



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 1/2015



Liebe Leser/innen,

bei uns in den Alpen tragen die Wiesen noch den Grau- und Braunschleier des Winters. Berge und Hänge sind mit Schnee bedeckt. Doch es gibt auch schon die ersten Farbtupfer in Form von Schneeglöckchen, Schlüsselblumen oder wie oben im Foto die blauen Frühblüher. Der Frühling wird spürbar - Neues wächst und entfaltet Stück für Stück Frische und Kraft.

Vor genau einem Jahr erschien unser erster Newsletter - ein guter Anlass um zurückzublicken und auszuwerten. Es machte uns viel Freude, Themen zu überlegen, Übungen auszuwählen und Fotos auszusuchen. Das eine oder andere Mal war es nicht einfach, sich die Zeit für das Schreiben zu nehmen, weil so viel anderes Berufliches anstand. Außerdem ist die Resonanz bisher deutlich geringer als von uns erwartet und gewünscht. Die Klicks nach der Verschickung eines Newsletters sind uns zu gering. Außerdem haben uns bisher nur wenige angeschrieben, um über ihre Erfahrungen mit den von uns vorgestellten Übungen und In-

strumenten zu berichten. Deswegen wollen wir in Zukunft den Newsletter nur noch alle drei Monate herausbringen. Vielleicht wird er an der einen oder anderen Stelle kürzer und der Punkt "Erfahrungsberichte" entfällt wahrscheinlich.

Unsere Bitte an Euch: Gebt uns Rückmeldungen: Lest Ihr den Newsletter überhaupt? Was gefällt Euch besonders gut daran? Wir freuen uns auch über ganz kurze Feedbacks.

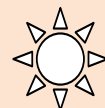
Herzlich

Christoph und Karin im März 2015

Inhalte des Newsletters



Die Selbstcoaching-Frage



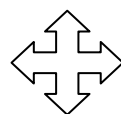
Thema: Wertschätzung macht stark und lebendig



Übung/Instrument: Dinge, Erfahrungen und Tätigkeiten wertschätzen



Erfahrungsberichte - Free Hugs zieht Kreise



Veranstaltungshinweise für die nächsten Wochen

Dr. Christoph Nitschke und Karin Scheinert, Uhlmühlweg 21, D-83483 Bischofswiesen

Mail: christoph@nitschke-scheinert.de - karin@nitschke-scheinert.de

www.nitschke-scheinert.de

Fon: 0049-8652-690750; Fax: 0049-8652-690751



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 1/2015

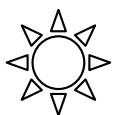


Die Selbstcoaching-Frage

In jedem Newsletter findet Ihr eine Frage, die Euch dabei hilft, auf Eurem Weg und bei Eurem **Lebendigen Miteinander** weiterzukommen. Unsere Empfehlung: Bleibt an der Frage dran! Stellt sie Euch einmal täglich oder immer wieder, wenn Ihr gerade Zeit habt innezuhalten.

Welche Dinge, Erfahrungen und Tätigkeiten in Deinem Leben, in Deiner Arbeit oder am heutigen Tag schätzt Du gerade als besonders wertvoll ein?

Mit dieser Frage kommst Du Deinen Werten auf die Spur. Vielleicht hast Du Lust, Deine Gedanken dazu schriftlich festzuhalten. Dann könntest Du nach einiger Zeit eine Auswertung machen und daraus ableiten, was gerade Deine wichtigsten Werte im Leben sind.



Wertschätzung macht stark und lebendig

Wir lieben das Wort "Wertschätzung" und leben es in unserer Arbeit und in unserer Familie. Manchmal fällt es uns leicht und

ab und an ist es ganz schön schwierig - vor allen Dingen dann, wenn wir es nicht richtig rund läuft und wir an Grenzen stoßen. Letztlich ist Wertschätzung eine Lebensaufgabe, bei der wir immer wieder dazu- und nie auslernen. Erlebnisse, Erfahrungen und Menschen, die uns zu Abwertungen verleiten, bergen dabei die größten Entwicklungschancen.



Wertschätzung äußert sich in der Haltung und im Umgang mit Menschen, anderen Lebewesen, Dingen oder Aktivitäten. Die achtungsvolle Anerkennung dessen, was ist und was uns umgibt, spendet Kraft und Energie. Wir laden uns selbst und unser Gegenüber mit Wert auf.

Wertschätzung lässt sich auf viele Weisen zeigen. Freundliche Gesten wie Anschauen, Grüßen, "Danke" sagen, Anlächeln, Umarmen oder ein Geschenk mitbringen erleichtern den Alltag und schenken einem manchmal unerwarteter Weise nette Begegnungen. Eine solche Alltagsfreundlichkeit tut mit Sicherheit gut und wirkt aufmunternd.

