

INTUITION[®] online

Gesundheit • Ökologie • Natur • alternative Heilmethoden • Kultur



In dieser Ausgabe:

**Interview mit
Renate Fischer**

Schwerpunktthema:

Zeit

März 2013 • Online Magazin



**Liebe Leserinnen
und lieber Leser,**

Zeit

**Es ist an der Zeit, die
Lichterketten aus den
Balkonpflanzen zu zupfen
und die Ostereier aufzu-
hängen ... der Frühling
klopft an.**

Es ist an der **Zeit**, dachte ich
so bei mir, von der Steckdose
unabhängig zu werden.

Kerzenlicht – zu und zu
schön.

Doch nun, da wir uns den
(hoffentlich) hellen Som-

mertagen nähern, denke ich über eine kleine Solaranlage auf meinem Balkon nach. Der Freund des Hauses Dirk Hiller kam mir mit Vorschlägen: und da baust du was auf dein Carport ... Hallo Dirk: nicht jedEr in einer Großstadt hat ein Carport, eigentlich die wenigsten. Es gibt sogar Menschen ohne Auto, was ja an sich lobenswert ist.

Klein soll sie sein, die Anlage, leicht zu händeln.

Da fällt mir die kleine Broschüre „Einfälle statt Abfälle“ in die Hände.
Titel: **Solarstrom in 12-Volt-Anlagen**. Grundwissen und Selbstbauanleitung für Solaranlage und 12-V-Geräte, verspricht dieses Heft.

Doch ach, mein Hirn weigert sich ...

Kann bitte irgendjemand vorbeikommen und mir eine kleine Solaranlage auf den Balkon installieren? Ich zahle in WE des Solidarkreises Bedingungsloses Grundeinkommen. www.bge-kreise.de.

Ja, ich finde, es ist an der **Zeit**, mal etwas anders zu machen!

Frühlingshafte intuitive Grüße

Irina Modersitzki

Irina Modersitzki

Inhalt:	Seite
Zeit	ab 2
Interview mit Renate Fischer	5
Kurzes & Bunt	12
Bücher-Tipps	ab 14
Bella - Intuition auf vier Pfoten	19

Den Blog der INTUITION finden Sie hier:
<https://intuitiononline.wordpress.com/>

Impressum

Die **INTUITION**® ist als Wort-/Bildmarke beim Deutschen Patentamt unter der Nummer 30 2009 059 834.7 / 16 registriert.
Herausgeberin: Verlag und Medienagentur Modersitzki • Onlinemagazin
Postfach 30 06 10 • 20303 Hamburg • Telefon: 040.25 48 32 07
www.intuition-online.eu • info@intuition-online.eu
Redaktion: Irina Modersitzki

Die Urheberrechte der Abbildungen liegen bei der **INTUITION**® (soweit nicht anders angegeben). Das Copyright für Bilder in Anzeigen liegt bei den KundInnen. Der Verlag ist für die Inhalte der Anzeigen nicht verantwortlich.

Zeit

Gedanken über die Zeit

Der erste Abend mit der neuen Liebe vergeht wie im Flug, wir bemerken gar nicht, dass die anderen Gäste bereits das Restaurant verlassen haben und die Bedienung gähmend und der Theke lehnt. Die Sekunden vor einem Unfall können uns unendlich lang vorkommen, die Zeit zwischen Vollbremsung auf der Strasse bis zum Aufprall vergeht wie in Zeitlupe. Auch wenn unsere Zeit auf einem linearen Verständnis aufbaut, gibt es doch in unser aller Leben Momente, in denen wir das Gefühl haben, dass die Zeit deutlich schneller vergeht oder dass sich Augenblicke ewig hinziehen. Bei Nahtoderlebnissen sprechen die Überlebenden davon, dass in einem objektiv gesehen kurzen Moment ihr ganzes Leben noch einmal Revue passierte. Zeit ist der ordnende Faktor in unserem Leben, zumindest in der westlichen Industriegesellschaft spielt sie die maßgebliche Rolle in der Organisation unseres Lebens.

Mittels der Zeit ordnen und strukturieren wir unseren Alltag, ja, unser ganzes Leben. Zeit bedeutet in unserem Verständnis Wachstum und Entwicklung, jede Veränderung beziehen wir auf die Zeit. Wir sagen, Zeit ist Geld, nichts ist für uns wertvoller als die Zeit, niemand hat genug Zeit, wir kommen zu nichts. Und wenn wir uns dann einmal einen Tag freigeschaufelt haben, passiert es uns häufig, dass wir abends denken, dass wir den Tag für Belanglosigkeiten verbraucht haben. Das Ziel, diesen Tag einmal anders für uns zu nutzen, haben wir wieder einmal verfehlt.

Früher richtete sich unser Tagesablauf nach Jahreszeiten, Jagd- und Erntephasen oder kirchlichen Feiertagen, heute hingegen nach der Uhr. Nur in den Entwicklungsländern scheinen die Menschen noch Zeit zu haben, was wir dann auf die Hitze oder auf Faulheit schieben. Unser Tag, die Woche, das Leben wird in ein Zeitschema gepresst, alles ist geplant und durch organisiert. Und trotzdem wissen wir oft gar nicht, wo die Zeit geblieben ist, weder die letzten Stunden noch die letzten Jahre. Man hetzt durch den Tag und abends merkt man, dass man nichts Wesentliches erreicht hat und besser einfach spazieren gegangen wäre. Wenn ein kleines Detail nicht funktioniert, stürzt das ganze Zeitgerüst in sich zusammen. Auf etwas zu warten wird

**Die Leute, die
niemals
Zeit haben, tun am wenigsten.**

Georg Christoph Lichtenberg

(1742-99), dt. Aphoristiker u. Physi-

zur Hölle, kostbare Zeit verrinnt unwiederbringlich.

Noch schlimmer wird es, wenn wir älter werden und unser Leben sich langsam dem vermeintlichen Ende zuneigt. Dann beginnt die Zeit vermeintlich zu rennen. N.O. Brown schrieb 1959, dass „die Zeit durch die Verdrängung des Todes geschaffen werde“.

Kinder dagegen kennen keine Zeitsorgen, keine Zeit, sie leben einfach. Zeit ist ein Konstrukt unseres Egos. Es gibt nur den gegenwärtigen Augenblick. Alles, was vorher war, ist nur noch ein Gedanke, eine Erinnerung. Alles, was danach kommen wird, ist eine Prognose auf Basis der Vergangenheit. Und im dem Moment, wo die Zukunft eintritt, ist sie das Jetzt und nicht mehr die Zukunft. Dieses Jetzt ist jedoch nicht die Aneinanderreihung von einzelnen, zeitlich begrenzten Augenblicken. So denkt nur das Ego. In Wahrheit ist das Jetzt das Jetzt und damit ein einziger Augenblick ohne vorher und nachher.

