



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 2/2016 - erschienen Ende Sep. 2016



Liebe Leser/innen,

der nächste Newsletter klopft an Eure Tür. Da heute (wie bereits in den letzten Wochen) der traumhafte Altweibersommer fortlebt, mussten wir einfach ein Foto machen von einem unserer neuen Plätze im Haus - von unserem Balkon, der so viel schöner ist als vorher und den wir so genießen mit dem tollen Ausblick. Wir sind so stolz darauf, was aus unserem

Haus geworden ist, dass wir das gerne mit Euch teilen.

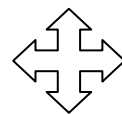
Im letzten Newsletter (Ende August) hatten wir ja angekündigt, dass wir Stück für Stück unsere "Quelle x Schicht-Technik" vorstellen wollen. Das setzen wir beim nächsten Mal fort. In dieser Ausgabe greifen wir ein Thema und Bild auf, mit dem sich Christoph bei seinen letzten Vorträgen in Gifhorn und Ossiach mehr beschäftigt hat: die Kunst, im Alltag Held/in zu sein. Wie soll das gehen? Oder ist es vielleicht schier unmöglich, wie einen die Worte von Tschchow vermuten lassen?

"Jeder Idiot kann eine Krise meistern. Es ist der Alltag, der uns fertig macht."
Tschchow

Sonnige Grüße

Christoph und Karin im September 2016

Inhalte des Newsletters



Neue Angebote und Veranstaltungshinweise



Thema: Den Alltag heldenhaft meistern - Wie soll das gehen?



Selbstcoaching-Frage mit Übung

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

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

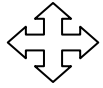
www.nitschke-scheinert.de

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



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 2/2016 - erschienen Ende Sep. 2016



Hinweise zu Veranstaltungen für die nächsten Wochen

Die Termine für die nächsten Wochen und Monate findet Ihr unter

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

Es gibt noch **freie Plätze für die Auszeit "Geh an, was Dich bewegt!"** bei uns in **Bischofswiesen vom 08. bis 13.11.2016.**

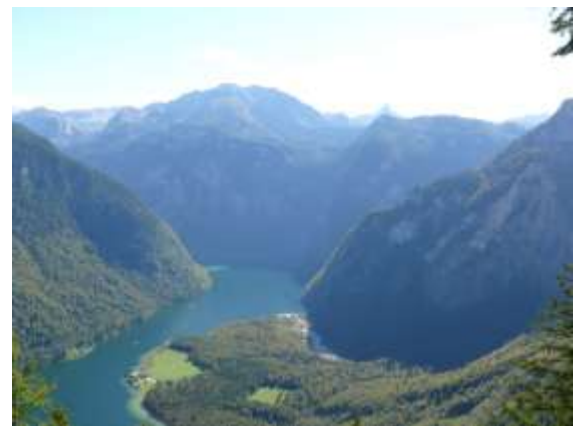
<http://www.nitschke-scheinert.de/de/leistungen/seminare-trainings-kurse/auszeit-zum-auftanken-aufmerken-und-aufrichten-im-berchtesgadener-land.php>



Sei eine/e Alltagsheld/in und steige aus aus Deinem Alltagstrott und tauche ein in ein lebendiges Miteinander von Mensch zu Mensch und in die wunderschöne Landschaft des Berchtesgadener Landes!



Lege die Kräfte in Dir frei, um das zu leben, was Dir und der Welt gut tut! Tanke Verbundenheit und Leichtigkeit! Sei unser Gast und teile mit uns unsere Liebe zur Natur, persönlichem Wachstum, schönem Essen und inspirierenden Begegnungen! Wir freuen uns auf Dich.



Den Alltag heldenhaft meistern - Wie soll das gehen?

Landesregierungen wie die in Bayern oder auch Radiosender zeichnen von Zeit zu Zeit Menschen als „Helden des Alltags“ aus, die ein hohes Maß an Zivilcourage an den Tag gelegt haben. Du selbst bist in unseren Augen ebenfalls ein Held bzw. eine Alltagsheldin – auch ohne Extraportion Zivilcourage, sondern einfach indem Du angehst, was Dich bewegt. Echte Helden und Heldinnen haben sich schon immer für Dinge oder Menschen eingesetzt, die sie bewegten. Die vielen Heldenreisen aus Märchen, Literatur, Film und Fernsehen erzählen davon, welche weiten Wege ein/e Held/in oft auf sich



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 2/2016 - erschienen Ende Sep. 2016

nimmt und welche Herausforderungen unterwegs zu meistern sind.

