

Rundbrief

Die Zeit fliegt im Sommer so dahin. Auch wenn ich mir ab und an die Ruhe gönne, draußen in der Sonne zu sitzen, habe ich in dem ersten Monat meiner Selbständigkeit knappe 200 Stunden gearbeitet. Meiner Meinung nach ein gutes Arbeitsvolumen für den Start. Der Unterschied zwischen meinen damaligen Freelancer Aktivitäten (als Kulturmanagerin in Auftragsprojekten) und der jetzigen Selbständigkeit sind groß. Der wesentliche Unterschied liegt darin, dass ich dauerhaft Kraft und Energie für mich selber aktiviere. Auf diese Weise bin ich meine beste Kundin bezüglich „Motivation“. Täglich konfrontiere ich mich mit dem Satzanfang: „ich will ...“, und kann so Schritt für Schritt weitere Pläne und Aktivitäten motiviert ausarbeiten.

„Bewusst wahrnehmen“ – eine Übung: Mir passiert es hin und wieder, dass ich einfach handle, und später meine Gefühle und Gedanken sowie eine Einschätzung der Situation nicht mehr „fassen“ kann. Ein Selbstbild kann jedoch erst entstehen wenn etwas bewusst wahrgenommen wird, zum Beispiel mit gezielten Fragen, die sich auf körperliche, inhaltliche und emotionale Ebenen des Handlungskontextes beziehen. Bei meiner Recherche habe ich einen (einfachen) Fragenbogen gefunden:

Beschreiben:

Ich nehme wahr:

„in diesem Augenblick“, „an meinem Gegenüber“, „an mir selbst“, „an der Situation“.

Gewichten:

Diese Wahrnehmung bedeutet für mich / löst bei mir aus ...

„Gedanken“, „Gefühlen“, „Phantasien“, „Wahrnehmungen“

Erster Impuls:

Am liebsten würde ich jetzt ...

Handeln:

... und deshalb ...:

„wünsche ich mir ...“, „werde ich ...“, „schlage ich vor ...“ (aus dem Buch: „Soziale Kompetenz“ von Barbara Langmaack)

„Lass Dein Denken los, komm zu Deinen Gefühlen“ (Fritz Perls)

Angebot:

In Gesprächen habe ich ein Interesse der besonderen Art herausgehört. Daher habe ich mir eine besondere Aktion überlegt:

Brainstorming und Collage

Ich biete Euch die Möglichkeit, in einer Gruppe von 3 bis maximal 5 Personen eine Brainstormingsübung und Collage zu bauen und durch zu führen. (weitere inhaltliche Infos unter ...)

Kosten 15,- € pro Person Dauer: ca. 3 Stunden

Termine:

Mittwoch	den 27. August	ab 19 Uhr (bis circa 22 Uhr)
Samstag	den 30 August	ab 13 Uhr (bis circa 16 Uhr)
Donnerstag	den 4. September	ab 10 Uhr (bis circa 13 Uhr)

Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen. Anmeldung unter: coach@woerterimraum.de | Betreff: **Brainstorming und Collage**

Bitte einen Termin auswählen und angeben!

Name | Adresse | Telefonnummer

Ich wünsche dir wunderschöne Spätsommerliche Tage,



Ief Parsch

Um Ihren Namen aus meiner Adressenverteiler zu entfernen, abmelden@woerterimraum.de

Fragen?

Schicken Sie mir eine E-Mail unter: coach@woerterimraum.de oder rufen Sie mich an: 0178. 20 95 82