Durch den Gebrauch der Zeit entfernen wir uns vermeintlich von unserem sicheren Ende, dem Tod. Wir Menschen haben uns die Zeit geschaffen, um vom Tod loszukommen, um ihn in die Ferne zu schieben. Mithilfe der Zeit meinen wir fliehen zu können vor der Gegenwart.

Dein wahres Leben aber spielt sich im Jetzt ab, nicht in Deinem Verstand, nicht in der Vergangenheit und nicht in der Zukunft. Nur in Deinen rein theoretischen Gedankenspielen gibt es eine Zukunft.

Mit unserem Zeitverständnis schaffen wir uns einen Ersatz für die Ewigkeit, unser Ego benötigt die Zeit zum Erhalt seiner Existenz. Zeit gehört zu Deinem Verstand, nichts anderes im Universum braucht die Zeit außer Deinem Ego. Stoppe Deinen Verstand und die Zeit wird stoppen, stoppe die Zeit und Dein Verstand wird stoppen.

Text: Oliver Driver

Gekürzter Auszug aus dem spirituellen Roman „Die Reise meines Lebens“, Schirner Verlag

Veranstaltungstipp:

Tages-Workshop mit Oliver Driver am 20.4.2013 zum Thema „In die eigene Kraft finden, Deine Vision leben – was Deine Seele wirklich will“ in Stelle bei Hamburg

www.oliver-driver.de

Es gibt **Wichtigeres** im
Leben, als **beständig** dessen
Geschwindigkeit zu erhöhen

Mahatma Gandhi

Interview mit Renate Fischer

Kommunikation ist DAS Thema in der Arbeit von Renate Fischer. Was ist Kommunikation, wie funktioniert es, wie kann ich mich ausdrücken und sicher sein, dass mein Gegenüber mich versteht? Hierzu wird Renate Fischer ab Januar 2014 eine Aus- und Weiterbildung anbieten. Die Vorträge und Erlebnistage 2013 dienen dem Kennenlernen.

Welche persönlichen Erfahrungen in Bezug auf Kommunikation hast du gemacht?

Für mich ist offensichtlich, dass mein Leben umso leichter ist, dass ich umso zufriedener bin, je weniger Missverständnisse es gibt oder je eher Missverständnisse geklärt werden können. Ich mag keine "losen Enden" und kein Gedankenkarussell, das sich um Konflikte mit anderen dreht. Es ist relativ leicht, Missverständnisse zu klären, wenn man weiß, wie das geht. Jeder Mensch hat eine eigene Wahrnehmung, eigene Erfahrungen, eine persönliche Sicht der Dinge, eigene Werte. Was für mich richtig und wichtig ist, das siehst du vielleicht ganz anders. Jeder kennt das. Lass zwei oder drei Menschen ein- und dasselbe Ereignis beschreiben – manchmal hat man den Eindruck, sie sprechen von verschiedenen Ereignissen. Das liegt an unserer Art der Wahrnehmung und daran, wie wir unsere Wahrnehmungen innerlich verarbeiten. Oder denk an eine emotionsgeladene Diskussion. JedeR hat einen eigenen Standpunkt und versucht, den oder die anderen von der eigenen Sicht der Dinge zu überzeugen und recht zu haben. Und hier kommt der Trick: Jede Wahrnehmung ist richtig – jeder Standpunkt ist richtig – alles hat seine Daseinsberechtigung. Eigentlich wissen wir das. Ich kann dir zuhören und anerkennen, dass du die Welt siehst, wie du sie siehst. Ich muss dich nicht dazu bringen, die Welt so zu sehen, wie ich das tue. Einen anderen Standpunkt anzuerkennen und zu verstehen bedeutet ja nicht, dass mein Standpunkt keine Gültigkeit hat.

Das ist für mich ein wichtiger Aspekt in Gesprächen. Wer mich kennt, schätzt meine Klarheit – meine Klarheit in meinen Gedanken und in meinen Worten. Ich nehme wahr, wie in Gesprächen Missverständnisse entstehen. Ich kann unterscheiden, ob etwas verstanden oder nicht verstanden wurde, und ich bleibe dran, bis ein Gespräch "rund" ist und sich jedeR Beteiligte verstanden fühlt. Es geht überhaupt nicht darum, recht zu haben. Es geht darum, anzukommen, verstanden zu werden.

Meine eigene geistige Klarheit und mein Interesse, Missverständnisse nicht stattfinden zu lassen oder zu klären, ist das Ergebnis meiner praktischen Arbeit mit den Kommunikationstechniken, die ich anbiete. Es ist auch Ergebnis meines Anspruches an mich selbst, präsent und ein wirkliches Gegenüber für andere zu sein. Für mich bedeutet das, mich mit meiner Realität zu anderen in Beziehung zu setzen und offen für andere und ihre Realität zu sein.

Wie kam es dazu, dass du die Aus- und Weiterbildung anbietest?

Die Inhalte von "Zuhören – Verstehen – Klären", die ich in Hamburg anbiete, habe ich selbst Anfang der 80iger Jahre kennengelernt. Zwischen 1982 und 1989 habe ich – parallel zu meinem Psychologie-Studium - an einem Kommunikationstraining teilgenommen. Heute kann ich sagen, dass diese Arbeit mein Leben verändert hat. Ich



Renate Fischer bietet auch in Hamburg "Zuhören – Verstehen – Klären" an.

habe mich von einem zurückhaltenden, nach aussen orientierten Menschen zu einem Menschen entwickelt, der sich seiner Selbst und der eigenen Stärken und Schwächen weitgehend bewußt ist. Ich habe gelernt, Probleme und Konflikte zu meistern. Ich weiß, was ich will und was ich nicht will. Durch die Arbeit mit den verschiedenen Kommunikationstechniken, die ich auch in "Zuhören – Verstehen – Klären" weitergeben werde, ist meine Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit enorm gewachsen. Am wichtigsten war wohl, dass mich diese Arbeit in Kontakt mit meiner inneren Wahrheit gebracht hat. In strukturierten Zwiegesprächen, sogenannten "Dyaden", hatte ich immer wieder Gelegenheit, in einem wertungsfreien Raum, in dem mir niemand Ratschläge gegeben hat, mein eigenes "stimmt/stimmt nicht" oder "bekommt mir/bekommt mir nicht" auszudrücken. Ich habe jedes Thema bearbeitet, das mir ein Anliegen war - auch jede Beziehung, die schwierig für mich war - und habe solange meine inneren Wahrheiten kommuniziert, bis ich in der Lage war, diese Wahrheiten auch umzusetzen. Ich habe gelernt, die Verantwortung für mein Leben zu übernehmen und es entsprechend meiner Wünsche zu gestalten. Das war ein langer und intensiver Prozess, für den ich noch heute dankbar bin.