Dein Lebensweg ist ein solcher weiter Weg. Den eigenen Weg zu wählen und ihn bewusst zu gehen statt Lebenszeit einfach vergehen zu lassen – das ist eine Heldenleistung, eine lange Abfolge von Heldentaten, die tagtäglich zu erbringen sind. Dreierlei macht die Heldenleistung aus.

Erstens, Du stehst vor der wiederkehrenden Aufgabe, Deinen Alltag zu bestehen. Zu dem Zweck hast Du Funktionen und darüber hinaus manche Erwartungen zu erfüllen wie etwa im Büro, in der Schule, im Haushalt, beim Einkaufen oder in der Kindererziehung. Ständig gilt es Entscheidungen zu treffen, was durch den atemberaubenden Zuwachs an Möglichkeiten, Deine Zeit und Dein Geld zu verwenden, nicht gerade erleichtert wird. Routinen und geregelte Abläufe sorgen hier für eine gewisse Entlastung. Wie viele Menschen schaffen es heute dennoch nicht mehr, ihren Alltag zu bewältigen, weil ihnen alles zu viel geworden ist! Erkenne also diesen Teil Deines Heldentums an!

Zweitens, es kommt darauf an, dass Du regelmäßig auf Abstand zu Deinem Alltag gehst, dass Du Dein Hamsterrad anhältst, dass Du Dein Funktionieren durchlöcherst, dass Du die festen Muster verlässt, dass Du ausbrichst aus dem berühmten Alltagsstrott, aus dem ewiggleichen Gedankenkarussell. Denn die Macht der Gewohnheit schluckt allzu leicht das

Besondere auf, überwuchert die Achtsamkeit und hobelt mit ihrer Standardisierung und Automatisierung das Bemerkenswerte Deines Seins weg. Innehalten und Selbstbesinnung stehen am Anfang jeder bewussten Distanzierung. „Neben der Spur“ zu sein und Dich selbst wohlwollend in Deiner ausgetretenen Spur zu beobachten, gehört auch dazu.



Der dritte Teil der Heldenleistung besteht darin, den Alltag mit dem Nicht-Alltäglichen zu durchmischen, lebendige Spuren „kreuz und quer“ zum eingetretenen Pfad zu legen, sich gegen den geradezu hypnotischen Sog des Alltags mit abwechslungsreichen Ver-rücktheiten zur Wehr zu setzen, sich auch immer wieder neu dem Vergessen entgegenzustemmen. Denn wie oft haben Du, wir und andere schon dies und jenes Verhaltensmuster neu ausprobiert, um es nach kurzer Zeit wieder aufzugeben oder ganz die Erinnerung daran zu verlieren, dass wir etwas verändern und eine neue Praxis etablieren wollten!

Mit unserer "Quelle x Schicht-Technik" sind viele praktische Übungen verbun-



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 2/2016 - erschienen Ende Sep. 2016

den, den Alltagshelden bzw. die Alltagsheldin in Dir zu stärken. Freue Dich auf Beispiele in unseren nächsten Newslettern und Veranstaltungen!

Wie geht es Dir persönlich mit dem Bild vom Alltagshelden? Welche Assoziationen hast Du dazu?

Schreib´ uns doch, wenn Du magst, mehr darüber oder über die heldenhaften Vorbilder in Deiner Kindheit, Jugend und Erwachsenenzeit! Wir freuen uns über jede Reaktion.



Die Selbstcoaching-Frage mit Übung

Wann und wie hast Du heute/das letzte Mal Deinen Alltag heldenhaft gemeistert? Wie sah die Situation aus? Was ist konkret passiert? Wie hat sich das für Dich angefühlt?

Schließe die Augen, atme einige Male tief ein und aus und lass' den gestrigen Tag noch einmal Revue passieren! Beginne mit dem Aufwachen und ende mit dem Ins-Bett-gehen! Danach öffne wieder die Augen und stelle Dir folgende Fragen:

- Was hast Du an diesem Tag alles geschafft? Welche kleinen und vielleicht größeren Entscheidungen hast Du getroffen?
- Inwieweit gab es Momente oder Situationen des Innehaltens?
- Hast Du irgendetwas Ungewöhnliches an diesem Tag gemacht?

Feiere all das, was Dir gelungen ist - entweder im Stillen für Dich oder zusammen mit anderen, denen Du davon erzählst!



Oben auf dem Balkon zu arbeiten ist einfach Spitze!

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