

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser,

ich hatte mich ja schon des öfteren „beklagt“, dass wir Deutschen dazu neigen zu jammern, zu nörgeln und das in der düster-resignierten-alles-immer-nie-Variante. In meiner Arbeit habe ich oft den Focus darauf, wie sich Gefühle und Stimmung verändern lassen. Jetzt kann ich nur sagen: Viel zu kompliziert gedacht, Wera! Wir machen einfach ein Weltmeisterschaft in Deutschland und die Menschen sind nicht wieder zu erkennen! Selbst jetzt, wo wir – diesmal - nicht Weltmeister werden, tut es der Stimmung nicht wirklich Abbruch. Na also! Geht doch! Endlich! Und das alles ohne meine gern genannten Werkzeuge wie Psychokinesiologie und BSFF, auch kein Motivations-, Kommunikations- oder Teamtraining hat es geschafft! Also: Weg mit meinen ganzen Techniken und Trainingsangeboten, bis wir alle wieder den Blick woanders hinlenken.

So eingestimmt, gehe ich gut in die Sommerpause, begleitet von der Freude und Leichtigkeit um mich herum. Einfach so – denn jetzt fahren wir ja definitiv nicht nach Berlin und mit „54 – 74 – 90 – 2006“ hat es sich ausgesungen.

"Nichtgewinnen ist kein Scheitern," so der deutsche Rudertrainer Karl Adam für den Fall, dass es nicht zum Sieg reichen würde.

In dem Sinne einen schönen Sommer *Ihre Wera Nägler*

## ÜBUNGS-PLATZ

### GEISTIG FIT IN KURZER ZEIT

In vielen Stress-Ratgebern oder Kursen gibt es auch sehr kurze Übungen, die schnell wieder fit machen. Um also in Stress-Situationen möglichst schnell aus dem „Tunnelblick“ rauszukommen, hier einige Anregungen:

#### Erfrischung für den Geist

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit für einige Minuten auf einen Gegenstand, der vor Ihnen liegt. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, lenken Sie sie sanft aber unnachgiebig auf den Gegenstand zurück.

#### Konzentration schärfen

Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich voll und ganz auf Ihren Atem. Zählen Sie mit jedem Ausatem in Gedanken von eins bis zehn und wieder zurück von zehn bis eins.

#### Schnell entspannt

Diese Übung ist mein Favorit: Nehmen Sie sich einen Gegenstand, beispielsweise einen Stift, einen Apfel oder einen Stein in die Hand. Gehen Sie damit im Zimmer auf und ab. Dabei werfen Sie den Gegenstand spielerisch immer wieder hoch und fangen ihn auf.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## Inhalt

[Übung der Woche:](#)  
[Geistig fit in kurzer Zeit](#)

[Blüten-Ecke:](#)  
[Die Blüte für starken Schmerz und Kummer](#)

[Serie: Abhilfe beim „Baustellen-Syndrom“](#)

[PC-Tipp: Excel-Daten per Mail verschicken](#)

[Aus meinen Seminaren:](#)  
[Professionell Telefonieren](#)

[Gefühls-Management:](#)  
[Ich muss dürfen oder sollte ich können?](#)

[Termine meiner offenen Seminare](#)

[Was bei Sokrates schon galt, ist heute immer noch gut](#)

## BLÜTENECKE

### BLUEBELL – WENN MAN VON SEINEN GEFÜHLEN ABGESCHNITTEN IST ODER AUCH: DER STÄNDIGE MANGEL IN UNS

In unserer kopfbetonten, „sachlichen“ und „objektiven“ Zeit und Erziehung ist wenig bis kein Raum für Gefühle. Wohin also mit unseren Gefühlen, die zu uns gehören und unser Menschsein überhaupt erst ausmachen? Wenn wir „gelernt“ haben, Gefühle seien unerwünscht. Wenn wir Gefühle zwar wahrnehmen, aber nicht ausdrücken können.

Oder wenn da eine Befürchtung ist, die Gefühle von Liebe, Freude etc. seien nur begrenzt und müssten „rationiert“ werden.

Oft steht dahinter die unbewusste Überzeugung, nicht genug zu haben. Nicht genug zu bekommen. Dass nicht genug da ist. Und wenn man dann etwas weggibt, gerät man in den Mangel.

Diese Überzeugung liegt ursächlich nach Ian White oftmals in einem früheren Leben. Bei der Arbeit mit meinen KlientInnen konnte ich diese Erfahrung auch bereits mehrfach machen, beispielsweise in Bezug auf Geld.

Was fehlt, ist der Glaube daran, dass alles in diesem Universum reichlich vorhanden ist. Was fehlt ist die Freude am Teilen. Bei kleinen Kindern kann man dies beobachten, wenn sie ihr Spielzeug nicht teilen wollen. Bluebell kann ihnen helfen, die Erfahrung zu machen, dass Teilen Freude auslöst.