1990 habe ich dann geheiratet, zwei Kinder bekommen und für viele Jahre stand meine Familie an erster Stelle in meinem Leben. Die Arbeit mit den Kommunikationstechniken trat in den Hintergrund, die damaligen Ausbilder lebten in Australien und Amerika.

Vor zwei Jahren hat dann einer meiner ehemaligen Ausbilder Kontakt zu mir aufgenommen. Er hat mich informiert, dass er nach all den Jahren Lehrer autorisieren möchte, die seine Arbeit fortsetzen und selbst ausbilden können. Das fand ich spannend und im letzten Jahr bin ich nach Kanada geflogen, um mich als Ausbilderin autorisieren zu lassen. Auf diese Weise sind die Kommunikationstechniken, die mein Leben so sehr bereichert haben, wieder in mein Leben gekommen und ich freue mich sehr darauf, sie weitergeben zu können.

In den letzten Jahren ist es ja in vielen Richtungen der Persönlichkeits- und Bewußtseinsentwicklung vor allem um das Selbst gegangen – um Selbsterfahrung, Selbsterforschung, Selbstfindung, Selbstverwirklichung. Das war sicher gut und richtig, denn es ist wichtig, die eigene Mitte zu finden, mit sich im Reinen zu sein und die eigenen Lebensaufgaben zu erfüllen. Erst wenn ich weiß, wer ich bin, kann ich dem anderen, dem DU begegnen und zwar auf Augenhöhe. Meine persönlich Reise zu mir selbst und meiner Wahrheit hat vor vielen Jahren mit der Frage "Wer bin ich?" begonnen. Heute scheint mir die Frage "Wer bist du?" viel wichtiger. Von einem bestimmten Standpunkt aus gesehen kann jeder von sich selbst sagen: "Ich bin vollkommen in Ordnung, so wie ich bin. Ich bin genau so, wie ich mich erdacht habe, bevor ich hier auf der Erde inkarniert bin. Was wirklich der Verbesserung bedarf, ist meine Beziehung zu anderen. Ich möchte in Frieden mit anderen Menschen leben."

Wie das geht? Durch Kommunikation. - Und deshalb ist für mich die Frage nach dem DU zunehmend wichtig geworden. Fragen wie: Wer bist du? – Was macht dich aus? - Wie bist du anders als ich? - Wie kann ich dir begegnen – dich verstehen – dich erkennen? Und dich letztlich akzeptieren und lieben, so wie du bist – ohne dich anders haben zu wollen.

Meine Vision ist, dass jeder Mensch auf diesem Planeten ganz er selbst ist und aus seiner Mitte heraus seine Fähigkeiten lebt. Ich bin überzeugt davon, dass wir umso glücklicher sein können, je mehr wir unsere Fähigkeiten erkennen und sie ausdrücken, sie mit der Welt teilen. Und wenn wir es dann noch schaffen, nicht nur unsere eigenen Fähigkeiten und Stärken zu leben, sondern auch unsere Mitmenschen in ihren Fähigkeiten und Stärken zu sehen und anzuerkennen, dann ist Frieden möglich, glaube ich.

Kommunikation – ist das nicht mehr als nur "Reden"?

Ja – richtig – wenn ich von kommunizieren spreche, dann meine ich damit, sich mitzuteilen. Und zwar so persönlich, so authentisch, so direkt wie möglich. Wenn ich wirklich kommuniziere, dann präsentiere ich meinem Gegenüber einen Aspekt meiner Selbst. Ich sage: "Schau her – das bin ich, das denke ich, das fühle ich, das ist meine Realität." Und meine Realität teile ich so vollständig mit, wie sie mir im Augenblick bewußt ist - und zwar ohne den anderen für mein Erleben verantwortlich zu machen. Wenn ich das tue, wenn ich mich wirklich und ehrlich präsentiere, dann wünsche ich mir natürlich, dass der Mensch, der mir zuhört, mich versteht - dass ich also bei ihm ankomme.

In unserem Alltag halten wir unsere eigene Realität oft zurück. Wir reden über alles Mögliche, nur nicht über uns selbst. Wir diskutieren, tauschen Standpunkte aus, machen uns gegenseitig Vorwürfe, machen Pläne, sprechen über andere und über Vergangenheit und Zukunft. Und versäumen dabei, uns selbst auf einer tiefen Ebene mitzuteilen, uns zu anderen wirklich in Beziehung zu setzen. Weil wir Angst haben, eben nicht anzukommen – das heißt nicht verstanden zu werden, bewertet zu werden, infrage gestellt zu werden oder uns in einer Diskussion wiederzufinden, in dem unserer Gegenüber uns sagt: "Das siehst du aber falsch. Du solltest ... dies ... oder ... jenes ... tun, sagen, denken ..."

Es gibt eine schöne Übung, die du im Stillen machen kannst. Stell dir im Geiste einen Menschen vor, der dir nahe steht. Und dann denke: Was XY von mir wissen sollte, ist Wenn du das tust, dann taucht in deinem Bewußtsein ein Inhalt auf, der etwas ganz Persönliches ist. Mit diesem Inhalt möchtest du dich zu dem nahestehenden Menschen in Beziehung setzen, hast es aber noch nicht getan. Es kann auch sein, dass du denkst: "Der soll gar nichts von mir wissen – überhaupt nichts!" Das ist ein Zeichen dafür, dass im Augenblick kein offener Kommunikationsfluss möglich ist.

Du kennst sicher den Begriff "ungeteilte Aufmerksamkeit". Hier bist du als ZuhörerIn zu 100% bei demjenigen, der gerade von sich spricht. Du hörst zu, um zu verstehen – du hörst zu, ohne zu unterbrechen, ohne schon darüber nachzudenken, was du gleich erwidern wirst, ohne mit Zustimmung oder Ablehnung zu reagieren. Das ist für die meisten Menschen ungewohnt. Wir signalisieren eigentlich pausenlos Zustimmung oder Ablehnung und beeinflussen damit den Gesprächsinhalt und auch

unsere Offenheit füreinander. Wir können aber auch versuchen, unser Gegenüber in seiner oder ihrer Realität zu verstehen und anzuerkennen. Und plötzlich merkst du: "Ach so, das ist die Realität von diesem anderen Menschen da. So ist das für ihn. Das erlebt der ja ganz anders als ich." Wenn ein Mensch in der Lage ist, uns mit ungeteilter Aufmerksamkeit zuzuhören und bereit ist, uns in unserem Erleben zu empfangen, dann fühlen wir uns wirklich verstanden. Wir kommen an. Wir haben dieses Gefühl von "Endlich versteht mich mal jemand" und es findet eine Begegnung statt, die sehr erfüllend sein kann.

Was passiert auf den Erlebnistagen, die du anbietest?

