



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 1/2016 - erschienen Ende Aug. 2016



Liebe Leser/innen,

mehr als ein Jahr ist her, dass unser letzter Newsletter erschienen ist. Nun ist es wieder soweit: Just im Sommerloch tauchen wir wieder auf der Bildfläche auf - noch etwas erschöpft von all den Vorhaben und Ideen, die wir in den letzten Monaten in Angriff genommen haben. Vieles haben wir gemeistert. Einiges ist auf der Strecke geblieben - so auch der Newsletter.

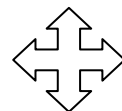
Der alte Newsletter hatte sein Gutes. Er besaß eine klare Struktur, die wir dieses Mal noch einmal aufgreifen. Wir wählten Themen, die uns beschäftigten und von denen wir dachten, dass sie für die Leser/innen interessant sein könnten. Wir zauberten verschiedene Übungen und Selbstcoaching-Fragen aus unserem Methodenkoffer. Aber irgendetwas fehlte uns. Letztlich waren die "alten" Newsletter in ihrer Struktur doch zu starr und noch zu wenig mit unseren eigenen Entwicklungen, Projekten und Vorhaben verbunden. Das Störende und Hinderliche wollen wir ziehen lassen. Stattdessen soll

etwas Neues erblühen, das vielleicht chaotischer und unkonventioneller ist als vorher und uns mehr Raum gibt für Kreativität und Spontaneität. Das bedeutet:

- In Zukunft schreiben wir brandaktuell über Projekte und Ideen, die uns gerade bewegen.
- Deshalb kommt der Newsletter häufiger heraus. Dafür werden die Newsletter wahrscheinlich kürzer sein.
- Wir haben vor, für die Gestaltung und Versendung ein anderes Programm zu verwenden.

"Geh' an, was Dich bewegt!" - das ist unser Leitsatz der letzten Monate. Uns hat Vieles und wir haben zusammen mit anderen Menschen Beachtliches bewegt:

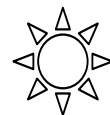
Inhalte des Newsletters



Neue Angebote und Veranstaltungshinweise



Selbstcoaching-Frage



Thema: Geh' an, was Dich bewegt!



Übung/Instrument: Aus zwei Perspektiven auf das Leben blicken



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 1/2016 - erschienen Ende Aug. 2016

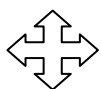
Wir sanierten unser Haus in zwei Phasen ökologisch und sind nach dem vielen Auf und Ab in unserem Bauprojekt glücklich, dankbar und begeistert von dem, was wir mit Hilfe von über 160 Händen erschaffen haben.

Zeitgleich mit der Sanierung entstand bei uns die Idee, gemeinsam ein Buch zu schreiben. Nach einer großen Anfangseuphorie ging uns die Puste aus. Bau- und Buchprojekt waren neben unserer regulären Arbeit nicht machbar. Diese Zeit geht nun aufs Ende zu. Bald können wir unsere Aufmerksamkeit und Energie auch wieder auf das Buchprojekt lenken.

Zudem entwickelten wir neue Angebote und freuen uns, Euch diese gleich vorzustellen.

Herzlich

Christoph und Karin im August 2016



Hinweise zu Veranstaltungen für die nächsten Wochen

Wir setzen einen von uns lang gehegten Wunsch und Traum in die Tat um: die von uns gemeinsam geleitete Auszeit "Geh an, was Dich bewegt!" bei uns in Bischofswiesen vom 08. bis 13.11.2016.

<http://www.nitschke-scheinert.de/de/leistungen/seminare-trainings-kurse/auszeit-zum-auftanken-aufmerken-und-aufrichten-im-berchtesgadener-land.php>

Außerdem haben wir neue Coaching-Formate entwickelt: Geh-Coaching und

Intensiv-Coaching. Ein drittes Format stellen wir beim nächsten Mal vor.

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

16.09.2016	"Geh' an, was Dich bewegt!" - Vortrag mit Übungen in Gifhorn, Christoph Nitschke
17. - 18.09.2016	Systemische Aufstellungsgruppe, Gifhorn, Christoph Nitschke
07. - 09.10.2016	Wachstumskurs 3, Lübeck, Christoph Nitschke
23.09.2016	"Geh' an, was Dich bewegt!" - Vortrag mit Übungen, Ossiach, Christoph Nitschke
24. - 25.09.2016	Systemische Aufstellungsgruppe, Ossiach, Christoph Nitschke
29. - 30.10.2016	Systemische Aufstellungsgruppe, Hamburg, Christoph Nitschke
08. - 13.11.2016	"Geh' an, was Dich bewegt!" - Eine einzigartige Auszeit zum Auftanken, Aufmerken und Aufrichten im Berchtesgadener Land, Christoph Nitschke und Karin Scheinert
12.11.2016	Systemische Aufstellungsgruppe, Bischofswiesen, Christoph Nitschke
23.11.2016	Systemisches Vertiefungstraining für Wachstumskursler/innen und Aufstellungsleiter/innen, Berlin, Christoph Nitschke
25.11.2016	Thema wird noch bekannt gegeben!, Berlin, Christoph Nitschke
26. - 27.11.2016	Systemische Aufstellungsgruppe, Berlin, Christoph Nitschke

Mehr Informationen:

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

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



Die Selbstcoaching-Frage

Welches größere Ereignis oder Projekt habe ich in meinem Leben gemeistert?
Warum und wozu ist es mir gelungen?

