



# Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 1/2017 - erschienen Anfang Jan. 2017

Liebe Leser/innen,



wir hoffen, Du bist gut ins Neue Jahr hineingekommen. Vielleicht hast Du wie wir das alte Jahr mit einem Rückblick abgeschlossen: Was waren wichtige Höhe- und Tiefpunkte in 2016? Welche Erfahrungen will ich in 2017 hinter mir lassen? Was will ich ins Neue Jahr unbedingt mitnehmen? Welche Menschen waren für mich in 2016 besonders wichtig und warum? Welche Wünsche habe ich für 2017 und welche Projekte und Vorhaben will ich angehen?

Ein Highlight im letzten Jahr war für uns z.B. die Auszeit „Geh‘ an, was Dich bewegt“ bei uns im Berchtesgadener Land. Und weil sie so schön war, bieten wir im März gleich eine weitere an. Im Folgenden findest Du einige Schlaglichter und Impressionen dazu, die Dich vielleicht auf den Geschmack bringen. Die Fotos in diesem Newsletter stammen alle aus der Auszeit. Herzlichen Dank an die Teilnehmerinnen Heike Frank, Steffi Gilly und

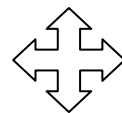
Gabi Heise, die uns ihre Fotos weitergeleitet haben!

Letztes Jahr begannen wir auch mit unserem Buchprojekt. Zwar sind wir dabei langsamer vorangekommen als gewollt. Aber es ging Stück für Stück voran. Einen von mehreren Klärungsprozessen dazu haben wir gerade gestern abgeschlossen, an dessen Ergebnissen wir Dich teilhaben lassen wollen.

Dann fingen wir ja letztes Jahr auch damit an, unsere Quelle x Schicht-Technik zu entwickeln und diese im Coaching, in Seminaren und Trainings sowie in der Arbeit in Organisationen und Teams einzusetzen. Besonders viel Raum hatten für dafür in der Auszeit. Und im Buch wollen wir das Ganze selbstverständlich auch beschreiben. Mittlerweile finden wir ein anderes Wort dafür stimmiger: die **WIRKSAM**★Technik. Mehr dazu findest Du weiter unten.

Herzliche Grüße aus dem Schnee  
Christoph und Karin im Januar 2017

## Inhalte des Newsletters



Veranstaltungshinweise und Termine

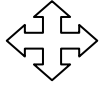


Thema: Die **WIRKSAM**★Technik und die Vorstellung der Kernidee unseres Buches



# Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 1/2017 - erschienen Anfang Jan. 2017



## Veranstungshinweise und Termine

Die Termine für die nächsten Wochen und Monate findet Ihr unter

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

### Auszeit „Geh‘ an, was Dich bewegt!“ – einige Schlaglichter und Impressionen aus der Sicht der Teilnehmerinnen

Die Auszeit zum Auftanken, Aufmerken und Aufrichten, die bei uns in Bischofswiesen im November stattfand, war auch für uns eine tolle und erfüllende Zeit. Vom 6. bis zum 11. März bieten wir die nächste Auszeit an. Wenn Du also etwas im Deinem Leben oder in Deiner Partnerschaft verändern willst, bist Du herzlich eingeladen, Dich anzumelden. Du kannst als Einzelperson oder auch zusammen mit Deinem/r Partner/in mitmachen. Wir freuen uns auf Dich!



Die drei Fotografinnen Steffi, Gabi und Heike (von links nach rechts)

Mehr Informationen gibt es unter dem folgendem Link:

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



Wanderung nach Berchtesgaden

### Was waren für die Teilnehmerinnen wichtige Highlights?

„Die intensiven Begegnungen mit den anderen Teilnehmerinnen, die Wanderungen und Wege, die gemeinsam oder alleine zurückgelegt wurden, die Begegnung mit der Natur und dem Wetter, barfuß durch den Schnee!“

„Das Auszeit-Gesamtwerk! Die Arbeit mit dem Lebenskreis.“



Rückblick auf die Lebensgeschichte

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

Mail: [christoph@nitschke-scheinert.de](mailto:christoph@nitschke-scheinert.de) - [karin@nitschke-scheinert.de](mailto:karin@nitschke-scheinert.de)

[www.nitschke-scheinert.de](http://www.nitschke-scheinert.de)