Bei den Erlebnistagen geht es ja um ganz verschiedene Themen – also zum Beispiel um die eigene Zufriedenheit im Leben, um Intuition, um die Fähigkeit, Grenzen zu setzen und "Nein" zu sagen, um die eigenen Talente und Potenziale, um nur einige Beispiele zu nennen. Und natürlich um Kommunikation, denn das ist das große Thema, das bei jedem der Erlebnistage, besonders aber bei den Wochenenden zu Kontakt & Kommunikation eine Rolle spielt. Wer an den Erlebnistagen oder -wochenenden teilnimmt, erlebt tatsächlich etwas – nämlich sich selbst und auch die anderen in diesem konkreten Thema. Mit Hilfe einer strukturierten Gesprächsform schaffen wir einen wertungsfreien Raum, in dem die Atmosphäre sehr dicht werden kann, so dass die Teilnehmer eingeladen sind, die eigene Wahrheit in Bezug auf das jeweilige Thema auszudrücken. Das führt dazu, dass mehr eigene Inhalte ins Bewußtsein kommen können.

Eine besondere und intensive Erfahrung kann auch sein, andere in ihrer Andersartigkeit zu erleben. Hier wird deutlich, dass wir in einer dualen Welt leben und zum Beispiel bei Themen wie Zeit oder Ordnung oder Energie sehr gegensätzliche Realitäten haben können. Wird uns eine gegensätzliche Realität zu unserer eigenen Realität präsentiert und können wir uns für diese Realität öffnen, dann findet eine Begegnung und ein tieferes Verstehen eines anderen in seiner Andersartigkeit statt. Das kann sehr heilsam sein und sich auch auf unsere Beziehungen im Alltag auswirken.

Außer den strukturierten Zwiegesprächen wird es während der Erlebnistage auch immer wieder kurze Vorträge, Erklärungen zu Kontakt und Kommunikation und auch Konzentrationsübungen und stille Zeiten geben.

Renate Fischer hält Vorträge zu den Themen:

- "Du verstehst mich nicht" - Störungen & Klärungen im persönlichen Gespräch
- Von der Kunst, zufrieden durchs Leben zu gehen
- Mit geschulter Intuition mehr Erfolg in Alltag und Beruf

Alle Termine zu den Vorträgen und Erlebnistagen mit Renate Fischer in Hamburg finden Sie unter:

<http://intuitiononline.wordpress.com/events/>

Weiterbildung zur Kräuterexpertin/zum Kräuterexperten in Hamburg - Bergstedt

Jetzt aber raus in den Kräutergarten! Wild- und Gartenkräuter warten, duften, heilen, schmecken, pflegen und sie wollen entdeckt, gesammelt, geerntet, verarbeitet und kennengelernt werden. Kräuter sind ein Stück Natur und oft haben wir vergessen wie man sie erkennen und nutzen kann.



Die Ausbildung zur Kräuterexpertin/Kräuterexperten lehrt den Umgang mit Küchen- und Wildkräutern in Theorie und Praxis. Geeignet ist die Weiterbildung für alle interessierten Menschen, wie auch als **Fortbildungsangebot** für Menschen aus pädagogischen- pflegerischen- heilenden- gärtnerischen - und hauswirtschaftlichen Arbeitsfeldern.

Praxisnah findet die Ausbildung auf dem Gelände des **Gärtnerhofes am Stüffel** mit seinem schönen Kräutergarten statt. Die grüne Insel am Rande der Großstadt, in Hamburg-Bergstedt, ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar und bietet vielfältige Lernerfahrungen mit Wild- und Gartenkräutern.

Die Weiterbildung erstreckt sich über die Vegetationsperiode an 6 Wochenenden von April bis Oktober 2013.

Beginn am 20.04.2013.

Hilfen zur Finanzierung durch Weiterbildungsgelder sind möglich.

Informationen:

Seminarleiterin HP/Dipl. Päd. Isa Susanna Merker
Telefon: 04102.457 98 78 • Mobil: 0179.528 53 02
www.kraeuter-entdecken.de

Aus dem Leben einer Coach: Zeit coachen

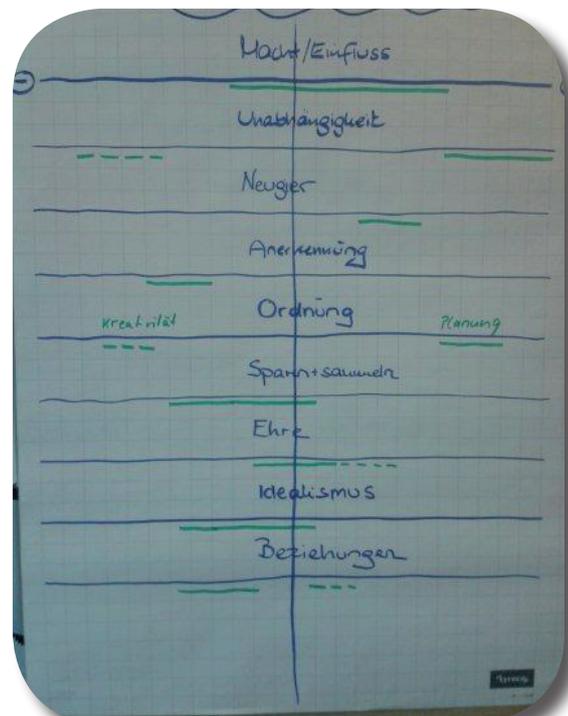
Als Katrin zu mir ins Coaching kommt, eine sehr gepflegte und attraktive 39-Jährige, Vorstandssekretärin in einem großen Unternehmen, verheiratet, Mutter zweier Kinder im Alter von 7 und 15 Jahren lässt sie sich mit einem tiefen Seufzer in den Sessel fallen: „**Das Problem ist: Mein Leben ist einfach zu voll.**“

An Erscheinungsbild und Auftreten wird sofort sichtbar: diese Frau hat Power. Das bestätigt sie mir auch: „Es ist nicht so, dass ich kraftlos bin. Aber auch für mich hat der Tag nur 24 Stunden. Und da passt einfach nicht alles rein.“

Um uns beiden einen Überblick zu verschaffen, was denn „alles“ ist, bitte ich Katrin zuerst, ihr „Lebensrad“ zu skizzieren: Jedes Thema bekommt eine Speiche. Über die Länge der Speiche wird deutlich, wie viel Raum es in Katrins Leben einnimmt. Mit zügigen Strichen fügt sie Speiche um Speiche hinzu, erläutert kurz und präzise, betont die Wichtigkeit des jeweiligen Themas, geht ohne große Pause weiter. Als sie nach zirka zehn Minuten den Stift absetzt wirkt sie etwas atemlos. Wir lassen beide das Bild auf uns wirken. „Mensch, ist das voll“, sagt sie in die Stille hinein. Neu ist das für Katrin nicht, die Aussage hatte sie ja an den Anfang unseres Termins gestellt. Aber so schwarz auf weiß ist ein sichtbares Bild für diese Über-Fülle entstanden. Und es wird noch deutlicher, dass sich etwas ändern muss. **„So kann ich nicht mehr lange weitermachen. Das halte ich nicht durch.“**

