

Hallo, geschätzte Leserin, geschätzter Leser,

fürs „abkühlen“ braucht man bei diesem Sommer bislang noch keine Anregung, aber die Übung meint eh eine andere Art des Kühlens. Ansonsten ist die 4. ingra-Post wieder gefüllt mit Themen, die ich interessant finde, die meine Gruppen, Coachees und mein Familien- und Freundeskreis interessieren. Apropos Familie: die heutige australische Bushblüte Boab ist zum Thema sich ständig wiederholender Familienmuster sehr erhellend.

Dafür fordert Sie vielleicht die Technik aus dem Bereich Gefühls-Management in Ihrem Glaubenssystem so-funktioniert-die-Welt-und-Therapien-allgemein ganz erheblich heraus. Wenn mir vor zehn oder gar zwanzig Jahren jemand das erzählt hätte, was ich dort für Sie geschrieben habe ... ehrlich gesagt war ich der Typ Mensch, der gleich an Zwangsjacken und ähnliches gedacht hätte. Heute bin ich aber gerade aufgrund solcher und vieler anderer Methoden ein Stück weiser (zumindest hoffe ich das \*zwinker\*).

Ansonsten beschäftigt mich aktuell die Erstellung meiner website – die dank Aurelia jetzt auch technische Fortschritte macht. Ich jedenfalls bin jetzt schon begeistert und werde dazu in der nächsten ingra-Post sicher mehr zu berichten haben.

Herzliche Grüße aus Hildesheim,  
Ihre Wera Nägler

### Inhalt

[Übung der Woche:  
„Cool down“](#)

[Blüten-Ecke: Familien-  
muster verändern](#)

[Grundregeln beim  
Telefonieren](#)

[PC-Tipp: Outlook –  
Mails farbig nach  
Absendern kennzeichnen](#)

[Aus meinen Seminaren:](#)

[Effiziente Assistenz bei  
Führungsaufgaben](#)

[Folien und Bildschirm-  
präsentation erstellen](#)

[Sicheres Auftreten](#)

[Gefühls-Management  
Direkte Kommunikation  
mit dem Unterbewusst-  
sein](#)

[Termine meiner offenen  
Seminare](#)

[Hilfreiche Links](#)

[Zu guter Letzt ...  
Selbstgespräche führen](#)

### ÜBUNGS-PLATZ

#### ÜBUNG „COOL DOWN“ NICHT NUR IM SOMMER

Wenn man ärgerlich ist oder wütend, wenn man „auf 180“ ist, dann kann man nicht gut streiten und schon gar nicht einen Streit beenden. Meist kann man nicht mehr klar denken. Zum „Runterfahren“ stelle ich Ihnen die folgende Atemübung vor. Diese einfache, unauffällige Atem-Übung können jederzeit und überall machen:

- Setzen Sie sich bequem hin.
- Atmen Sie durch die Nase ein; zählen Sie dabei langsam bis 3.
- Atmen Sie dann durch die Nase aus; zählen Sie dabei langsam bis 4.
- Wiederholen Sie das langsame Ein- und Ausatmen mehrmals, einige Minuten lang.

Sie atmen „richtig“, nämlich tief in den Bauch, wenn sich beim Einatmen Ihr Bauch hebt, die Brust aber kaum bewegt. Beim Ausatmen senkt sich der Bauch wieder.

Probieren Sie das einmal aus! Sie werden merken: Sie können nicht so regelmäßig und entspannt atmen und gleichzeitig wütend bleiben. Wenn Sie allein sind, funktioniert das natürlich am besten, aber Sie können sich auf diese Weise sogar mitten in einer Besprechung wieder in ruhige Verfassung bringen. Konzentrieren Sie sich nur eine Weile auf „Einatmen (1, 2, 3) - ausatmen (1, 2, 3, 4) - einatmen ...“ [\[Zurück zur Übersicht\]](#)

### BLÜTENECKE

## BOAB – WENN SICH FAMILIENMUSTER GENERATIONENLANG WIEDERHOLEN

Diese Blüte hat es in sich und ist diejenige, die ich in meiner Arbeit bisher am meisten eingesetzt habe. Ich glaube, dass für viele heute die Zeit reif ist, „Familienketten“ zu unterbrechen und karmische Muster zu heilen. Die Eltern jeder Generation übertragen negative Einstellungen, Gefühle und Verhaltensformen auf ihre Kinder, die wiederum ihre eigenen Kinder auf diese Weise „programmieren“. Viele Menschen, denen ich dieses Grundmuster als Erklärungsmodell für eigene, unerklärliche Handlungsweisen oder Gefühle vorgestellt habe, konnten dies sofort bestätigen und solche Wiederholungen von Themen in ihrer eigenen Familien benennen (vor allem anscheinend in der Frauenlinie).

