

Herzlich willkommen zur ersten Ausgabe ...

„Wer einen Stein ins Wasser wirft, verändert das Meer“. Mit dieser Weisheit möchte ich heute starten und Sie – im Rhythmus, so wie das Leben nun mal angelegt ist – mit den Gedanken und Themen rund um meine Aufgabe als Coach vertraut machen. Schön fände ich es auch, mit diesem kleinen Blatt ganz einfach Begleiterin auf Ihrem Weg zu mehr Lebensfreude, Bewusstsein und Gesundheit zu sein. Leider hat mein Kind noch keinen Namen. Deshalb würde ich mich über Ihre spontanen Ideen für dieses Blatt sehr freuen ;-). – Geben Sie diese Ausgabe gerne an Interessierte weiter. Haben Sie aber einmal keine Lust mehr, dieses Blatt zu lesen, schicken Sie mir einfach eine kurze Nachricht. Dann drücke ich die Löschtaste!

Herzlichst Ihre Karin Warncke

Themenabend „Essen mit Nebenwirkungen“

Gewichts(probleme) – Be-Deutung & Chancen
(nach Dr. med. Rüdiger Dahlke)

- Zeitgeschmack & Schönheitsideale
- Formempfinden & Symbolik
- Der Körper als Bühne der Seele
- Essensmuster, Lieblings Speisen & Körperformen und ihre Botschaften
- Die Trutzburg verschwindet – was dann?

Sie möchten Ihre Freunde zu einem gemütlichen Themenabend oder zu einer Matinée einladen? Gerne bei Ihnen Zuhause? Schreiben Sie eine E-Mail oder rufen Sie an und vereinbaren einen individuellen Termin.

Thema in Vorbereitung: „Leadership – Warum Mitarbeiter-Begeisterung kein Luxus ist!“

Was bitteschön ist ein Burn-Out-Syndrom?

Das Burn-Out-Syndrom ist ein schleichernder Prozess, den viele zu spät wahrnehmen. „Stell dich nicht so an“, dieser Satz sitzt oft tief in unserem Bewusstsein fest. Dabei ist das "Ausbrennen" ein ernstzunehmendes Signal unseres Körpers. Anfangs übernehmen wir begeistert Aufgaben, wollen sie besonders gut erledigen. Spätestens aber, wenn sich frustrierende Erlebnisse in den Weg stellen, die im schlimmsten Fall zur Desillusionierung führen („Bin ich gut genug?“), wehren sich Geist und Körper mit emotionaler Erschöpfung und eingeschränkter Leistungsfähigkeit. In jungen Jahren geht noch alles gut, weil uns oberflächliche Motive antreiben und weil wir über genügend Lebensenergie verfügen, die wir "verschwenden" können. Überall, wo die Anforderungen von außen dazu füh-

ren, dass wir nicht in Harmonie mit unseren inneren Werten und Wünschen leben, stellt sich ein Gefühl der inneren Leere und Erschöpfung ein. Aus dem freudigen Leistungswunsch entwickelt sich langsam ein erdrückender Handlungsdruck, weil wir unser Leben nicht so organisiert haben, wie es gut für uns wäre. Unabhängig von Status und Karriere werden als wichtige Grundmotive des Handelns immer wieder genannt: "Ich möchte etwas beisteuern und selbst entscheiden. Ich möchte wissen, was ich tue, verantwortlich sein, mich selbst achten und wissen, wer ich bin." Werden diese Motive nicht gewürdigt und kommt es zu Ungleichgewichten in den Lebensbereichen Familie und Beruf, Gesundheit und Spiritualität, so führt dies oft zwangsläufig in ein Burn-Out. (Karin Warncke)

Tipp aus der Bücherkiste



Egal, wie groß das Ziel sein mag, ob man ein Unternehmen gründen, endlich einmal ein paar lästige Pfunde abnehmen oder eine neue Sprache erlernen möchte: Es gibt tausend Gründe, die uns verunsichern und uns von unserem Vorhaben schnell wieder abbringen können. Gene Hayden zeigt, wie sich Ideen und Projekte trotz aller Hürden und Hindernisse, die zwischendurch auftauchen, konsequent umsetzen lassen.

14,90 [D] 15,40 [A] 21,90 [SFR]

„Eine Seele, die durch die Augen zu sprechen vermag, kann auch mit Blicken küssen.“ Gustavo Adolfo Bécquerr, spanischer Dichter

Stress – weglaufen geht nicht!

Was heute das größte Gesundheitsrisiko darstellt, hatte der menschliche Organismus zunächst als lebensrettende Funktion entwickelt. Unsere Vorfahren waren in der Lage, bei Gefahr in Sekundenbruchteilen auf Höchstleistung umzuschalten und dank freigesetzter Stresshormone schneller zu flüchten. In Sicherheit hatten unsere Ahnen dann genügend Ruhe, Stresshormone wieder abzubauen. Heute heißen die Säbelzahn timer Termindruck, Zukunftsangst oder Verkehrsstau. Die damit verbundene dauerhafte

Alarmbereitschaft („Kampf oder Flucht“) schädigt unsere Gesundheit. Gleichsam unterscheiden wir nicht mehr ausreichend zwischen echter Gefahrensituation oder Banalität. Was für den einen stimulierende Herausforderung ist, bewertet der andere als Zeichen des bevorstehenden Weltunterganges. Die Differenz zwischen den Anforderungen, die eine bestimmte Situation an uns stellt und dessen Vorstellung davon, bestimmt, wie gut wir mit ihr zurecht kommen.

Weleda Magazin 12/2011, Dr. med. Frank Meyer

Werkzeugkiste: Drei-mal-A-Methode

Achtsamkeit: Mit dem eigenen Stress vertraut werden, sich bewusst werden, wie er aussieht, sich anfühlt, unter welchen Umständen er auftritt. Folgen Sie nicht der Tendenz, die wir alle haben: unangenehmen Erfahrungen auszuweichen!

Analyse: Überlegen Sie sich die Möglichkeit, wie Sie mit dem Stress umgehen wollen, z. B. Änderung der Umstände, des eigenen Verhaltens?

Anerkennen, dass wir nicht alle Lebensumstände kontrollieren können.

ebd.

Nachdenkliches

In der Mitte des Lebens geht es darum, Altes loszulassen oder zu integrieren und Neues ans Licht zu bringen und zu leben. Was möchte neu werden in mir? Was in mir möchte an Ungelebtem aufblühen?

Es braucht in der Lebensmitte nicht immer die große Veränderung. Oftmals geht es nur darum, „nachzusteuern“, damit wir zu einer neuen Lebensqualität zurückfinden.

Empfehlungen / Kolleginnen & Kollegen

Yoga hoch im Norden oder tief im Süden?

Yoga und QiGong, Entspannungswochenenden mit Massagen auf Sylt & Wochenendkurse im Alten Land www.spuer-dich.de, oder eine Woche der Selbsterfahrung und Entspannung mit Yoga, Meditation und ausgedehnten Wanderungen zu

Kraftorten in der Weststeiermark.

www.yogaundwandern.at.

Schreiben Sie mir gerne eine E-Mail, wenn Sie Ihre Anliegen, Termine oder Tipps in dieser Rubrik veröffentlichen möchten.

Und sonst ...?

Was können wir weglassen?

**Bürokratisches Eigenleben
oder warum machen WIR
das (auf diese Weise)?**

**Perfektion kostet
unverhältnismäßig viel ...**
Ist es sinnvoll auf Vollendung zu beharren
oder geht es auch ein bisschen schlampiger?

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