Ich frage Katrin, welche der zahlreichen langen Speichen sie denn kürzen möchte, indem sie dem Thema weniger Bedeutung gibt. Sie guckt mich ratlos an: **„Kürzen? Aber das ist doch alles wichtig.“**

Katrin benötigt Kriterien, anhand dessen sie Prioritäten setzen kann. Ein guter Maßstab für Kriterien sind Handlungsmotive, an denen Menschen – oft unbewusst – ihre Entscheidungen und Handlungen ausrichten. Am Flipchart skizziere ich ein Modell, das wesentliche Handlungsmotive von Menschen betrachtet: Emotionale Ruhe, Loyalität, Anerkennung, Einflussnahme und Verantwortung, Familie, materielle Güter ... Mit Punkten und Strichen zeichnet Katrin ein, welche Handlungsmotive bei ihr stark oder schwach ausgeprägt sind. Nach Beendigung der Übung fällt Katrin vor allem eins auf: „Emotionale Ruhe und Anerkennung haben die stärkste Ausprägung. Aber eigentlich ist es der Wunsch nach emotionaler Ruhe, der hier



sichtbar wird. Und der Wunsch nach Anerkennung ist es, der das Hamsterrad antreibt.“ Etwas Wesentliches wird sichtbar. Einige Tränen fließen.

Gleichzeitig wirkt meine Coachee viel ruhiger, als ob die Erkenntnis sie erleichtert: „Ich bin immer der Anerkennung meines Vaters hinterhergelaufen. Einem Professor mit Gastprofessur an mehreren ausländischen Universitäten. Er wollte nie Kinder. Ich glaube, ich will ihm immer noch beweisen, dass er nicht bereuen muss, dass es mich gibt, indem ich die perfekte Tochter bin. Aber“, und hier wird ihre Stimme immer leiser, „er sieht das gar nicht. Und es interessiert ihn, ehrlich gesagt, auch gar nicht.“ Eine harte Erkenntnis, aber auch das ausgesprochene Ende einer Täuschung. Auch das kann Enttäuschung sein.

Ich frage nach: „Das heißt, ihr Vater wird auch nicht merken, wenn Sie Ihre Handlungen an Ihren eigenen Werten ausrichten?“ Es dauert einen Moment, bis die Frage bei Katrin ankommt. Ein schelmisches Funkeln erscheint gemeinsam mit einem Lächeln in ihrem Gesicht. „Nein, Frau Stiewink, das wird er nicht merken.“ Ohne weitere Aufforderung greift Katrin nach einem andersfarbigen Stift und kappt einige Speichen, die für sie mit dem übertriebenen Wunsch nach Anerkennung zu tun haben. Wir entwickeln aus den Themen eine „Entscheidungsliste“: nicht mehr ständig Fahrdienst für die Kinder machen und die Große mit einer Busfahrkarte ausstatten; nicht immer vorseilend abends zuhause sein, sondern einen Abend unverplant frei nehmen; Weisungen des Vorstandes abwarten und nicht schon vorseilend alles vorzubereiten, was sie fordern könnten ...

Zum Schluss frage ich Katrin: „Was ist für Sie eigentlich das Gegenteil von „vorseilend?“ Wie aus der Pistole geschossen sagt sie lachend: „Im Kontakt mit mir sein.“

Gerne unterstütze ich auch Sie zu Ihrem ganz persönlichen Thema: Persönlich, per Skype oder via Email. IHRetWEGen!

Nina Stiewink

IHRetWEGen Coaching / Training

040.794 195 45

info@ihretwegen.de • www.ihretwegen.de

Mein Blog: www.ihretwegen-coaching-blog.de



„Unten ohne“ durch Bad Wörishofen im Allgäu



Der Geburtsort der weltbekannten Kneipp'schen Naturheilmethode ist mit seinem 1.550 Meter langen Barfußpfad im 160.000 Quadratmeter großen Kurgarten seit 2012 Treffpunkt der nackten Füße. In der „Zapfengrube“, im „Schlammgraben“, am „Sandstrand“ oder durch den Bach - an den 23 Erlebnisstationen des Barfußwegs in Bad Wörishofen ist das Gehen „unten ohne“ ein gesundes Training für die Fußmuskulatur, regt den Kreislauf, die Balance sowie das Immun- und Nervensystem an und wirkt wie eine Reflexzonen-Massage. Nebenbei beeinflusst gemeinsames Spazieren und in der Natur positiv die Psyche und hilft so nachweislich gegen Depressionen und Burn-out. Das „Leben in Bewegung“, die Kinesiotherapie, bildet neben der „Kraft des Wassers“, der „Wirkung der Kräuter“, dem „Genuss gesunder Küche“ und der „Inneren Ordnung“ eines der fünf Elemente der modernen Kneipp-Kur in Bad Wörishofen.

www.bad-woerishofen.de

proVego in Darmstadt – die Messe für Gesundheit, Heilung & Ernährung

Nach dem überwältigenden Erfolg der Schirner Tage 2011 und 2012 veranstalten Heidi und Markus Schirner erstmalig die »proVego« – Messe für Gesundheit, Heilung & Ernährung! Auf der »proVego« erfahren die Besucher neueste Entwicklungen und Trends einer bewussten Ernährung, welche in enger Verbindung mit den Themen Gesundheit und Heilung stehen.

Die umfangreichen und kostenlosen Vorträge unserer Autorinnen und Autoren sowie weiterer namhafter Referenten machen diese drei Tage zu einem einzigartigen Ereignis.

Besonderer Höhepunkt der Veranstaltung ist Dr. Masaru Emoto!

Der international bekannte Wissenschaftler und Autor wird an zwei Tagen zu Gast sein und jeweils einen kurzen Vortrag zu dem Thema »Wasser – Die Kraft des Lebens« halten.

Öffnungszeiten der proVego – Messe: Freitag, 5.4.2013 12–20 Uhr

Samstag, 6.4.2013 10–19 Uhr - Sonntag, 7.4.2013 10–18 Uhr

Veranstaltungsort: Sporthalle am Böllenfalltor • Nieder-Ramstädter-Str. 170 • 64285 Darmstadt

Eintritt: € 10,- (Inklusive zahlreicher kostenloser Vorträge)

Weitere Informationen finden Sie unter Telefon 06151.39 18 32 83 • www.provego-messe.de



Mit dem iPad an den Herd

Kaum ein Hobbykoch kennt die Situation nicht: Jahr für Jahr wächst daheim das Regal mit kulinarischer Lektüre und ständig locken neue Kochbücher mit verführerischen Rezeptideen und farbenprächtigen Bildern. Bei der Menüplanung ist dann langes Blättern, Stöbern und Suchen unvermeidlich.

