

Herzlich willkommen ...

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, wie Sie die Menschen auswählen, mit denen Sie Ihr Leben teilen? Kennen Sie ihre wahren Bedürfnisse und Gefühle? (Liebes)Beziehungen sind große Lernfelder in unserem Leben, und manchmal wird uns ein besonders großes Paket an Hausaufgaben aufgebremst. Wer kennt sie nicht die bisanten Themen: Verlustangst, Abhängigkeit, Schuldzuweisungen, Selbsttäuschung ... Oft spiegeln uns Mitmenschen dabei unser eigenes Verhältnis zu uns selber wider. Und tief in uns drinnen wissen wir, dass wir lernen sollten, uns selbst Anerkennung zu schenken, damit auch der andere uns in unserem Sosein annehmen kann. Ohne Selbstliebe gibt es eben keine echte Liebe ... –

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 Löschtaaste!

Herzlichst Ihre Karin Warncke

Jede Liebe will gepflegt werden ... Selbstliebe-Test

Die anerzogene Überzeugung, unvollkommen zu sein, sitzt uns allen tief in den Knochen. Weil wir uns oft nicht wertschätzen, erhoffen wir uns Lob und Bestätigung von außen. Wer wir sind, lassen wir Freunde, Kollegen, den Chef oder unseren Liebespartner entscheiden. Fällt deren Beurteilung mies aus, kritisieren wir selbst ständig an uns herum oder erproben uns in neuen Rollenspielen auf der Bühne unseres beruflichen und privaten Marktplatzes, statt authentisch zu sein. Gerne nehmen wir dabei andere auseinander, um uns selbst aufzuwerten und um uns selber

besser aushalten zu können.

- Schauen Sie in den Spiegel, lächeln Sie sich zu und schauen sich dabei in die Augen.
- Sagen Sie zu sich „Ich liebe dich.“
- Wie fühlt sich das an?

Menschen, die sich mögen und annehmen, gefällt, was sie sehen. Sie sind sich ein guter Freund. Eine wohlmeinende Beziehung zu uns selbst verändert unsere (Liebes)Beziehungen nachhaltig. (Quelle: Gerti Samel: Liebe in der neuen Zeit. Berlin, München 2011)

Schönheit liegt im Auge des Betrachters



Wußten Sie, dass in Indien üppige Formen besser ankommen, weil sie Reichtum und Überfluss nahelegen?

Kein Mensch ist eine Insel

Jede menschliche Beziehung, ob privat oder beruflich, wird zu einer Erfahrung, die uns bereichert oder ergänzt. Sie führt uns an unsere Grenzen der Beherrschung und konfrontiert uns mit unseren Gefühlen. Sie hilft uns, zu wachsen und uns zu entwickeln. Das wäre alleine nicht möglich. Durch andere werden wir mehr als wir vorher waren. Dieser Gedanke lässt sich auf die Arbeitswelt der heutigen Wissensgesellschaft übertragen. Denn: Intelligente Mitarbeiter allein machen noch kein erfolgreiches Unternehmen. Kein Mensch kann alles sein und alles tun. Wir benötigen die Unterstützung, und es geht mehr denn je darum, Wissen zu teilen, es zu verknüpfen, damit es sich in Netzwerken vervielfacht und seine kreative Kraft entfalten kann. Die Summe ist eben mehr als seine einzelnen Teile – auf allen Ebenen.

Was suche ich in meinen Beziehungen und wer bin ich?

In den Empfindungen vereint zu sein, den gleichen Geschmack und die gleichen Neigungen zu haben, vor den gleichen Dingen zusammen zu schwingen ... Das ist gut, das ist notwendig – aber es ist nicht genug (Mira Alfassa 1878-1973).

Versäumen wir es, unseren eigenen Wesenskern kennenzulernen, dann bleibt uns dieser auch im Anderen verborgen. Die eigene Vervollständigung beginnt im Alltäglichen bereits damit, dass jeder von uns bemüht sein sollte, seine Bezieh-

ung(en) daraufhin zu untersuchen, ob und wie man andere als Gehilfe für das eigene Unvermögen gebraucht. Die zweite Hälfte definiert sich oft darin, dass der Andere uns gibt, was wir selbst nicht vermögen oder nicht schaffen. Viele Partnerschaften werden nicht in der Vereinigung der Kräfte geschlossen, sondern beinhalten den Ausschluss ganzer Persönlichkeitsanteile und sollen eigene Entwicklungsschritte und -wege ersetzen. Es kommt zu emotionalen und materiellen Abhängigkeiten und zu ungesunden Symbiosen, die sich zwangsläufig auflösen müssen,