Ian White, der die australischen Bush Essenzen entwickelt und in zwei Büchern beschrieben hat, sagt dazu:

*„Im Wesentlichen macht Boab Essenz negative Muster der Vorfahren unschädlich, gemeint sind einschränkende, dysfunktionale, emotionale und mentale Überzeugungen und Verhaltensmuster, die erlernt und von Generation zu Generation weitergegeben werden. Boab verschafft sich Zugang zum Kern solcher Muster und löst ihn mitsamt all den damit im Zusammenhang stehenden Überzeugungen auf. Denken Sie einmal an den schlimmsten Charakterzug ihrer Eltern. Ich garantiere Ihnen, dass er in einem bestimmten Maße ebenso charakteristisch für Sie selbst ist.“*

(aus: Ian White, Heilen mit Australischen Bush Flower Essenzen, Seite 36/37).

Boab kann auch das Karma vergangener Handlungen klären. Schadet man beispielsweise einer anderen Person, bleibt man mit dieser verbunden, bis das Thema aufgelöst wird. Besteht ein solches „Schwarzes Band“ können die Beteiligten manchmal gar nicht begreifen, warum sie so seltsam miteinander umgehen. Boab ist für mich eine unglaublich beeindruckende Blüte, die die Bewusstseinsarbeit in diesem Bereich enorm unterstützt. [\[Zurück zur Übersicht\]](#)

### SERIE (TEIL 4)

## GRUNDREGELN BEIM TELEFONIEREN



## NIE WIEDER SPRACHLOS

### AKTIVE GESPRÄCHE – SIE RUFEN AN

Bevor Sie in Ihre eigenen Überlegungen starten, machen Sie sich Gedanken über Ihr Gegenüber – was heißt:

**Wie passend ist mein Anruf/mein Thema gerade jetzt für die andere Person?**

Klären Sie also ab, ob Sie gerade jetzt willkommen sind, denn die angerufene Person fragt sich:



Zur ersten Information, die Sie geben, gehört natürlich, wer Sie überhaupt sind und was Sie „legitimiert“ anzurufen. Damit meine ich, dass Sie nicht als Privatperson auftreten, sondern in Funktion für ein Unternehmen. Der Unternehmensname ist daher die wichtigere Information für Ihr Gegenüber. Sie erinnern sich vielleicht an die ingra-Post Nr. 2, als es um die Reihenfolge von Grußformel, eigener und Firmenname ging? Das Hauptkriterium ist auch hier bei Ihrem aktiven Anruf die Erinnerungsfähigkeit Ihres Gegenübers: das zuletzt Gesagte wird am besten erinnert. Also sieht die Reihenfolge so aus:

### 1. Tagesgruß

Höflichkeit

### 2. Ihr Name

neutrale Position

### 3. Unternehmensname

best erinnert = Legitimation wichtig

beispielsweise

Guten Tag ...

hier ist Maria Schulze ...

... von der Organisationsberatung Möller.

Tragen Sie hier Ihre persönliche Grußformel ein - finden Sie Ihre persönliche Grußformel, die begeistert

So, jetzt ist das „Wer?“ geklärt und Sie fahren fort, in dem Sie den Grund Ihres Anrufes nennen i. S. v.