„Das muss nicht sein“, dachte sich John Grötting als kochbegeisterter Creative Executive. Er entwickelte aus einer fixen Idee ein völlig neuartiges Kochbuchkonzept. **Caramelized** heißt seitdem das Zauberwort für alle, die kochbuchübergreifend nach Rezepten suchen, schnell die Portionsgröße dem eigenen Bedarf anpassen und bei kniffligen Handgriffen auch mal eine Schritt-für-Schritt-Anleitung sehen möchten.

Caramelized, das ist das „iTunes für Rezepte“, eine App, mit der sich Kochbücher oder auch einzelne Rezepte direkt für das iPad kaufen lassen.

Seit Oktober 2011 ist Caramelized als kostenlose App verfügbar.



Zeit ist Leben – Leben ist Zeit

Lothar Seiwert wird als „Zeitmanagement-Papst“ bezeichnet. Vielleicht hat er auch überlegt, zurückzutreten. Denn auf die Dauer droht es vielleicht langweilig zu werden, immer und immer wieder über Zeitmanagement zu sprechen. Die Inhalte des Haufe Grundlagenbuches „Zeitmanagement“ kann er auf jeden Fall vorwärts und rückwärts „beten“ (um im kirchlichen Bild zu bleiben). Stattdessen hat er sich aber etwas anderes überlegt und das ist spielerisch, kompetent und ziemlich genial:

Im einen – und vielleicht ersten – Teil seines Buches trägt Lothar Seiwert unterhaltsam und kompetent all das Wissen und die Erfahrungen zusammen, die er damit gesammelt hat, Zeitprobleme zu lösen. Und gibt sie verständlich, eingängig und teilweise aufrüttelnd an die Leserschaft weiter. In diesem Teil des Buches geht es um das schnelle Tempo des 21. Jahrhunderts mit seinen Kosten und Opfern. Um Stress und den persönlichen Umgang damit. Um Ordnung und Prioritäten. Und um die Frage, was Menschen motiviert und antreibt, um zu erkennen, was wirklich wichtig ist im Leben. Das ist auch der „Predigttext“, der sich durch das Buch durchzieht: Leute, wenn ihr nicht dafür sorgt, dass es euer Leben ist, das ihr führt, dann sorgen andere dafür, dass ihr deren Leben lebt.

Deshalb ist es folgerichtig, dass Seiwert sich mit der anderen Seite der Medaille beschäftigt oder eben des Buches, denn auch das müssen wir dazu umdrehen: Mit den Chancen der Zeit, und dem Zugang dazu, denn „der Terminplan ist dazu da, zur richtigen Zeit das Dringende zu tun. Nur das Glück steht nicht drin, dafür ist keine Zeit“. Seiwert definiert Erfolg mit Zufriedenheit. Und die erlangen Menschen, wenn sie sich nicht (ausschließlich) damit beschäftigen, Dinge richtig zu tun. Sondern die richtigen Dinge zu tun. Und das bedeutet auch mal, gegen den Strom zu schwimmen, oder konkret: Herauszufinden, welches Handeln eigene Werte und Motive befriedigt. Welche Visionen wir haben. Worauf wir zurückblicken wollen, wenn das Leben gelebt ist. Wenn wir uns dann fragen, wo waren denn Muße, Einfachheit, Selbstbestimmung und Glück? Diese Kriterien legt Seiwert zugrunde und zieht das Fazit: Geben Sie dem Glück einen Termin! Er betont das, was wir eigentlich doch alle wissen und das so viele Tag für Tag ignorieren: Das Leben ist immer „Jetzt“. Und es ist endlich. Das, was heute selbstverständlich scheint, ist morgen vielleicht nicht mehr da: Die Sonne, der Freund, der Lieblingsitaliener, der rechte Arm. Mir gefällt der neue Predigttext des „Zeitpapstes“ Lothar Seiwert, in dem es nicht mehr (nur) um Effizienz, sondern um die Liebe zum Leben geht. Da hoffe ich doch, dass er, je älter, desto spielerischer wird und noch lange nicht abtritt. Dieses Buch ist auf jeden Fall ein gelungener, und für LeserInnen lohnender Schritt in diese Richtung.

Zeit ist Leben – Leben ist Zeit - Die Probleme mit der Zeit lösen - Die Chancen der Zeit nutzen • Lothar Seiwert • Ariston Verlag
ISBN 978-3-424-20071-3 • 16,99 €

Rezension: Nina Stiewink



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Entschleunigen

„Zeit bildet unser Lebensumfeld, genau wie unsere Umwelt. Weil sie untrennbar mit uns verbunden ist, hat eine schlechte Zeitqualität ebenso negative Auswirkungen auf unser Leben wie verschmutzte Luft oder unausgewogene Ernährung.“ Mit dieser Grundeinstellung kommt auf knapp 70 Seiten dieser hilfreiche Ratgeber zum Thema Entschleunigung und Zeitmanagement daher. Gestaltet wie ein Übungsheft mit Linien und in Schreibschrift hat die Aufmachung etwas Spielerisches. Sogar ein Trennungsfehler (dar-um) versieht sich selbst mit einem Zwinkern. Ganz ohne Fehler geht es dagegen inhaltlich zu:

Nach einer knapp gehaltenen Analyse der eigenen Stress- und Belastungs-Situation und einer sehr bildhaften Vorstellung der „Persönlichkeit von Zeit“ können LeserInnen ihre persönlichen „Zeitdiebe“ herausfinden, Entlastung bei Schuldgefühlen erfahren und auf fast jeder Heft-Seite viele nützliche Ratschläge abholen. Mit meinem Hintergrund als Coach reagiere ich zwar etwas empfindlich auf Ratschläge, die mit „Sie müssen ...“ anfangen statt mit „Für Sie wäre es wahrscheinlich hilfreich wenn sie ...“. Aber diese Ratschläge sind wirklich hilfreich.

Zur Veranschaulichung

Zwölf Aussagen, damit Sie sich nicht mehr aus Zeitgründen schuldig fühlen

1. Ich habe das Recht, meine eigene Zeit zu leben.
2. Pausen sind für meinen Körper und meinen Geist unbedingt notwendig.
3. Zu rasant zu leben kann zu schweren Unfällen führen.
4. Ich habe das Recht, meine Zielsetzung zu ändern.
5. Ich habe das Recht, Nein zu sagen – zu mir und zu anderen.
6. Ich habe das Bedürfnis, langsamer zu werden, um mich an diese Welt anzupassen, die in einem grundlegenden Wandel begriffen ist.
7. Ich brauche keine Angst zu haben, mir neue, andere Verhaltensweisen zuzulegen.
8. Ich habe das Recht, mich dem sozialen Druck zu entziehen, um durchzuatmen.
9. Wir alle müssen zu einem Lebensrhythmus zurückfinden, der mit dem Kreislauf der Natur im Einklang ist.
10. Es gibt nichts Natürlicheres, als älter zu werden.
11. Wenn ich Zeit verliere, gewinne ich Zeit für mich.
12. Schuldgefühle bewirken nicht, dass es vorangeht, sondern dass es zu Verzögerungen kommt.

