merken, die Wunderfrage aktiviert das Bewusstsein Ihrer Lösungsstärken. Dies ist eine sanfte Methode, aus der Zukunft, in der das Problem bereits gelöst ist, zurückzusehen auf das Jetzt. Probieren Sie es doch mal aus. Ich wünsche Ihnen viele solcher Wunder.

Coaching – 7 Denkansätze, um das eigene Leben in die Hand zu nehmen



Vielleicht hat sich Ihnen durch die Wunderfrage etwas Neues eröffnet und Sie wollen Ihr Leben in die Hand nehmen. Dann gebe ich ihnen jetzt sieben Denkansätze an die Hand, die Sie dabei unterstützen werden:

1. Wenn Sie besser werden, wird Ihr Leben besser.
Da gibt es keine Tricks. Sie können Ihr Leben verbessern, wenn Sie besser werden. Wollen Sie besser Mitarbeiter, dann werden Sie ein besserer Chef. Wollen Sie eine bessere Partnerschaft, dann werden Sie ein besserer Partner. Wollen Sie irgendeinen Aspekt Ihres Lebens verändern, dann verändern Sie sich.
2. Es ist nicht wichtig, woher Sie kommen, wichtig ist, wohin Sie gehen.
Die Vergangenheit gibt es nicht mehr. Das ist manchmal das Gute an der Vergangenheit, dass sie vergangen ist. Wichtig ist, was Sie aus Ihren Fehlern gelernt haben. Relevant ist, wohin Sie gehen. Sie allein bestimmen täglich die Richtung.
3. Neues zu tun lohnt immer.
Menschen wachsen nur, wenn sie Neues ausprobieren und das Versagen mit einkalkulieren. So haben wir alles gelernt. Vom Laufen lernen, bis hin zur Ausbildung und dem Beruf. Überall waren das Neue und das Versagen ein Team im Spiel des Lebens.
4. Sie können alles lernen
Es ist Zeit, mit den Ausreden aufzuhören. Sie können dazu lernen, um Ihre Ziele zu erreichen. Sie sind in der Lage, ein besserer Chef, Manager, Elternteil, Ehepartner oder Sportler zu werden. Lernen Sie alles, was Sie Ihrem Ziel näher bringt, besuchen Sie Seminare, lesen Sie Bücher, lassen Sie sich coachen.
5. Wenn Sie zu Alternativen bereit sind, dann sind Sie frei.
„Handle stets so, dass sich die Zahl Deiner Möglichkeiten erweitert.“ Wenn etwas nicht funktioniert, dann versuchen Sie einen neuen Weg. Wenn sie nicht flexibel bleiben, dann verlieren Sie die Kontrolle und werden durch die Umstände um Sie herum kontrolliert.
6. Jedes Problem enthält einen Nutzen
„Wenn Gott jemandem ein Geschenk machen will, verpackt er es in ein Problem.“ Selbst die größten Probleme sind dazu da, um aus Ihnen zu lernen. Nutzen Sie alles, um wertvolle Lektionen für die Zukunft daraus zu ziehen – beruflich und privat.
7. Die einzige Wachstumsgrenze ist in Ihnen selbst.
Wir legen uns unsere Grenzen oft selbst auf. Das sind Ihre Überzeugungen, deren Wurzeln oft schon in der Kindheit angelegt wurden. Oft versuchen wir Dinge nicht aus Angst vor dem Scheitern oder aus Bequemlichkeit. „Wenn Ihr Glauben hat – und sei er nur so groß wie ein Senfkorn, dann könnt ihr Berge versetzen“ Der Ausspruch stammt von Jesus Christus.

Sie können, was Sie glauben – probieren Sie es aus.

Buchempfehlungen – Was mich stark macht

Gehören Sie auch zu den Thinkaholics? Menschen, denen es schwer fällt, die Gedanken mal abzuschalten und die immer wieder von Sorgen überschwemmt werden?

Dann habe ich hier ein Buch, das Ihnen weiterhelfen kann:

John Selby, Was mich stark macht – Mehr Lebensqualität durch Mind-Management, dtv, Juli 2003, 15,- Euro.

Aus dem Inhalt:

- ~~///~~ Frei von Stimmungsschwankungen
- ~~///~~ Die Weisheit des Herzens
- ~~///~~ Wer steuert Ihren Geist?
- ~~///~~ Den Geist beruhigen
- ~~///~~ Frei von Angst und Sorgen
- ~~///~~ Allein, aber nicht einsam
- ~~///~~ Beruflicher Erfolg
- ~~///~~ Sexuelle Erfüllung
- ~~///~~ Eine geruhsame Nacht.

Ein sehr praxisnahes Buch. Ich kann mir vorstellen, dass Sie mit ein bisschen Übung wirklich Herr Ihrer Gedanken werden können.

Geschichten/ Humor – Nichts als Sprüche

Wenn Sie selbst Trainer sind und öfter vor Gruppen referieren, dann sollten Ihnen folgende ermunternde Worte nach Ihrem Vortrag vielleicht zu denken geben:

1. Sie verstehen es wirklich großartig, die Zeit auszufüllen.
2. Ich weiß nicht, was die Leute haben. Mir gefallen Ihre Vorträge.
3. Wenn ich gewusst hätte, dass Sie heute so gut sind, hätte ich mitgeschrieben.
4. Wissen Sie eigentlich, dass alle Fenster dieses Saales aus 242 Einzelschieben zusammengesetzt sind?
5. Sie sollten nicht so oft vortragen müssen.



Spiritualität –

Die Liebe allein versteht das Geheimnis, andere zu beschenken und dabei selbst reich zu werden. (Clemens Brentano)

Ich glaube immer noch daran, dass die Liebe die größte und bereicherndste Kraft des Universums ist. Machen Sie doch mit und helfen Sie, unsere Welt liebevoller zu gestalten. Sie werden selbst reich dabei!

Hinweis

Wenn Sie jetzt gemerkt haben, dass Sie etwas verändern wollen und Sie suchen für sich oder für Ihr Unternehmen noch ein passendes Angebot oder Seminar, dann empfehle ich Ihnen einige ausgewählte Angebote der von in vento, die Sie sich als *pdf-Datei von meiner Homepage herunterladen können. Wenn Sie Interesse daran haben, nehmen Sie doch einfach Kontakt zu mir auf oder schreiben Sie eine Mail an info@in-vento.com.

Das war's wieder für dieses Mal. Ich wünsche Ihnen noch eine erfolgreiche Zeit. Bis zum nächsten Mal,

Ihr

Rainer Gothe-Streißel

(c) Rainer Gothe-Streißel, Darmstaedter Str.20, 64291 Darmstadt
Tel.: +49 (0) 6151-3965801

Alle Angaben ohne Gewaehr. Jegliche Verwendung ueber den privaten Gebrauch hinaus bitte nur mit Genehmigung der Redaktion.