

Power News

Sept.
2000

an alle Freunde der CoachingAcademie®

Herzlich willkommen zurück im Land der Möglichkeiten! Hattest Du im Urlaub die Erholung und Freude, die Du Dir gewünscht hast? Wir wünschen es Dir und haben im redaktionellen Teil noch einige Anregungen zu Urlaub, Alltag, Stress etc. Des Weiteren teilen wir Dir die zweite wesentliche Veränderung mit, die wir schon beim letzten Mal angekündigt haben und es gibt sogar schon eine dritte.

Was ist neu?

DAS ENTSTRICKUNGS-TRAINING:

Verbunden in Liebe statt verstrickt in Angst und Schuld bieten wir erstmalig im Mai 2001 an. Einige haben die Entstrickung in der Coaching-Ausbildung kennengelernt und Alle haben diese Form der Arbeit als so berührend, befreiend und effektiv empfunden, dass wir sie jetzt auch außerhalb der Ausbildung anbieten.

Die Absicht ist, verstrickte Beziehungen, die mit Ärger, Angst, Schuld oder Scham verbunden sind mental, emotional und spirituell zu lösen, damit Du von der jeweiligen Person entweder in Respekt getrennt oder aber in Liebe verbunden bist. Die Form dieses Trainings ist insoweit anders, als dass Du die Verstrickung sowohl mental und emotional erfährst, als auch real darstellst, was eine enorme innere und äußere Befreiung zur Folge hat.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit Dir!

Stephan Aris

**ENT-STRICKUNG
ENT-STRICKUNG**

Wir erarbeiten mit Dir das verborgene und hinderliche Versprechen, das Dich an die Person bindet und Du löst dieses dann optisch sichtbar auf. So könnte es zum Beispiel sein, dass Du Dich schuldig fühlst, weil Du eine Partnerschaft beendet hast und diese Schuld Deine jetzige Partnerschaft insofern beeinflusst, als dass Du kein 100%-iges Ja mehr abgibst.

Da die Erarbeitung der Verstrickungen sehr individuell ist, haben wir die Teilnehmerzahl auf 20 Personen begrenzt. Solltest Du Interesse haben und auch das Beziehungstraining absolviert haben, so kannst Du Dich gerne bei Sabine (0521-9 11 55 14) melden, um weitere Informationen zu erhalten.

**COACHING®
Academie**

Urlaubsreife

Ist Urlaubsreife ein Gradmesser vorheriger Arbeitsintensität?

Gradmesser?

Stell Dir vor, Du lebst ab jetzt so, dass Du nicht mehr urlaubsreif bist und Urlaub brauchst, um Dich zu erholen, sondern stattdessen erholt auf Reisen gehst. Drängt sich bei Dir auch gerade der Gedanke auf, dass wer erholt in Urlaub geht vorher nicht genug gearbeitet hat?

Vielleicht glauben wir einen gewissen Erschöpfungsgrad zu brauchen, der den verdienten Urlaub rechtfertigt. Genauso wie wir Krankheit brauchen für eine Auszeit, wobei die Redewendung Krank-Feiern sehr interessant ist. Wie wir alle wissen ist Arbeiten eben nicht Feiern, sondern per Definition mühselig.

Definition Arbeit: (mhd. Arebeit: Mühsal/Not), das bewusste Handeln zur Befriedigung von Bedürfnissen, darüberhinaus als Daseinserfüllung der Menschen.

Wollen wir uns geistig weiterhin im Mittelalter bewegen und so unsere Not mit der Arbeit haben oder soll sie der **Daseins-Erfüllung** dienen? Wenn sie tatsächlich unser Dasein erfüllt, dann bräuchte man keinen Urlaub mehr, um Energiemangel auszugleichen - wer will schon Urlaub von einem erfüllten Sein? Dann würde Arbeit Energie bringen und nichts kosten und ein energiegeladener

Urlaub diene als freie Zeit der Muße, der Selbst-Entwicklung, dem Sammeln neuer Erfahrungen und dem Entdecken unbekannter Möglichkeiten.

An dieser Stelle möchte ich allen danken, die genau das getan haben und mutig immer wieder ihre Erfahrung vom Training in die Tat umgesetzt und außer-gewöhnliche, neue Wege beschritten haben, auch wenn sie auf Ablehnung und Kritik gestoßen sind. Wir laden Dich ein, weiterhin in dem Bewusstsein zu leben, dass Du mit Deinem Dasein einen Unterschied in der Welt machst. Auch wenn er zunächst nicht so offensichtlich zu sein scheint. DANKE!!

STRESS – EINE FRAGE DER EINSTELLUNG?