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



# Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 1/2017 - erschienen Anfang Jan. 2017

*„Das Feiern unserer Wirkungen und Lebenswerkes, die Vision und die sich daran anschließende Aufstellung der inneren Frau, des inneren Mannes und des inneren Kindes.“*

*„Ich konnte in der Gruppe frei sein. Ich bin mit meiner Lebenskraft in Berührung gekommen.“*

*„Wanderung auf die Kneifelspitze, die verschiedenen Gehübungen“*

## **Was haben die Teilnehmerinnen mitgenommen?**

*„Inspirationen und Erkenntnisse, die ausgesprochen wichtig für die Weiterentwicklung meines Lebenswerkes sind; fühle mich sehr viel lebendiger und gestärkt.“*



*Prachtvolle Ausblicke, Sonne und Wolken*

*„Ich bin endlich in Bewegung gekommen durch die Verbindung mit den fünf Kraftquellen.“*

*„Ganz viel Optimismus, Freude auf die Zukunft; Klärung meiner Ängste; Fokussierung auf das Wesentliche; es lohnt sich, die Komfortzone zu verlassen!“*



*Zukunftsbilder*

*„Ich konnte zur Ruhe kommen; viele anregende Fragen, Materialien und Erfahrungen!“*

*„Ich habe einen kraftvollen Ausgangspunkt gefunden, um neue Wege auszuprobieren.“*

## **Was haben die Teilnehmer/innen an uns, Christoph und Karin, geschätzt?**

*„Die persönliche Art, mit den Teilnehmenden umzugehen; feinfühliges und reflektiertes Umgehen mit Problemen.“*

*„Sie haben uns abgeholt und mitgenommen, Raum und Zeit gegeben zum Fallen lassen, angeregt zum Nachdenken, haben uns Freiraum gelassen.“*

*„Einfach auch Euch als Paar zu erleben und zu sehen, dass es die wahre Liebe gibt; Eure Gastfreundschaft, Bereitschaft, Euch voll und ganz einzubringen.“*

*„Das Gefühl, nicht einfach eine Teilnehmerin zu sein, sondern ein Mensch, an dessen Person, Entwicklung und Glück Ihr wirklich von ganzem Herzen Interesse habt.“*

*„Ihr beide als Paar habt eine wunderbare Art, die Dinge gemeinsam zu machen oder sie zwischen Euch aufzuteilen.“*

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

Mail: [christoph@nitschke-scheinert.de](mailto:christoph@nitschke-scheinert.de) - [karin@nitschke-scheinert.de](mailto:karin@nitschke-scheinert.de)

[www.nitschke-scheinert.de](http://www.nitschke-scheinert.de)

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



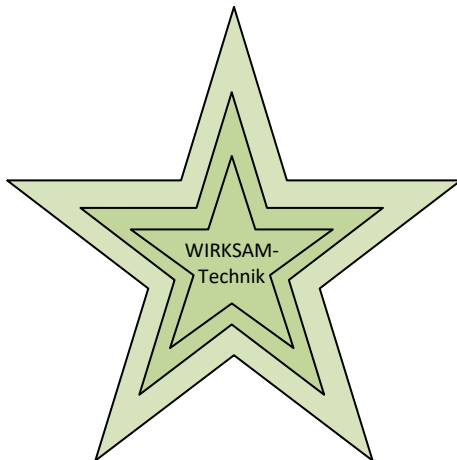
# Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 1/2017 - erschienen Anfang Jan. 2017



## Die WIRKSAM ★ Technik

Unser Motto „Geh‘ an, was Dich bewegt“ ist Dir vermutlich bereits vertraut. Die QxS-Technik (Quelle x Schicht-Technik) hat von jetzt an den neuen Namen WIRKSAM ★ Technik. Denn seit jeher geht es uns um die Entwicklung und Erprobung von Instrumenten, die die sog. Selbstwirksamkeit stärken. Das Wort **WIRKSAM** steht außerdem für „Wirkungsvoll mit den fünf Kraftquellen in Schichten durch ein Achtsames Miteinander“. Im fünfzackigen Stern in der Mitte sind all diese wesentlichen Inhalte der WIRKSAM ★ Technik symbolisch vereint.