Freude am Teilen und der Glaube an die Fülle des Lebens sind die Eigenschaften, die mit Bluebell gestärkt werden.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)



## SERIE UMGANG MIT DER ZEIT (TEIL 7)

### ABHILFE BEIM „BAUSTELLEN-SYNDROM“

Tausende Kleinigkeiten und dann erst die vielen großen Projekte – wer sich da verzettelt, befindet sich mitten im Baustellen-Syndrom: Alles ist angefangen, aufgerissen, überall brennt es, nichts wird fertig.

Schadensbegrenzung und „Aufgaben-Hopping“ wechseln sich in oft zermürendem Aktionismus ab.

Nichts von geplantem Arbeiten, wie ich es so „schön“ in den letzten Ausgaben der ingra-Post vorgestellt habe. Wenn Sie nicht mehr wissen, wo Ihnen der Kopf steht, können Sie Folgendes machen:

- ☞ **Hören Sie sofort auf, drei Dinge gleichzeitig zu tun!**
- ☞ **Schreiben Sie alles, was zu tun ist, auf eine Liste.**  
Auch Kleinigkeiten! Es geht darum, den Kopf ganz leer zu bekommen. Vertrauen Sie darauf, dass alles, was einmal auf der Liste steht, nicht mehr vergessen werden kann.
- ☞ **Setzen Sie geschätzte Erledigungszeiten neben die einzelnen Aufgaben.**  
Das hat zwei Vorteile: Erstens "entzaubern" Sie damit die Aufgabe. Denn üblicherweise (und ganz besonders in Stresszeiten) nehmen unerledigte Aufgaben in unseren Gedanken Dimensionen an, die mit dem tatsächlichen Arbeitsaufwand nicht mehr zu tun haben. Und zweitens können Sie kleinere Aufgaben auf diese Weise wunderbar einplanen. Sehen Sie sich Ihren morgigen Tagesplan an: hier 15 Minuten, bevor die Besprechung beginnt; dort zweimal 10 Minuten vor dem Mittagessen und dann noch eine Stunde nach dem Termin am Nachmittag - und schon haben Sie vier dicke Erledigungshaken in Aussicht.
- ☞ Und jetzt gleich: Suchen Sie sich - unter den wichtigsten Baustellen - diejenige aus, die am weitesten fortgeschritten ist und somit am schnellsten geräumt werden kann. **Arbeiten Sie nur daran!**  
(Quelle: "simplify your work").

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## PC-TIPP



### EXCEL-DATEN GANZ EINFACH PER E-MAIL VERSCHICKEN

Sie möchten die Rabattstaffel aus einer Excel-Tabelle mit möglichst wenig Aufwand an einen Kunden verschicken? Ein Kollege benötigt ein bestimmtes Tabellenblatt aus einer umfangreicheren Arbeitsmappe? In Zukunft sind dazu nur noch ein paar Mausklicks notwendig: der kostenlose SmartTools Excel-Mailer integriert sich in Excel und lässt sich nach der automatischen Installation jederzeit über das Menü EXTRAS starten.

Sie markieren dann beispielsweise einen beliebigen Tabellenbereich, starten den SmartTools Excel-Mailer und nach zwei Mausklicks erscheint auf dem Bildschirm eine neue Mail in Outlook mit dem gewünschten Tabellenausschnitt inklusive aller Formatierungen.

Auf Wunsch können Sie einen Bereich auch als Anhang verschicken oder wahlweise ein ganzes Tabellenblatt bzw. die komplette Tabelle. Die Konfiguration erfolgt schnell und

komfortabel über ein übersichtliches Dialogfeld. Sie finden den kostenlosen Download unter:

<http://www.add-in-world.com/katalog/xl-mailer/>

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## AUS MEINEN SEMINAREN

### **TELEFONIEREN KANN DOCH JEDER! PROFESSIONELLES TELEFONIEREN**

Um kundenorientiertes und sicheres Verhalten am Telefon ging es in diesem Seminar. Veranstalter ist die vhs Hannover Land Neustadt a. Rbge. Zielgruppe sind Chefsekretärinnen/Vorzimmer-Damen der niedersächsischen Städte und Gemeinden. Kerstin Simon-Roeper vermittelt netterweise ihren persönlichen Eindruck von dieser Fortbildung.