Ja, es ist eine Frage der Einstellung wie oft und wie intensiv Du Stress erlebst. Stell Dir vor, Du stehst in einer Warteschlange und wirst von hinten ziemlich heftig angerempelt. Vielleicht ist Dein erster Gedanke: „Welcher Idiot war das?“ Und Du schaust Dich mit einem ziemlich verärgertem Gesicht um, um diesem Idioten die Meinung zu sagen. Du hörst dabei wie die Person sich entschuldigt und stellst fest, dass sie blind ist. Statt loszuschimpfen, sagst Du nur: „Kann ja mal passieren. Ist schon okay.“

Was ist passiert? Sind Deine Schmerzen dadurch weniger geworden, dass Du weißt, der andere ist blind? Wie schaffst Du es, innerhalb von Sekunden von Ärger zu Mitgefühl umzuschalten? Du hast Dir durch Dein Wissen um sein Blindsein einen anderen Context für Deine Erfah-

rung geschaffen und dieser Context bestimmte nicht nur die Qualität, sondern tatsächlich auch die Intensität Deiner Erfahrung.

Genauso ist es mit Stress. Wenn Du zum einen den Stress umarmst und nicht in Widerstand gehst und zum anderen Stress- und Mußephasen in Ausgleich bringst, wirst Du nicht ausgebrannt sein. Es ist allerdings notwendig, sich keinen Stress mit der Muße zu machen. Du musst nicht etwas außerhalb des Alltäglichen machen, um Entspannung zu haben, wie Yoga, Sport etc. Tue das nur, wenn Du begeistert darüber bist. Du kannst auch im Alltag alles in einem Context der Entspannung: Tee trinken, Musik hören, Rasen mähen, ein Gespräch führen, Auto fahren, diese News lesen, arbeiten. Es ist nicht wichtig, was Du tust, sondern mit welcher Einstellung Du es tust. Ich weiß, dass sich sehr schnell die Angst meldet, nach dem Motto, wenn kein Stress, dann kein Ergebnis. Doch das stimmt nicht. Vertraue Dir und dem Leben.

Jetzt meldet sich vielleicht der Verstand mit dem Kommentar: Ja, wenn alles im Lot ist, dann kann ich auch vertrauen. Nur wenn alles im Lot ist, dann musst Du nicht mehr vertrauen. **Vertrauen fängt dort an, wo die Angst einsetzt.** Manchmal erleben wir eine Krisenerfahrung, um genau das zu lernen.



*Der Verstand ist ein guter Diener
und ein schlechter Herr.*

*Ärger ist ein guter Motor,
und ein schlechter Steuermann.*

*Misstrauen ist ein guter Beobachter
und ein schlechter Mitspieler.*

Erholung von sich Selbst im Land des Lächelns

DIE KUNST SEIN LEBEN ERFÜLLT ZU GENIESSEN

Ist es eine Kunst, sein Leben zu genießen? Ja, das ist es und wir haben darin keinerlei Ausbildung erhalten, im Gegenteil, wer glücklich und erfüllt sein Leben zu jedem Zeitpunkt genießt, wird eher skeptisch beäugt als interessiert beobachtet. Eine Möglichkeit sein Leben zu genießen besteht darin, alles, zu jedem Zeitpunkt mit ganzem Herzen zu tun.

Ein Beispiel dazu erlebten wir beim Zuschauen eines Theaterstücks. Zum Schluss bekamen die Hauptdarsteller, die wirklich sehr gut gespielt hatten, entsprechenden Applaus. Ein Nebendarsteller, der nur etwa ein Viertel der Spielzeit auf der Bühne war, bekam ebenfalls begeisterten Applaus. Seiner Statur nach hätte er die Hauptrolle des schönen, leichtlebigen Verführers nur mit größten Mühen spielen können. Stattdessen spielte er mit ganzem Herzen den muffeligen Bodyguard und bekam damit genau soviel Applaus wie die Hauptdarsteller! Die Erfüllung ist nicht davon abhängig, immer der Erste und Beste zu sein und vorne zu stehen, sondern etwas mit ganzem Herzen zu tun.

Vielleicht denkst Du beim Land des Lächelns auch automatisch an Asien oder ein anderes, weit entferntes Land? Doch stell Dir vor, das Land des Lächelns ist Deutschland. Bist Du bei dem Gedanken nicht auch gerade ins Schmunzeln gekommen? Also, der erste Schritt zum Land des Lächelns ist gemacht. Hast Du auch im Urlaub beobachtet, was passiert, wenn fotografiert wird? Man setzt ein Lächeln auf. Zumindest die meisten. Und danach setzt man wieder das normale „Alltagsgesicht“ auf, leider auch im Urlaub. Es bedarf schon einiger Wachheit, sich nicht gehen zu lassen, sondern sich vorzustellen, man könnte jeden Moment fotografiert werden und man wolle das innere Glück durch ein äußeres Lächeln mit den anderen teilen – frei nach dem Zitat vom Dalai Lama: „Was meine Lieblingsbeschäftigung ist?

Lachen!“