

Coaching-Newsletter Sommer 2004

Werte Newsletter-Interessenten des Coaching Center Berlin,

wir melden uns hier inmitten des Sommers, mit einer sehr bewährten Methode des „Selbstcoaching“, die sich besonders für die Urlaubszeit eignet, sowie zwei kurzen Hinweisen auf kommende Veranstaltungen.

Viel Spaß beim Lesen und ausprobieren wünschen

Martin Jessen, Guido Fiolka und das Team des CCB



Was kann man sich selbst gut aus dem Urlaub mitbringen?

Hier eine ungewöhnliche Idee für ein Mitbringsel: (wer nicht wegfährt oder schon wieder zuhause ist, kann die Idee auch dort umsetzen)

Nehmen Sie sich an einem Tag im Urlaub etwa zwei Stunden Zeit und beginnen Sie mit der Formulierung einer Frage **des nicht-täglichen Lebens**. Welche Frage habe ich seit längerem im Kopf oder welche Frage hat noch keine Antwort? Oder vielleicht sogar, welche Frage stelle ich mir nicht gern? – Notieren Sie diese Frage auf einem Zettel und legen Sie ihn erst einmal beiseite.

Jetzt kommt der schönste Teil: Gehen Sie vor die Tür, nach draußen in die Natur oder in die Stadt, wo immer Sie gerade hinwollen. In der nächsten Stunde lassen Sie sich treiben von den Dingen, die Ihre Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Versuchen Sie dabei, mit der Aufmerksamkeit die ganze Zeit „außen“ zu sein. Schalten Sie Ihren Aufmerksamkeitsmodus auf „Aufnehmen“ oder „Wahrnehmen“. Versuchen Sie nicht den Gedanken nachzugehen, die immer wieder auftauchen werden.

Irgendwann wird Ihnen ein Gegenstand „ins Auge fallen“, den Sie einfach mitnehmen. (Wenn er sich bewegen lässt und es nicht gegen geltende Regeln oder die ortsüblichen Sitten verstößt) Vielleicht ist es auch eine Kleinigkeit, die Sie käuflich erwerben können.

Wenn Sie wieder zurück gekommen sind, überlegen Sie beim Betrachten des „Mitbringsels“ welches Symbol oder welche Symbole Sie in dem Gegenstand erkennen können.

Danach holen Sie wieder Ihre Frage hervor und überlegen sich: „inwieweit ist das Symbol eine Antwort auf die (notierte) Frage?“ Nehmen Sie sich dafür etwas Zeit und lassen Sie sich überraschen von den Antworten, die Sie finden.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß, Erfolg und tolle Antworten.

Veranstaltungshinweise:

„Integrale Theorie und Praxis für die Persönlichkeitsentwicklung“

Mit Michael Habecker und Guido Fiolka,

Termin: 9. September 2004

Zeit: 10.00 – 18.00 Uhr

Ort: Coaching Center Berlin, Berliner Str. 26 b, 13507 Berlin

Die Veranstaltung ist besonders geeignet für Professionals in Personalentwicklung, Coaching und Training und bietet einen Einstieg in den Integralen Ansatz.

„Zertifizierungskurs Reiss-Profil“

Zweitägiges Akkreditierungs-Seminar mit einem Dozenten der RP-Akademie

Termin: 13. und 14. September 2004-07-16

Zeit: jeweils von 10 – 18.00 Uhr

Ort: Coaching Center Berlin, Berliner Str. 26 b, 13507 Berlin

Das Seminar ist auf 10 Teilnehmer beschränkt.