

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser,

Ostern ist da und der Frühling naht. Doch die schönen Feiertage bringen oft ein „weniger“ an Arbeitszeit und ein „mehr“ an Aufgaben. Im Sinne von „Können Sie eben noch vor Ostern ...?“ / „Kannst du schon mal für Ostern ...?“. Sie können, wollen sicherlich – aber unter Umständen kommen Sie dadurch in größere Hektik. Also schauen Sie: Was muss jetzt wirklich noch gemacht werden? Was kann auch „nach Ostern“ verschoben werden, ohne dass die kurze Arbeitswoche gleich wieder vollgepackt ist? Und zwischendurch: Legen Sie einfach eine 1-Minuten-Pause ein mit aufstehen, rumlaufen, recken, am offenen Fenster stehen, das Gesicht kurz in die Sonne halten, tief atmen, weiter geht's.

Und wenn Sie frei haben? **Dann schauen Sie, was die Überarbeitung meiner website Neues ergeben hat.**

Möglicherweise ist Ostern auch eine gute Zeit, über alte Wünsche und Träume nachzusinnen und etwas für ihre Umsetzung zu tun? Vielleicht gibt es einen Teil in Ihnen, der „schon immer“ oder „irgendwann“ gern mal schreiben würde? Schreiben befreit die Seele – und auch wenn Sie Ihre kreative Seite ausleben und mit Gleichgesinnten Kontakt finden möchten, dann ist der Beitrag meiner heutigen Gastautorin Annette Rösel, Leiterin von Schreibwerkstätten, sicher sehr interessant für Sie. Wenn man ihren witzigen Anregungen folgt, hat man – ratzfatz – sein erstes künstlerisches Werk gleich schon fertig.

Viel Spaß beim „schreibseln“ wünscht *Ihre Wera Nägler*

Inhalt

[Übung –Entspannung für Körper und Geist](#)

[Blüten-Ecke:
Die Blüte bei starker
Selbstsabotage](#)

[Serie Zeitmanagement:
Kreativ Prioritäten
setzen](#)

[PC-Tipp: Ungeöffnete
Mails in Outlook löschen](#)

[Aus meinen Seminaren:
Zeit- und Büro-
organisation in Neustadt](#)

[Gastartikel: Annette
Rösel - Schreiben als
emotionales
Management](#)

[In eigener Sache: Meine
website ist überarbeitet](#)

[Hilfreiche Links:
Für Spieler und Nicht-
spieler: Goldnuggets
sammeln](#)

[Zu guter Letzt:
Lächeln Sie](#)

ÜBUNGS-PLATZ

TIEFE ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Einszweidrei im Sauseschritt ... von der Hetze des Tages getrieben, würden viele Menschen gern „abschalten“, wissen aber nicht, wie sie das machen sollen. Die folgende Anleitung ist eine gute Kombination aus Anleitungen für den Körper und den Geist. Damit sollte es fast allen gelingen, ihren inneren Hetzer/Antreiber/Aktivisten zu umgehen und wirklich gut in die Entspannung zu kommen. Probieren Sie es aus, ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei.

Fangen Sie an, indem Sie sich in den nächsten Minuten auf einen oder mehrere der folgenden Punkte konzentrieren.

Strecken Sie die Zungenspitze in Ihr Gaumendach und verbringen Sie einige Minuten damit, verschiedene Muskelgruppen in Kiefer und Gesicht zu entspannen.

Legen Sie eine Hand auf Ihr Herz und die andere auf Ihren Bauch. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie tief über Ihre Nase ein und zählen Sie bis 6, während Sie den Bauchraum ausdehnen. Warten Sie einen Moment, bevor Sie wieder langsam ausatmen und den Vorgang wiederholen.

Ausgabe 18 | 7. April 2007

Spannen Sie kleine Muskelgruppen für einen Moment an und lösen Sie dann die Spannung wieder. Beginnen Sie an den Füßen und arbeiten Sie sich langsam nach oben vor, so dass sich allmählich alle Muskelgruppen völlig entspannen.

Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich selbst an einem Ort der Erholung vor: Eine hoch gelegene Bergwiese vielleicht oder ein Seeufer. Stellen Sie sich intensiv Aussicht, Geräusche und Gerüche dieses erholsamen Ortes vor.