**„Ich rufe wegen der Terminabsprache für das Projekt xy an und möchte mit Ihnen den Termin für das Vorgespräch abstimmen.“**

Und weiter geht's mit der Kundenfreundlichkeit:

**„Ist das gerade passend für Sie?“ „Haben Sie jetzt Zeit, dass wir ...“**

Wenn ein „Ja“ erfolgt, fahren Sie fort. Bei einem „Nein“ fragen Sie, wann es Ihrem Gesprächsteilnehmer besser passt und vereinbaren einen Telefontermin. [\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## PC-TIPP



### OUTLOOK – MAILS FARBIG NACH ABSENDERN KENNZEICHNEN

Wenn Ihre E-Mails mit farbigem Absendereintrag in Ihrem Outlook-Posteingang erscheinen, sehen Sie auf einen Blick, von wem sie stammt. So können Sie besonders wichtige Personen einzeln oder Mitglieder mit gleicher Farbe für die Projekt- oder Firmenzugehörigkeit kennzeichnen. Und so funktioniert es:

1. Wechseln Sie in den E-Mail-Ordner "Posteingang".
2. Markieren Sie die E-Mail, deren Absender Sie einer bestimmten Farbe zuordnen wollen.
3. Aktivieren Sie den Menübefehl "Extras" und klicken Sie im Untermenü auf den Befehl "Organisieren". Das Dialogfenster "Organisationsoptionen Posteingang" wird daraufhin eingeblendet.
4. Klicken Sie auf "Farben verwenden".

5. Wählen Sie im rechten Dialogfenster im Bereich "Einfärben" (im Auswahlfenster für die Farbeinstellung) eine Farbe für Ihre E-Mail aus.
6. Ein Klick auf "Farbe übernehmen" legt die Farbe fest.

Künftig werden alle Mails von diesem Absender in genau dieser Farbe dargestellt.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

### AUS MEINEN SEMINAREN

#### EFFIZIENTE ASSISTENZ BEI FÜHRUNGSAUFGABEN

Das Seminar „Effiziente Assistenz bei Führungsaufgaben“ fand am 4. und 5. Mai 2004 im Schloss in Neustadt am Rügenberge statt. Die Resonanz der Teilnehmerinnen war sehr positiv und wird demnächst ausführlich auf meiner neuen website vollständig veröffentlicht. Hier als Auszug, was die Profis für sich aus dem Seminar mitnehmen konnten:

Wera, du warst so erfrischend und fröhlich, es hat mir sehr viel Spaß gemacht, mit dir zu arbeiten! Ich habe super viele neue Ideen und Denkanstöße für meinen Arbeitsplatz mitnehmen können. Die Art des Unterrichts war neu für mich, dass wir selbst mitgestaltet haben „was dran kommt“ fand ich ganz toll! Mach weiter so ...

**Bärbel Sehn, Stadt Osterholz-Scharmbeck.**

Absolut empfehlenswert! Ich werde sehr, sehr viel vom Seminar mitnehmen und auch viel umsetzen. Viel Spaß gemacht haben die Rollenspiele. Super Seminarleitung, super Gruppe, alles perfekt gelaufen!

**Christina Guehler, Belm.**

Seminarorganisation und Referentin kommen voll gut an. Da wir eine ziemlich gleichaltrige Gruppe von Office-Managerinnen waren, stimmte einfach die sog. „Chemie“. Inhalte wurden von Wera voll anschaulich und humorvoll übermittelt. Trotz langjähriger Berufserfahrung konnte ich viel mit nach Hause nehmen. Ein Wiedersehen in gleicher Runde wäre optimal zum Seminar „Selbstsabotage“ über den NSGB. Danke.

**Heidrun Richter, Ebstorf**

Eine Fortbildung, die von den Teilnehmerinnen und von Dir getragen wurde. Die Zusammenarbeit war super. Dein „roter Faden“ war hilfreich. Es war vom Inhalt her effizient und der Nutzen für jede von uns ist im Büroalltag anwendbar. Eine Fortsetzung mit Austausch würde ich mir wünschen.

**Ilona Feuerriegel, Gemeinde Rasdorf.**

Anhand der gemeinsamen Rollenspiele konnten Situationen und Probleme sowie Lösungen sehr gut dargestellt werden, so dass es nicht nur bei der Theorie blieb. Die Seminarleitung war dadurch auch aufgelockerter.

**Karin Czentarra, Lüneburg.**

Dies war mein zweites Seminar unter der Leitung von Wera. Wieder war ich begeistert von der Art der Seminarführung. „Rollenspiele“ mit Argwohn im Vorfeld betrachtet, mit viel Spaß und Überraschung beim Tun. Auch dieses Mal nehme ich wieder viele Dinge mit nach Hause. Ich hoffe auf die Möglichkeit, auch an weiteren Seminaren teilnehmen zu können.