*Allein schon das Thema verleitet dazu, die Stirne zu runzeln und zu denken: „Was kann ich denn da noch lernen? Telefonieren kann doch wirklich jedes Kind.“ Dass diese Aussage allzu leichtfertig gemacht wird, bewies das zweitägige Seminar bei Wera Nägler.*

*Natürlich gehört das Telefonieren zu den Grundanforderungen im Büroalltag. Sehr schnell wurde uns Seminarteilnehmerinnen jedoch klar, dass es nicht darum geht, lediglich den Telefonhörer zu halten und in die Sprechmuschel zu sprechen. Die kritischen Punkte aller Teilnehmerinnen fanden ihre Berücksichtigung.*

*Was sind die Unterschiede zu einem persönlichen Gespräch?*

*Welche Faktoren sind hinderlich, welche förderlich für ein gutes Telefonat?*

*Wie gehe ich mit Beschwerden um, wie mit notorischen „Quasselstrippen“?*

*Und natürlich gelingt es einer kompetenten Sekretärin auch, selbst dem verschwiegensten Anrufer ein Stichwort zu entlocken.*

*Ein gelungenes Telefonat bedarf einer angemessenen Vorbereitung und auch das Hinterlassen einer konkreten Information auf dem Anrufbeantworter ist nicht jedem in die Wiege gelegt. All diese Situationen wurden nicht nur in der Theorie besprochen, sondern im Vorwege in kleinen Arbeitsgruppen ausgearbeitet und anschließend im Rollenspiel geübt. Dabei hat es unsere Referentin, Wera Nägler, auch bestens verstanden, uns in der entsprechenden Rhetorik zu schulen und uns zu zeigen, dass unangenehme Botschaften, wenn man sie anders verpackt, eine gänzlich andere, weit aus weniger unangenehme Wirkung haben können.*

*Am Ende der zwei Tage waren wir uns einig: Nicht nur das ausgewogene und spannende Seminarprogramm, sondern auch die Homogenität der mit nur 7 Teilnehmern doch recht kleinen Gruppe machten dieses Seminar zu einem Erfolg für alle. Dass es ohne die Klasse, Erfahrung und die Persönlichkeit unserer Referentin nur halb so gut gelungen wäre, darüber brauchen wir gar nicht zu reden.*

*Danke, Wera, für ein rundum lehrreiches, informatives und menschlich so warmes Seminar!*

**Kerstin Simon-Roeper, Gemeinde Seevetal**

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## GEFÜHLS-MANAGEMENT

### ICH MUSS DÜRFEN ODER SOLLTE ICH KÖNNEN?

Von Antreibern und Erlaubern -

Es gibt einige Wörter in der deutschen Sprache, die sich wundervoll für die Selbsterkenntnis und für das Auflösen von Blockaden eignen. Diese Wörter heißen...

sollen  
müssen  
können  
dürfen

Warum sind diese Wörter so interessant? Ganz einfach, weil wir sie als Ausgangspunkt nutzen können, um irrationale Gedankenmuster aufzuspüren, überhöhte Ansprüche an uns selbst und selbstgesteckte Grenzen, die uns nicht gut tun.

Dazu nehmen Sie einfach ein leeres Blatt zur Hand und schreiben:

#### Ich sollte...

Und dann ergänzen Sie ganz nach Lust und Laune und aus dem Bauch heraus diesen Satzanfang. Wieder und immer wieder. So lange, bis Sie vielleicht 10 Endungen haben. Dadurch finden Sie sehr schnell die Ansprüche, die Sie selbst an sich stellen. Gibt es dabei Ansprüche, die überhöht sind, oder welche, die Ihnen nicht gut tun oder die unlogisch und irrational sind?

Im nächsten Schritt können Sie drei Aussagen markieren, die Sie spontan besonders ansprechen. Kreisen Sie den Satz ein, der davon im Moment der wichtigste ist und schauen Sie sich diese Ansprüche mal genauer an.

- Ist dieser Anspruch an mich gut für mich?
- Sollte ich das wirklich?
- Macht mich das glücklich, dass ich das denke?
- Was würde passieren, wenn ich diesen Anspruch loslassen würde?

Als nächstes nehmen Sie das Wort "müssen" und verfahren genauso wie beim Wort "sollen". Also: **Ich müsste ...**

Und auch "dürfen" und "können" bieten viel Raum für Selbsterkenntnis in Form von:

#### Ich darf ...

#### Ich kann ...

Viel Spaß bei der Selbsterkenntnis und beim Entrümpeln überholter und ungeeigneter Glaubenssätze.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