Wertschätzung im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Rosenberg geht weiter. Sie nimmt den ganzen Men-



schen in den Blick und bringt uns mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt. Sie verzichtet auf Abwertungen, enthält Dankbarkeit und lässt das Gegenüber wissen, was sein Tun ausgelöst hat.

"Die GFK unterscheidet ganz klar drei Bestandteile im Ausdruck der Wertschätzung:

1. Die Handlungen, die zu unserem Wohlbefinden beigetragen haben;
2. unsere jeweiligen Bedürfnisse, die sich erfüllt haben, und
3. die angenehmen Gefühle, die sich durch die Erfüllung dieser Bedürfnisse eingestellt haben" (Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation, Paderborn 2002, S. 180).

Am besten, Du fängst gleich mit Dir selbst an. Wende die folgende Übung an, um Dir selbst Wertschätzung im Sinne der GFK zu geben!



Übung/Instrument: Dinge, Erfahrungen und Tätigkeiten wertschätzen

Wenn Du Dich bereits mit der Selbstcoaching-Frage beschäftigt hast, gibt es ja genug Erfahrungen und Erlebnisse, auf die Du die folgende Übung anwenden kannst. Und wenn nicht, überlege Dir nun etwas (ein Ding, ein Erlebnis, eine Tätig-

keit), was Du in Deinem Leben wertschätzt! Verbinde Dich damit, indem Du Dir folgende Fragen dazu stellst und beantwortest!

Vertiefungsfragen:

Was ist da konkret passiert? Was hast Du gesehen, gehört oder getan?

Welche Gefühle löste das in Dir aus?

Welche Wirkung hatte das auf Dich?

Welche Deiner Bedürfnisse wurden dadurch erfüllt?

Warum schätzt Du das wert?



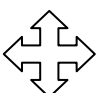
Erfahrungsberichte - Free Hugs zieht Kreise

Es fing vor etwas mehr als einem Jahr an: Unsere Tochter Lisanne wünschte sich von uns zum Geburtstag, dass wir mit ihr zum Marienplatz in München gehen sollten, um Free Hugs anzubieten (ausführlicher Bericht dazu im Newsletter 4/2014).



Christoph und Karin mit Tochter Lisanne auf dem Marienplatz in München

Wir sind begeistert, wie viele wir bis jetzt mit dieser Aktion ansteckten und wie





Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 1/2015

viele Rückmeldungen wir erhielten: aus Berlin, Köln und Kärnten. Die Kärntner Gruppe drehte sogar einen Video-Film mit Musikuntermalung dazu!!! Wir zeigten diesen im Februar bei unserem multimedialen Erlebnisvortrag "Wertschätzung - der Schlüssel zu Erfolg und Fülle" in der Wirtschaftskammer Salzburg. Free Hugs berührt die Menschen und bewegt die Herzen. Toll, was das Teilen von Erfahrungen alles bewirken kann!



Free Hugs-Gruppe aus Felden (Kärnten)



Free Hugs am Brandenburger Tor in Berlin



Free Hugs auf der Domplatte in Köln

Weitere Informationen zu Terminen und Veranstaltungen sind zu finden unter

<http://www.nitschke-scheinert.de/de/termine.php>

Hinweise zu Veranstaltungen für die nächsten Wochen

10.04.2015	Entwicklungswege mit Zukunft - Wertschätzung von Geld; Vortrag in Berlin; Christoph Nitschke
11. - 12.04.2015	Aufstellungsgruppe in Berlin; Christoph Nitschke
24.04.2015	Entwicklungswege mit Zukunft - Wertschätzung von Geld; Vortrag in Lübeck; Christoph Nitschke
24. - 26.04.2015	Aufstellungsgruppe in Lübeck; Christoph Nitschke
01. - 03.05.2015	Wachstumskurs 3 in Köln; Christoph Nitschke
05.06.2015	Entwicklungswege mit Zukunft - Wertschätzung von Geld; Vortrag in Gifhorn; Christoph Nitschke
06. - 07.06.2015	Aufstellungsgruppe in Gifhorn; Christoph Nitschke
13. - 14.06.2015	Aufstellungsgruppe in Lienz; Christoph Nitschke
19. - 21.06.2015	Visionssuche in den Berchtesgadener Bergen; Christoph Nitschke
03.07.2015	Der Weg zum Erfolg für beruflich Selbstständige" - Fortsetzungskurs Teil 3 in Salzburg; Karin Scheinert

Dr. Christoph Nitschke und Karin Scheinert, Uhlmühlweg 21, D-83483 Bischofswiesen

Mail: christoph@nitschke-scheinert.de - karin@nitschke-scheinert.de

www.nitschke-scheinert.de

Fon: 0049-8652-690750; Fax: 0049-8652-690751