**Karin Hörstemeier.**

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## PRÄSENTATION OVERHEADFOLIEN UND BILDSCHIRMSHOWS

Mit dem xpert personal business skills werden Kenntnisse und Fähigkeiten zu den derzeit begehrtesten Schlüsselkompetenzen für Berufstätige in Unternehmen, Verwaltungen und Organisationen vermittelt. In zwölf Modulen können von Reden und Verhandeln, Planen und Organisieren über Gruppenprozesse moderieren und zielgerichtet Präsentieren verschiedene Bausteine ausgewählt werden.

Wer sich näher informieren möchte: <http://www.personal-business-skills.de>. In Hildesheim startete xpert personal business skills mit einem Seminar aus dem Kernbereich Präsentieren – Overheadfolien und Bildschirmshows am Computer erstellen und gestalten als dreitägiger Bildungsurlaub. Hier die Rückmeldung einer Teilnehmerin:

Der Kurs „Overhead-Folien und Bildschirmshows am Computer erstellen und gestalten“ hat mir persönlich sehr viel Spaß gemacht. Auch wenn man, wie ich, bereits Vorkenntnisse hatte, so wurden in diesem Kurs noch neue und interessante Dinge vermittelt.

Unter anderem war es bemerkenswert, dass durch "falsch" gestaltete Präsentationen ein unterschwellig, negativer psychologischer Effekt auf den bzw. die Betrachter einwirkt. Ich fand es außerdem sehr gut, dass die Gruppe nur aus 6 Personen bestand. Dadurch konnte Frau Nägler auf die Fragen Einzelner eingehen; das ist bei großen Gruppen nicht möglich.

Weiterhin gefielen mir der unkonventionelle Umgangston zwischen Gruppe und Lehrerin, sowie die Art, in der wir uns am Anfang des Kurses vorstellen sollten. Ich freue mich schon jetzt auf den Kurs "Präsentationen gekonnt durchführen", der im Herbst 2004 unter der Leitung von Frau Nägler stattfindet. *Barbara Krone, Sarstedt* [\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## SICHERES AUFTRETEN ALS OFFICE-MANAGERIN

Auch die Teilnehmerinnen des Seminars „Sicheres Auftreten im Vorzimmer“ in Neustadt waren von zwei anregenden Tagen begeistert. Das Seminarthema fand erstmalig statt. Hier zwei Stimmen dazu:

„Ich bedanke mich nochmals recht herzlich für die schönen, interessanten zwei Tage. Sei gewiss, dass mir die Seminare mit dir als Trainerin immer wieder neuen Aufschwung und Anregungen geben und mich in meiner Arbeit bestätigen und unterstützen. Nochmals Dank und alles Gute für dich.“ *Helga Lenz, Vorzimmer des Bürgermeisters, Staufenberg.*

„Ich habe bisher an folgenden Seminaren von Frau Wera Nägler teilgenommen: Professionelles Management im Vorzimmer, Chefentlastung durch effektives Konfliktmanagement, Professionelles Verhalten am Telefon, Effiziente Assistenz bei Führungsaufgaben und Sicheres Auftreten im Vorzimmer.

Zu Beginn war ich skeptisch, denn was soll eine Sekretärin mit einer über dreißigjährigen Berufserfahrung noch viel dazu lernen? Aber es kam ganz anders. Nach dem Besuch des ersten Seminars freute ich mich bereits auf das nächste. Ausnahmslos waren alle Seminare eine große Bereicherung für meine Arbeit. Dreißig Jahre Berufserfahrung können nämlich auch ein Festgefahresein in alten Strukturen und Verhaltensweisen bedeuten. Wera Nägler ermutigt in einer sehr frischen, fröhlichen Art die Teilnehmerinnen ihre Arbeit im Vorzimmer effektiv und mutig anzugehen. Zuarbeit für den Chef effizienter zu gestalten, ihn zu entlasten, waren Themen, die neben der reinen Organisation eines Vorzimmers, behandelt wurden. Auch die

Gespräche zwischen den Vorzimmersekretärinnen waren eine absolute Bereicherung. Ich freue mich auf eine Fortsetzung dieser Seminarreihe.