Es geht bei dieser Frage wirklich um etwas Größeres, was Du in Deinem Leben bewältigt hast. Was war Dein besonderer Beitrag und inwieweit half Dir Dein Umfeld dabei?



*Auszeit im Berchtesgadener Land im Nov. 2016:
Du tankst Ruhe und Verbundenheit.*



Geh' an, was Dich bewegt!

Du hast eingangs schon von unserem Motto gehört: „Geh' an, was Dich bewegt!“ Dieses Leitmotiv strahlt für uns eine doppelt positive Kraft aus. Zum einen lenkt es die Aufmerksamkeit auf das, was Dir wirklich wichtig ist, was Dich im Herzen bewegt. Des öfteren geraten wir ja in Situationen, wo wir Dinge tun, die uns wenig berühren. Die Macht der Gewohnheit und der Alltagstrott tun ein Übriges, um ein einstmaliges lodernes Feuer allmählich verglimmen zu lassen. Insofern musst Du Dich zwangsläufig

immer wieder neu auf die Suche nach dem Begeben, was dem Burnout entgegenwirkt und neues Feuer entfacht: z.B. Werke, die Du erschaffen willst; Orte, die Du besuchen willst; Dinge, die Du Deinen Nachkommen hinterlassen willst; persönliches Leid, das Du überwinden willst; Aktionen gegen gesellschaftliche Missstände, für die Du anstecken willst.

Hast Du Dein Anliegen gefunden, lädt Dich das Leitmotiv zum zweiten ein, gleich in Gang zu kommen und zur Tat zu schreiten. Denn wir setzen voller Überzeugung und Optimismus auf die Macht, die im Gehen steckt. Im Gehen ist der Mensch zu neuen Ufern aufgebrochen und hat die Welt verändert – als Einzelwesen genauso wie als Mitglied seiner Sippe oder als Teil von großen sozialen Bewegungen. Gehen bezieht sich genauso auf Deinen Weg zu Fuß wie auf die Bewegung Deines Geistes und Deiner Seele. Wie es Dir geht und was Du im Leben bewirkst, hängt davon ab, ob Du gehst, wie Du vorgehst und Dinge angehst, wie Du auf Menschen zugehst und mit ihnen umgehst.

So gesehen ist es vielleicht kein Wunder, dass das Leitmotiv stark auf unsere Angebote ausstrahlt. Unser Geh-Coaching beispielsweise wurde sehr positiv aufgenommen und hat viele persönliche Entwicklungsschritte buchstäblich in Gang gesetzt. Wir werden Euch bald mehr darüber wissen lassen. Aus dem Leitmotiv heraus entwickelten wir die „QxS“-Technik, die wir Schritt für Schritt verfeinern und in unsere Arbeit integrieren.



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 1/2016 - erschienen Ende Aug. 2016

„QxS“ steht für „Quelle mal Schicht“ und spielt auf verschiedene Quellen und Schichten an, aus denen sich ein kraftvoller Gang durchs Leben speist und deren Potenziale sich multiplizieren lassen.

Newsletter für Newsletter und im Rahmen unserer Veranstaltungen sollst Du mehr darüber erfahren. Deine Geschichte ist eine dieser Kraftquellen, die wir Dir heute in der Selbstcoaching-Frage und in der Übung nahebringen – und beim nächsten Mal mit einer kleinen Leseprobe. Denn auch in unserem Buchprojekt steht die Kraft des Gehens im Mittelpunkt. Wir haben im Moment nur noch nicht klar, ob das Buch, das von uns geschrieben sein will, eher ein Ratgeber ist, eher ein Buch über persönliche Erfahrungen oder gar Belletristik.



*Auszeit im Berchtesgadener Land im Nov. 2016:
Du nutzt die Zeit, um herauszufinden, was Dich wirklich antreibt und stärkt, was Dich im Kern ausmacht und wie es mit Dir und Deinem Leben weitergeht!*



Übung/Instrument: Aus zwei Perspektiven auf das Leben blicken

1. Baue zwei Stühle auf!
2. Stelle Dir nun vor, dass Dein Leben in zwei Filmen gezeigt wird. Der erste Film bringt alle negativen Erfahrungen und Muster auf den Punkt. Welchen Titel würde der Film tragen?
3. Schreibe den Titel bitte auf ein Blatt Papier und lege dieses auf den einen Stuhl!
4. Genauso verfahrst Du mit Deinen positiven und bereichernden Lebenserfahrungen. Unter welchem Motto steht dieser Film? Halte das Motto fest und platziere diesen Zettel auf den anderen Stuhl!
5. Danach setzt Du Dich zunächst auf den negativen Stuhl. Atme ein paar Mal ein und aus! Erzähle in drei Minuten Dein Leben aus dieser Sicht!
6. Anschließend begibst Du Dich auf den positiven Stuhl und spielst das Ganze aus dieser Perspektive durch. Wenn Du nach drei Minuten Deine Erzählung beendet hast, spüre dem nach, was Dir besonders viel Kraft beschert hat.
7. Zum Abschluss formulierst Du Dein negatives Lebensmotto um in ein positives und kraftvolles. Wenn Du willst, kannst Du die beiden positiven Lebensessenzen nehmen und irgendwo in Deinen Räumen aufhängen.