Ab der Hälfte des Büchleins stellt der französische Autor Erik Pigani „25 kleine Schritte (vor), um zu lernen, „die Dinge langsamer anzugehen.“ Und nach jeder Übung – die deshalb Übung heißt, weil sie ausgeübt werden soll - kann der/die LeserIn ent-



scheiden: „Ich möchte die Übung gerne wiederholen. Ich möchte sie nicht wiederholen.“ Zum Schluss wird Entschleunigungs-Bilanz gezogen. Mein Fazit: Ein konkretes und anwendungsfreundliches Übungsheft im besten Sinne, das es wahrscheinlich macht, dass gestresste Menschen damit erfolgreich arbeiten werden – Schritt für Schritt. Dieses Heft ist eines aus einer Reihe vieler „Übungshefte“ unter der Überschrift „Die Bibliothek der guten Gefühle“. konkret, praxisnah, aktivierend.

Das kleine Übungsheft. Entschleunigen

Erik Pigani • Trinity-Verlag • ISBN 978-3-941837-94-2 • 8,95 €

Rezension: Nina Stiewink

Lebenskünstlerinnen unter sich: Eine Liebeserklärung an die Gelassenheit

Dieses Buch ist eine Liebeserklärung an die unvollkommene Frau. Gelassenheit bedeutet, die Brüche des Lebens nicht mehr zu fürchten. War es nicht Offenbarung, dann war's eben Erfahrung. Was macht das schon. Denn wir sind nicht allein. Unsere Heldinnen sind sowenig perfekt wie wir auch und kennen auch diese Mischung aus Selbstzweifel und Größenphantasien. Und sie sind aufregend lebendig: Hildegard Knief und Coco Chanel, Brigitte Reimann oder Thelma und Louise ... Ein Buch für Frauen, die sich nicht mit vollmundigen Rezepten abspeisen lassen, und für Männer, die diese Frauen endlich verstehen wollen.

Lebenskünstlerinnen unter sich: Eine Liebeserklärung an die Gelassenheit • Susanne Stiefel • rororo •

ISBN 978-3499225857 • 10,99 €



Zeitmanagement

Der Haufe-Verlag hat zu den unterschiedlichen Themen der beruflichen und persönlichen Alltagsbewältigung kleine handliche Bücher herausgegeben, die den Anspruch erfüllen, Basiswissen verständlich und praxisnah zu vermitteln. Über das gelbe Cover haben sie einen hohen Wiedererkennungswert. „Zeitmanagement“ fasst all das Basiswissen in kurze Einführungen und gut umsetzbare Übungen, das in den vergangenen zwanzig Jahren zu dem Thema erarbeitet und zusammengestellt wurde: Ziele erkennen – Prioritäten setzen – nein sagen – durch Planung Zeit gewinnen – Zeitfresser erkennen – Checklisten einsetzen – Blockaden beseitigen und Gelassenheit einüben. Erst werden diese Praxisfelder vorgestellt, dann persönliches Üben angeleitet. Der perfekte Einstieg ins Thema für Anfänger und Wiedereinsteiger.

Zeitmanagement • Knoblauch / Wöltje / Hausner / Kimmich / Lachmann
Haufe-Verlag • ISBN 978-3-648-02723-3 • 8,95 €

Rezension: Nina Stiewink



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Zellen fahren gerne Fahrrad: Mit gesunden Gefäßen länger jung bleiben

Sind Sie jünger, als Sie denken? Das Alter spiegelt nur bedingt die körperliche und geistige Fitness wider und sagt schon gar nichts über unsere Gesundheit oder gar Lebenserwartung aus. Schlüsselfaktor für Gesundheit bis ins hohe Alter ist der Zustand unserer Gefäße. Sie sind zentral verantwortlich für gute und schlechte Versorgung, für „junge“ und „alte“ Organe. Prof. Dr. Halle erklärt, wie der Lebensstil die Gefäße und damit den ganzen Körper vorzeitig altern lässt bzw. jung erhält. Er erklärt die Zusammenhänge, gibt konkrete Hinweise für den Alltag und zeigt, wie wir die Zellalterung beeinflussen können.

Über den Autor

Universitätsprofessor Dr. med. Martin Halle ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin. Sein Spezialgebiet umfasst die Prävention und Rehabilitation internistischer Erkrankungen, insbesondere der Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Er ist leitender ärztlicher Direktor der Präventiven und Rehabilitativen Sportmedizin an der Medizinischen Fakultät der Technischen Universität München.

Zellen fahren gerne Fahrrad: Mit gesunden Gefäßen länger jung bleiben • Prof. Dr. med. Martin Halle • mosaik Verlag

ISBN-13: 978-3442392254 • 19,99 €



Hotelzimmer-Yoga - Improvisieren auf kleinstem Raum

Manchmal ist schlichtweg kein Platz zum Ausrollen einer Yogamatte. Stefanie Arend zeigt, wie sich mit ein wenig Improvisation die bekannten und vertrauten Yogaübungen aus der alltäglichen Praxis dennoch ausführen lassen. Als Hilfsmittel dienen dazu Dinge, die wahrscheinlich in jedem Haushalt beziehungsweise Hotelzimmer zu finden sind: Couch oder Stuhl, Tisch, Türklinke, Türrahmen, Handtuchhalter oder der Gürtel eines Bademantels. Man benötigt für diese Übungspraxis also weder eine Yogamatte noch Blöcke, Yogagurte oder Rollen und kann somit immer und überall loslegen. Die Übungen sind leicht auszuführen und helfen nach einem erlebnisreichen Tag dabei, den Körper wieder ins Lot zu bringen oder wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Es muss nicht immer eine anderthalbstündige Praxis sein - man kann seinem Körper und sich selbst auch einfach zwischendurch für ein paar Minuten etwas Gutes tun.

Hotelzimmer-Yoga - Improvisieren auf kleinstem Raum

Stefanie Arend • Schirner Verlag

ISBN-13: 978-3843450652 • 6,95 €



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Ich kann so nicht mehr arbeiten!: Freude und Sinn statt Seeleninfarkt

Gib mir den Spaß an der Arbeit zurück!