Zum letzten Seminarthema ein Feedback direkt an dich, Wera: Die zwei Tage vergingen wie im Flug. Ich hätte noch gut zwei Tage dranhängen können. Es hat mir wieder einmal sehr gut gefallen. Du sprichst uns Frauen genau richtig an, wer nicht schon Mut gehabt hat, der bekommt durch dich Mut. Ich gehe immer mit ganz erhobenem Kopf und viel Fröhlichkeit durchs Rathaus, wenn ich von einem Seminar mit dir zurückkomme.

*Gina Lang, Gemeinde Jork*

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

### GEFÜHLS-MANAGEMENT (TEIL 4)

## KLÄREN SIE EINMALIG MIT IHREM UNBEWUSSTEN, WIE ES IHRE PROBLEME BEARBEITEN SOLL

In dieser Serie Gefühls-Management stelle ich Ihnen verschiedene Techniken vor, um Probleme, Situationen und Gefühle zu bearbeiten. Diesmal mal stelle ich BSFF vor. BSFF steht für Be Set Free Fast und bedeutet sinngemäß „wenn es gesetzt ist, wirkt es schnell“. Es ist wiederum eine Technik, die von einem Anwender (Trainerin, Coach, Therapeutin, Berater) in der Arbeit mit Klienten und Klientinnen eingesetzt werden kann. Und nach der Einführung kann die Methode von diesen als Selbsthilfetechnik im Alltag angewendet werden.

Gedankensprung: Wenn ich Ihnen erklären wollte, was ein Motorrad ist (weil Sie angenommen noch nie eines gesehen haben), dann würde ich fragen, ob Sie ein Fahrrad kennen (kennen Sie) und ein Auto (haben Sie auch schon gesehen). Jetzt könnte ich (ziemlich erleichtert) erklären, was ein Motorrad mit einem Fahrrad und Auto jeweils gemeinsam hat und wo es sich unterscheidet und etwas ganz eigenständiges ist. Wenn Sie Qi Gong erklärt haben wollten, würde ich bei Ihren Kenntnissen von Yoga ansetzen. Das Grundprinzip ist klar: Erkläre etwas Unbekanntes und Neues, in dem du bei Bekanntem und Verbindendem anfängst und dann die Unterschiede erklärst. Bei BSFF geht das nicht!

Stellen Sie sich alle Therapieformen und Techniken zum Behandeln von belastenden, traumatischen Situationen und Gefühlen vor – und schieben Sie sie für einen Moment an die Seite. Denn BSFF arbeitet anders.

Wenn Sie in meine Praxis kämen (oder zu jemand anderen oder in einen Kurs), dann würden wir zuerst eine „Installierung“ vornehmen. Dr. Larry Nims, der Entwickler von BSFF nennt es so. Ich spreche auch gern von einer Vereinbarung oder einem Vertrag, den man mit seinem Unterbewusstsein einmalig schließt. In dieser Installierung erhält das Unterbewusstsein Instruktionen, wie es zukünftig bei allen Behandlungsabsichten wirksam werden soll. Man benötigt zusätzlich einen Code (ein Wort, mehrere oder ein kurzer Satz). Bei der Installierung ist detailliert „geregelt“, wie zukünftig alle Aspekte eines Problems auf allen Ebenen mit allen Wurzeln und Glaubenssätzen vom Unterbewusstsein automatisch behandelt werden, ob bewusst oder unbewusst, exakt benannt oder nicht mal bekannt.

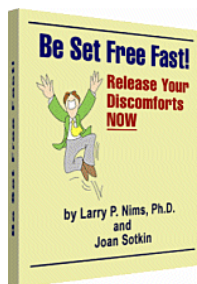
In der Zukunft und zur Anwendung braucht man lediglich seine Behandlungsabsicht für ein Problem und seinen Code. So einfach ist BSFF.

Und doch so anders als alle bisher bekannten Techniken, dass gerade dieser Aspekt des Unbekannten es manchen Personen schwer macht, Zugang zu dieser Methode zu finden. Aber

letztlich ist sie einfach, höchst wirksam und effizient. Wie es funktioniert? Grob gesagt nutzt man die sonst brachliegenden Teile des Unterbewusstseins. Die Wissenschaft geht nach wie vor davon aus, dass wir nur 10 % unserer Möglichkeiten als Bewusstsein nutzen und die restlichen 90 % unbewusst und ungenutzt sind. Mit BSFF können Sie eine Vereinbarung treffen, wie das Unterbewusstsein Ihre Probleme zukünftig lösen soll.