*IN EIGENER SACHE*

## TERMINE MEINER OFFENEN SEMINARE

<i>DATUM</i>	<i>THEMA</i>	<i>ORT + PREIS</i>
<b>23.9.2006</b> 10:00 – 17:00	<b>EFT – Klopfen Sie sich frei!</b> Theoretische und praktische Einführung in kinesiologische Klopftechnik EFT (Emotional Freedom Techniques)  Wollen auch Sie Ihre Zufriedenheit und Gelassenheit im Alltag steigern, frei werden von alten Ängsten und vergangenen Situationen? Sorgen Sie für Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre innere Balance. Je weniger seelischen Ballast Sie mit sich herumtragen, desto lockerer, fröhlicher, ungezwungener, intuitiver und erfolgreicher werden Sie sein.  ✘ Chinesische Medizin und Kinesiologie ✘ EFT zum Neutralisieren belastender Gefühle und Situationen ✘ Wie und wo klopft man - und: funktioniert es? ✘ Anwenden an eigenen Themen ✘ Hinweise zur weiteren Selbstanwendung	<b>Hildesheim</b> 98,-- € incl. ausführlichem Script und Pausengetränken
<b>9.9.2006</b> 10:00 – 17:00	<b>BSFF – direkter Weg zum Unterbewusstsein</b> BSFF ist eine einfache, aber sehr wirkungsvolle (Selbsthilfe-)Technik für emotionale Themen. Der Entwickler, der klinische Psychologe Dr. Larry Phillip Nims, fand heraus, wie man das Unterbewusstsein direkt in psychische Verarbeitungsprozesse einbinden kann. So können Sie mit BSFF vergangene, immer noch belastende Situationen bearbeiten und klären. Oder aktuelle Probleme und schwierige Beziehungen bereinigen. Bei fast allem, was Sie emotional belastet, können Sie versuchen, mit BSFF eine Verbesserung zu erzielen. Was auch immer in Ihrem Leben vorfällt - es ist ein Spiegelbild dessen, was im Unterbewusstsein gespeichert ist. BSFF steht für Be Set Free Fast (wörtlich: sei schnell davon befreit).  ✘ Theoretische und praktische Einführung in BSFF ✘ Kinesiologischer Selbsttest zur Selbstüberprüfung ✘ Psychische Umkehrung - ein Energieproblem ✘ Anwenden der Technik an eigenen Themen ✘ So geht's weiter für Sie zu Hause: Systematik und Struktur, wie Sie BSFF einsetzen können	<b>Hildesheim</b> 98,-- € incl. ausführlichem Script und Pausengetränken

Wenn Sie nähere Informationen erhalten oder sich anmelden möchten, kontaktieren Sie mich bitte. Wenn Sie an Ihrem Wohnort eine Gruppe für mich organisieren, klären wir gemeinsam den Termin, die Kosten und Ihre persönliche Ermäßigung.

Alternative zum Seminar: Erfahren Sie während einer Einzelsitzung die Grundlagen von EFT oder BSFF im Rahmen einer auf Ihr spezifische Problem bezogenen lösungsorientierten Beratung.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## 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 Mail an [newsletter@ingra-akademie.de](mailto:newsletter@ingra-akademie.de) mit dem **Stichwort** „ingra-Post anmelden“.
- | Wenn Sie die ingra-Post weiterempfehlen möchten, geben Sie bitte meine e-Mail-Adresse oder den Newsletter weiter. Oder Sie senden mir die Kontaktdaten an [newsletter@ingra-akademie.de](mailto:newsletter@ingra-akademie.de). Allerdings sollte der Empfohlene eingewilligt haben.
- | Wenn Sie die ingra-Post **abbestellen** wollen, dann senden Sie mir ebenfalls eine mailto [newsletter@ingra-akademie.de](mailto:newsletter@ingra-akademie.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 Oktober 2006.

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. 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 ...**

... auf der nächsten Seite ...

## WAS BEI SOKRATES SCHON GALT, IST HEUTE IMMER NOCH GUT

Aufgeregt kam jemand zu Sokrates gelaufen. "Höre, Sokrates, das muss ich dir erzählen, wie dein Freund..."

"Halt ein!" unterbrach ihn der Weise, "hast du das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe geschüttelt?"

"Drei Siebe?" fragte der andere voll Verwunderung.

"Ja, mein Freund, drei Siebe! Lass sehen, ob das, was du mir erzählen willst, durch die drei Siebe hindurchgeht. Das erste Sieb ist die Wahrheit. Hast du alles, was du mir erzählen willst, geprüft, ob es wahr ist?"

"Nein, ich hörte es erzählen, und..."

"So, so. Aber sicher hast du es mit dem zweiten Sieb geprüft, es ist das Sieb der Güte. Ist das, was du mir erzählen willst, wenn schon nicht als wahr erwiesen, wenigstens gut?"

Zögernd sagte der andere: "Nein, das nicht, im Gegenteil..."

"Dann", unterbrach ihn der Weise, "lass uns auch das dritte Sieb noch anwenden und lass uns fragen, ob es notwendig ist, mir das zu erzählen, was dich so erregt."

"Notwendig nun gerade nicht..."

"Also", lächelte Sokrates, "wenn das, was du mir erzählen willst, weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es begraben sein und belaste dich und mich nicht damit!"

(Quelle unbekannt)

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)