Klemmt es im Beruf? Hakt es, tut es körperlich, geistig oder seelisch weh? Martina Violetta Jung zeigt, wie Sie sich von der schädlichen Dynamik Ihres Berufs befreien und Ihr wahres Potenzial leben lernen. Die authentischen und ungeschminkten Geschichten zahlreicher Karrieregebeutelten sowie der eigene Berufsweg der Autorin zeigen, wie dieses Wissen auch im heutigen Wirtschaftsalltag praktisch umgesetzt werden kann.

Immer mehr Menschen zehren sich im Hamsterrad auf, sind verzweifelt und wissen nicht mehr weiter. Doch wie lässt sich das ändern? Als ehemalige Frontfrau der Wirtschaft beleuchtet Martina Violetta Jung konkrete Denk-, Gefühls-, Körper-, und Verhaltensmuster, wie sie ganzheitlich agierende Wissenschaftler, Ärzte, Philosophen und Meditationsmeister nahe legen. Der Durchbruch zu anhaltender Arbeitsfreude gelingt in dem Moment, in dem man wagt, sich auf sein ganzes Wesen mit allen seinen Bedürfnissen einzulassen. Erst dann verschmelzen fachliches Wissen und Talent, praktische Erfahrung und innere Weisheit. Die Erkenntnis über ganzheitliche Zusammenhänge stellt den Ansatzpunkt für ein erfolgreiches und befriedigendes Arbeitsleben dar.

Ich kann so nicht mehr arbeiten!: Freude und Sinn statt Seeleninfarkt • Martina Violetta Jung • Scorpio Schirner • ISBN 978-3942166720 • 19,95 €



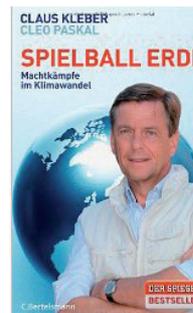
Spielball Erde: Machtkämpfe im Klimawandel

Der beliebteste deutsche Nachrichtenmoderator eröffnet die Debatte über die Neuverteilung der Welt

Der Klimawandel verändert bereits jetzt das Antlitz unseres Planeten massiv. Davon ist »heute journal«-Moderator Claus Kleber überzeugt. Auf der Basis langjähriger Recherchen und aktueller Eindrücke an klimapolitisch brisanten Hotspots skizziert er zusammen mit seiner Koautorin Cleo Paskal die Herausforderungen des 21. Jahrhunderts – mit ihren Siegern und Verlierern.

Extreme Wetterereignisse konfrontieren die komplexen Gesellschaften und ihre hochsensiblen Infrastrukturen mit dramatischen Einbrüchen. Eine eisfreie Arktis eröffnet dem Kampf um Ressourcen neue Dimensionen. So verschieben sich Machtverhältnisse infolge des Klimawandels tiefgreifend. Dass China im Rennen um eine weltweite Vormachtstellung die Poleposition besetzt, belegt Claus Kleber anhand von Indizien, die er rund um den Globus gefunden hat. Sein Buch beschreibt Entwicklungen, die erschrecken, mit denen wir uns aber jetzt auseinandersetzen müssen.

Spielball Erde: Machtkämpfe im Klimawandel • Claus Kleber • C. Bertelsmann Verlag • ISBN-13: 978-3570101346 • € 19,99



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Stromwechsel: Wie Bürger und Konzerne um die Energiewende kämpfen

Deutschland nimmt mit dem Atomausstieg international eine Vorreiterrolle ein – noch nie hat ein Industrieland seine Energieversorgung so radikal neu erfunden. Aber noch ist unklar, wie es nun weitergeht. Wird sich die zentrale Energieversorgung weiterhin behaupten, oder können wir sie dezentralisieren? Bestimmen die alten Konzerne die Zukunft der Energieproduktion oder setzen sich neue, innovative Firmen endlich durch? Welche Köpfe beeinflussen maßgeblich die Energiewende, wer zieht im Hintergrund die Fäden? Die Autoren zeigen aber auch: Gelingt die Energiewende, profitieren wir alle. Es geht nicht nur um niedrige Strompreise und saubere Energie, auch die politische Willensbildung kann demokratischer gestaltet werden.

Stromwechsel: Wie Bürger und Konzerne um die Energiewende kämpfen • Hannes Koch • Verlag: Westend • ISBN-13: 978-3864890086 • 12,99 €



Frag Jesper Juul - Gespräche mit Eltern: Familiencoaching

Die Eigenheiten jedes Familienmitglieds als eine Bereicherung für das Familienleben anzunehmen – wie das gelingt, zeigt Jesper Juul in seinem neuen Buch. Mit seinem großen Erfahrungsschatz macht der berühmte Familientherapeut Eltern Mut, ihre eigenen Grenzen und die der Kinder ernst zu nehmen und zugleich positiv und gelassen mit ihren Kindern umzugehen. Das Selbstwertgefühl aller Mitglieder der Familie stärken und so reden, dass die Kinder zuhören: Jesper Juuls kreative und oft ungewöhnliche Ratschläge sorgen dafür, dass Balance und Freude auch im Alltag nicht zu kurz kommen. » Es lohnt sich, Kinder als Wesen eines anderen Planeten anzusehen, die zu Besuch gekommen sind. Sie tun ihr Bestes, und wenn wir den Eindruck haben, dass das nicht gut genug ist, brauchen sie uns als Wegweiser.« Jesper Juul

Frag Jesper Juul - Gespräche mit Eltern: Familiencoaching • Jesper Juul • Beltz Verlag • 978-3407859235 • 16,95 €



Bücher-Tipps • Bücher-Tipps

Bella ... Intuition auf vier Pfoten

Von wegen, Tiere kennen keine Zeit. Das denkt nur ihr Menschlinge. Ich weiß genau, wann es Zeit ist und der Wecker klingelt. Gefällt mir nicht immer und so manches Mal würde ich auch gerne weiterschlafen, aber gut, wenn meine Rudelführerin raus will, ich gehe mit.

Auch weiß ich ganz genau, wann wir ankommen, wenn wir unterwegs sind. Ich steh dann schon mal auf, um meinen Menschlingen den nötigen Vorlauf zu geben – bis die immer alle Sachen zusammengepackt haben ...

Mittagsschlaf – meine Spezialität! Wenn meine Rudelführerin ihr Mittagessen hatte, kann ich mich entspannt hinlegen.

Wenn Rudelführerin kurz mal ohne mich weggeht, sagt sie immer, sie sei gleich wieder da, so als könne ich 30 Minuten nicht von einer Stunde unterscheiden. Aber ich kann ja nicht meckern, ich bekomme ja immer einen Job. Ich muss auf das Haus aufpassen. Tue ich gerne.

UND ich weiß genau, wann es Zeit ist für mein Abendessen! Und ich Sorge dafür, dass alle Anderen das auch nicht vergessen, dass ich das weiß.

Intuitive Grüße

Eure Bella