In Deutschland und in Deutsch gibt es leider noch keine Buchveröffentlichung zum BSFF.

Hier einige Links, so dass Sie sich im Internet informieren können. Die wichtigste Adresse ist dabei <http://www.besetfreefast.com/>



Dies sind die Seiten des amerikanischen Psychologen **Dr. Larry Philipp Nims**, dem Entwickler des BSFF. Die Seiten sind in Englisch und hier stellt er auch sein Buch vor. Ein Tipp für Sie: Lassen Sie sich die Seiten von „Google“ ins Deutsche übersetzen. Einige Passagen/Worte sind dabei durchaus irritierend, man braucht also an manchen Stellen etwas Phantasie.

**Hier also der „Trick“, wie Google für Sie übersetzt:**

1. Schritt:	Sie rufen im Internet die Suchmaschine Google auf: <a href="http://www.google.de">http://www.google.de</a>
2. Schritt:	In das Suchfeld tippen Sie „BSFF“ ein (oder auch kleingeschrieben bsff)
3. Schritt:	Das findet Google für Sie im Internet: Danach einfach klicken auf  <a href="http://www.besetfreefast.com/">BSFF: Be Set Free Fast ftp</a> - [ <a href="#">Diese Seite übersetzen</a> ] BE SET FREE FAST TM (BSFF TM ) is a highly focused Energy Therapy method for eliminating the emotional roots and self-limiting belief systems that are embedded ... <a href="http://www.besetfreefast.com/">www.besetfreefast.com/</a> - 7k - 21. Sep 2003
4. Schritt:	Die akzeptabel übersetzten Seiten der Homepage von Dr. Nims erscheinen auf Ihrem Bildschirm.

Hier können Sie sich auch weiter informieren:

<http://www.gbackhaus.de>

**Gabriele Backhaus**, Kommunikations- und Bewusstseinstrainerin mit BSFF, EFT und weiteren Themen

<http://www.emofree.de>

**Maya de Vries** mit vielen Informationen und Erfahrungsberichten von BSFF und EFT. Sie hat auf ihren Seiten auch ein Verzeichnis von Therapeuten aus Deutschland, Österreich und der Schweiz.

In der nächsten ingra-Post lesen Sie an dieser Stelle einen Erfahrungsbericht von einer meiner Klientinnen mit BSFF.

Bis dahin wünsche ich Ihnen viel Offenheit und gedankliche Flexibilität.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

*IN EIGENER SACHE*

### TERMINE MEINER OFFENEN SEMINARE

<i>DATUM</i>	<i>THEMA</i>	<i>ORT + PREIS</i>
<b>3.7.2004</b> 10:00 – 17:00	<b>EFT – Klopfen Sie sich frei!</b> theoretische und praktische Einführung in kinesiologische Klopftechnik EFT (Emotional Freedom Techniques) - kinesiologischer Selbsttest - Psychische Umkehrung – Anwenden an eigenen Themen - Hinweise zur weiteren Selbstanwendung	<b>Hannover</b> 105,-- € incl. ausführlichem Script und Pausengetränken
<b>21.8.2004</b> 10:00 – 17:00	<b>Selbstsabotage ade!</b> Kurzeinführung Kinesiologie - kinesiologischer Selbsttest - diese Glaubenssätze müssen positiv sein - Identifizieren von Selbstsabotage mit Selbsttest - Neutralisieren mittels Umkehrpunkt - „Schnuppern“ in EFT – so geht's weiter für Sie zu Hause	<b>Hildesheim</b> 98,-- € incl. ausführlichem Script und Pausengetränken
<b>28. + 29.8.2004</b> jeweils 10:00 – 17:00	<b>Nein sagen – na klar!</b> Ursachen – Analyse eigener Situation - Handwerkszeug: kinesiologischer Selbsttest, Umkehrpunkt und Stress-Release zur Auflösung negativer Glaubenssätze, Situationen und Beziehungen – individuelle Techniken aus Selbstmanagement und Kommunikation	<b>Hildesheim</b> 190,-- € incl. ausführlichem Script und Pausengetränken
<b>4.9.2004</b> 10:00 – 17:00	<b>EFT – Klopfen Sie sich frei!</b> Theoretische und praktische Einführung in kinesiologische Klopftechnik EFT (Emotional Freedom Techniques) - kinesiologischer Selbsttest - Psychische Umkehrung – Anwenden an eigenen Themen - Hinweise zur weiteren Selbstanwendung	<b>Hannover</b> 105,-- € incl. ausführlichem Script und Pausengetränken

Wer nähere Informationen erhalten oder sich anmelden möchte, kontakte mich bitte.