Die Zacken des Fünfsterns spielen nicht nur auf die (zweimal) fünf Zehen der Füße an, die maßgeblich zu unserem Fußabdruck beitragen, sondern auch auf die fünf Kraftquellen, aus denen wir auf unserem Lebensweg schöpfen können: Geschichte bis zur Gegenwart, Wege und Mittel, Zukunft, Mitwesen, Sinn und Zweck. Zudem signalisieren sie die fünf

Wirkungen, die in jedem Fußabdruck stecken: ökologische, sachliche, persönliche, soziale und wirtschaftliche. Schließlich deuten die drei ineinander geschichteten Sterne die drei Schichten an, die wir an jeder Quelle anzapfen können, in die wir hineinwirken können und die auf uns zurückwirken: 1. die Ich-Welt; 2. die nahe Wir-Welt der Gemeinschaften, denen wir uns besonders zugehörig fühlen; 3. die weite Wir-Welt aller anderen Menschen und Lebewesen um uns herum.



Hinzu kommt Folgendes: Der Stern symbolisiert das Licht jedes einzelnen Menschen und die Idee, dass in jedem Menschen ein „Star“ steckt. Im Zusammenwirken der individuellen Stars entsteht idealer Weise ein schönes gemeinsames Licht, wie es z.B. das Logo der Europäischen Union, der Sternenkreis auf blauem Untergrund, zum Ausdruck bringen will. Der Stern soll uns ferner alle ermutigen, noch mehr vom Leben zu wollen und „nach den Sternen zu greifen“. Er möge uns ferner den Weg weisen, unterwegs schützen und uns voller Hoffnung

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

Mail: [christoph@nitschke-scheinert.de](mailto:christoph@nitschke-scheinert.de) - [karin@nitschke-scheinert.de](mailto:karin@nitschke-scheinert.de)

[www.nitschke-scheinert.de](http://www.nitschke-scheinert.de)

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



sowie Zuversicht sein lassen, dass wir eines Tages ganz bei uns ankommen – so wie schon viele vor uns mit Hilfe der Sterne ihren Weg gefunden haben. Denke z.B. an die Hirten, an die Heiligen Drei Könige, die vielen Seefahrer oder auch die astrologischen Spurenleser. Im Tarot steht der Archetyp Stern übrigens genau für Zuversicht und Hoffnung.

Über all das wollen wir mehr in Büchern schreiben. Insbesondere ist uns klar geworden, dass wir zuerst ein Buch in die Welt bringen wollen, das sich an die Menschen in ihrem privaten Beziehungsleben richtet.



### Geht an, was Euch bewegt! - Das Ansteckungsbuch für Paare, Eltern und die ganze Familie

So lautet der vorläufige Titel unseres Buches. In den letzten Wochen haben wir unser Bestes gegeben, den Wesenskern des Buches auf den Punkt zu bringen.

Hier ist das Ergebnis:  
Was in Partnerschaft und Familie allzu oft fehlt? Ein dauerhaft tragfähiges Miteinander, das von der gegenseitigen Ansteckung, Verständigung und Unterstützung über die gemeinschaftliche Problemlösung bis zum tiefen Zusammenwachsen und Hinauswachsen über die bisherigen Grenzen reicht. Ein Miteinander, das der Abstumpfung entgegenwirkt, Freude weckt, Lebendigkeit stärkt, in Kontakt mit Kraftquellen bringt, Träu-

me wahr werden lässt und allen Beteiligten den guten Platz verschafft, von dem aus sie konstruktiv in die Welt hinauswirken können.

In diesem Buch findest Du Anregungen und Werkzeuge mit „Hand und Fuß“, um dorthin zu kommen und unterwegs das Feuer der Begeisterung für Dich und Deine Liebsten zu schüren. Lerne die **WIRKSAM**☆Technik kennen und anwenden und freue Dich auf ermutigende Beispiele, berührende Geschichten und spannende Übungen! Du erfährst, wie Ihr auf Eurem Lebensweg bewusst neu auftreten und dabei einen nachhaltigen Fußabdruck hinterlassen könnt, während Ihr angeht, was Euch gerade im Herzen bewegt.

Wir bitten Dich um Dein kurzes Feedback zum Titel und zur Kurzbeschreibung und freuen uns auf Deine Antwort, aus der wir nur lernen können.



*Barfuß im Schnee*