wenn der Mensch anfängt zu wachsen. Das Ankommen bei sich selbst beginnt also mit der Frage: "Was suche ich im Anderen?" und "Warum suche ich es?". Dies führt uns häufig zu den aus unserer Kindheit übrig gebliebenen emotionalen Bedürfnissen, zu erlernten Mustern, zu Schmerz oder Konditionierungen, die erkannt und entsprechend verarbeitet werden müssen, um jene Eigenständigkeit aufzubauen, die es möglich macht, dem Partner auf Augenhöhe und in wirklicher innerer Verbundenheit zu begegnen.

(Gaya, A-Gr. St. Florian / www.aurogaya.com)

*„Das Wesentliche im Umgang miteinander ist nicht der Gleichklang, sondern der Zusammenklang.“
(Ernst Ferstl)*

Tipps aus der Bücherkiste – Julia Roberts oder Prinz Franz in Sachen (Selbst)liebe



Essen. Beten. Lieben. Das braucht der Mensch zum Glückseligkeit. Doch die einfachsten Dinge sind die schwersten... Elizabeth Gilbert: Eat, Pray, Love. 11,99 € (Buch). Verfilmt mit „Pretty Woman“ Julia Roberts. – Schafbock Prinz Franz saß vor'm Frühstücksei. Plötzlich kam ihm in den Sinn: „Doof, das ich alleine bin“. Die Schnuckis möchten ihm gefallen und werfen sich in Schale ... Glitz/Swoboda: Prinz Franz total verliebt. 5,95 € (Bilderbuch).

Jeder Mensch braucht sein eigenes Revier

So wie ein Hund sein Territorium markiert, so verbreiten auch wir unsere persönliche „Duftnote“, um unseren Schutzwall und Rückzugsort zu verteidigen. Dort, wo Menschen in einem Raum zusammenarbeiten müssen, oder eng beieinander sitzen, z. B. in Großraumbüros, schaffen sie für gewöhnlich Abhilfe durch Trennwände, Regale oder Blumentöpfe. Bei manchen türmen sich die Aktenordner auf dem Schreibtisch. Wie sieht es nun mit dem Recht auf ein eigenes Revier in Paarbeziehungen aus? Psychologin Hermann Meyer meint, es sei schlichtweg eine Katastrophe: Nachdem Paare einen gemeinsamen Hausstand gegründet hätten, täten viele so, als wäre

Kommunismus in der Partnerschaft möglich. Jeder Stuhl, jeder Löffel gehöre nun den beiden zusammen. Diese stete Verdrängung des Prinzips des persönlichen Eigentums und Reviers bewirke oftmals Aggressionen und Streit. Besonders verstärkt werde diese Tendenz durch die herkömmliche Architektur, die fast überall Gemeinschaftsräume vorsehe. Lediglich dem Auto gewähre man großzügig ein eigenes Zimmer (Garage) von meist über 25 qm und damit die Möglichkeit der Individuation ... Oh, oh ...

(vgl. H. Meyer: Jeder bekommt den Partner, den er verdient. München 2009.)

Empfehlung Kolleginnen/Kollegen: Coaching & Ausdruck, Präsenz, Selbstvertrauen

Wie entwickle ich meine persönlichen Anlagen und Stärken in „Körper, Geist und Stimme“ mit der Akzeptanz und dem Bewusstsein für die eigenen Schwächen? Eine unverstellte, freie und zu sich selbst stehende Gestik, Stimme und Körperhaltung führen zu einem unverwechselbaren

„Eindruck“, der in Erinnerung bleibt. Trainieren Sie mit dem im Alten Land lebenden Schauspieler, Regisseur und Dozenten Kai Helm Situationen des (Berufs)Alltags. Sicheres Auftreten, Überzeugungskraft und Teamfähigkeit sind Übungsziele seiner Seminare.

WarnckeCoaching auf einen Blick

- Reflexion der eigenen Rolle im Beruf | Konfliktmediation
- Begleitung in persönlichen & beruflichen Veränderungsphasen
- Reflexion persönlicher Belastungssituationen

- Work-Life-Balance
- Berufliche Neuorientierung, Bestandsaufnahme | Bewerbungsscheck
- Persönlichkeitsentwicklung – „Wer bin ich eigentlich?“