Ebenso wenn Sie an einem Einzel-Coaching interessiert sind.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

### LINKS

#### DAS DINGS MIT DEN LINKS

##### Herr der Ringe Quiz

Kennen Sie sich gut mit Herr der Ringe aus? Dann testen Sie sich hier mit fünfzig Fragen! Und los geht es.... <<http://www.testedich.de/quiz08/quizpu.php?testid=1084900330>>

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

### Impressum

| Die ingra-Post wird unter der ISSN-Nr. 1614-5704 bei dem Nationalen ISSN-Zentrum für Deutschland / Die Deutsche Bibliothek geführt.

| Wenn Sie die ingra-Post **abonnieren** wollen, dann senden Sie mir eine mailto [ingra-post@web.de](mailto:ingra-post@web.de) mit dem **Stichwort** „ingra-Post anmelden“ (oder sie klicken in meiner Mail auf den Button „Antworten“ und schreiben entsprechend ein anmelden in die Betreffzeile).

| Wenn Sie die ingra-Post weiterempfehlen möchten, geben Sie bitte meine e-Mail-Adresse oder diesen Newsletter weiter. Oder Sie senden mir die Kontaktdaten: mailto [ingra-post@web.de](mailto:ingra-post@web.de). Allerdings sollte der Empfohlene eingewilligt haben.

| Wenn Sie die ingra-Post **abbestellen** wollen, dann senden Sie mir ebenfalls eine mailto [ingra-post@web.de](mailto:ingra-post@web.de) mit dem **Stichwort** „abbestellen“

| Redaktion und verantwortlich für den Inhalt

**Wera Nägler**

**Trainerin und Coach für persönliche Entfaltung**

**Am Propsteihof 64 | 31139 Hildesheim | Telefon und Fax 05121 / 74 13 11**

| Die nächste Ausgabe der ingra-Post erscheint Anfang August 2004.

Dieser Newsletter informiert über Persönlichkeitsentwicklung, Selbstorganisation und Gefühls-Management. Alle Rechte vorbehalten. Der Newsletter ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Verbreitung, Verleih, Vermietung, elektronische Weitergabe und sonstige Nutzung, auch nur auszugsweise, nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung von Wera Nägler. Bei vollständiger Quellenangabe sind Zitate gewünscht und gestattet. Bitte setzen Sie sich vor der Übernahme von Texten mit Wera Nägler in Verbindung. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen. Eine Beratung oder sonstige Angaben sind in jedem Fall unverbindlich und ohne Gewähr, eine Haftung wird ausgeschlossen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle wird keine Haftung für die Inhalte externer Links übernommen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

### ZU GUTER LETZT ...

## SINNVOLLE SELBSTGESPRÄCHE FÜHREN

Viele Menschen führen Selbstgespräche. Wenn man sich aber nur mit dem Gewesenen befasst, dreht man sich recht schnell im Kreis. Außerdem sind solche Selbstgespräche oft durchsetzt von Vorwürfen und Häme gegen sich selbst, Schuldgefühlen, Anklagen, was man alles besser und geistreicher hätte machen können – sollen – tun ...

Oft gehen Menschen nach einem Gespräch z. B. mit ihrem Chef das Gesagte in Gedanken immer wieder durch: „Da hätte ich mich ganz anders verhalten sollen.“ „Warum habe ich nicht das und das gesagt?“ - „Wie hat er meine Antwort wohl aufgefasst?“ Solche Nachbesprechungen mit sich selbst sind wichtig, aber sie sind nur sinnvoll, wenn das Thema nicht heißt „Fehler von gestern“, sondern „Verbesserungen für morgen“.

Lenken Sie Ihre Selbstgespräche auf die Zukunft. Geben Sie Ihrer inneren Diskussionsrunde Planungsaufgaben, lassen Sie Verbesserungsvorschläge sammeln. Das hält Sie ab von Rückblicken und dem Wiederkäuen alter, schmerzhafter Erfahrungen. [\[Zurück zur Übersicht\]](#)