Bei regelmäßiger Übung können solche Entspannungsübungen den Stress reduzieren sowie beispielsweise den Blutdruck herabsetzen. Viele Menschen fühlen sich generell ruhiger und produktiver, wenn Sie regelmäßig Entspannungsübungen machen. [\[Zurück zur Übersicht\]](#)

BLÜTENECKE

PINK MULLA MULLA – GEGEN STARKE SELBSTSABOTAGE

Die australische Blüte Pink Mulla Mulla ist eine ganz besondere Blüte mit Wirkung auf der tiefsten Ebene. Auf der emotionalen Ebene ist Pink Mulla Mulla hilfreich für die Menschen, die aus Angst vor weiteren Verletzungen „stachelig“ sind. So halten sie andere Menschen fern und laufen nicht Gefahr, enttäuscht oder verlassen zu werden. Diese Menschen sind sehr misstrauisch gegenüber Anderen und deren Motiven eingestellt. Sie kommen nicht zur Ruhe, sind immer auf der Hut und verletzen andere Personen in dem Versuch, sich so selbst schützen zu können. Sie halten andere auf Abstand.

Auf einer tieferen Ebene entfaltet Pink Mulla Mulla ihre eigentliche Wirkung. Sie ist daher besonders interessant für TherapeutInnen. Viele KlientInnen haben – unbewusst – eine tiefe, uralte Wunde in der Psyche. Ian White schreibt in seinem Buch „Heilen mit Australischen Bush Flower Essenzen“ von Therapeuten weltweit, die mit der Blüte weitreichende Erfolge haben. Die Hauptwirkung von Pink Mulla Mulla ist, dass sie auch starkes Trauma aus vergangenen Leben korrigieren kann. Diese in der Regel unbewusste Ursache kann zu starker Selbstsabotage führen und damit Heilung verhindern. So dass beispielsweise in einer Therapie Widerstände entstehen, die sonst nicht behoben werden konnten. Es ist oft auch als körperliche Starre zu erkennen, wird aber für TherapeutInnen erkennbar als Widerstand, den KlientInnen ihrer Verädnerung – obwohl sie bewusstgewollt ist – entgegensetzen. Ian White beschreibt, dass mit Pink Mulla Mulla ein schneller und effizienter Durchbruch möglich ist. Es hilft den Menschen, innere Widerstände schnell und gründlich zu überwinden, statt sich wie vorher mit dem eigenen Verhalten selbst zu schädigen. Die Blüte lässt erkennen, woher der Widerstand kommt. Dann kann die Energie statt in den Widerstand in die eigene Entwicklung fließen.

Auch in dieser Ausgabe der ingra-Post stelle ich die Affirmationen von Ian White an den Schluss: *„Jetzt folge ich meinem spirituellen Weg leidenschaftlich und furchtlos.“*

„Jetzt vertraue und öffne ich mich mir selbst und anderen.“

„Jetzt weiß ich, wer ich bin, und lebe mein Leben als strahlendes Wesen des Lichts.“

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)



KREATIV PRIORITÄTEN SETZEN

Prioritäten setzen, also die zu erledigenden Aufgaben nach Wichtig- und Dringlichkeit ordnen und in ein System bringen, ist zugegeben nicht geeignet für jede Person. Die einen kommen hervorragend damit klar, eine To-Do-Liste per Hand oder PC oder ein Aufgabenbuch zu führen. Prima. Wenn nicht prima, ist es für Sie vielleicht sinnvoller, in einem MindMap Übersicht und Ordnung zu schaffen (s. ingra-Post Ausgaben 12 bis 14).

Ein weitere Möglichkeit besteht darin, Ihre wichtigsten Aufgaben permanent im Blick zu haben und flexibel auf Veränderungen zu reagieren. Deutschlands gefragtester Coach im Bereich Zeit- und Selbstmanagement, Professor Dr. Lothar Seiwert, empfiehlt dazu den Einsatz von Posi-it-Notes („Hafties“). Je Hafti eine wichtige Aufgabe aufschreiben und ganz oben auf die Pinwand heften. Die Reihenfolge zeigt die Wichtigkeit an. Wenn sich etwas verändert, können Sie flexibel umheften.

So können Sie - Ihre wirklich wichtigen Aufgaben stets im Blick – besser mit der zur Verfügung stehenden Zeit umgehen.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

PC-TIPP



UUUUPS! UNGEÖFFNETE MAILS IN OUTLOOK GEWOLLT GELÖSCHT

Und wieder einmal soll es um das Löschen gehen – diesmal aber um das gewollte, schnelle und bequeme Löschen von Mails unter Outlook (Outlook XP/2003):

Häufig werden uninteressante E-Mails erst gar nicht erst geöffnet, sondern einfach ignoriert. Die Folge: Im Laufe der Zeit sammeln sich jede Menge ungelesene E-Mails an, die nicht nur den Posteingang unübersichtlich machen, sondern auch Outlook ausbremsen. Denn jede E-Mail benötigt Speicherplatz und bläht die Datei auf, in der Outlook alle E-Mails aufbewahrt.

Mit den beiden nachfolgend beschriebenen Schritten löschen Sie alle ungelesenen E-Mails schnell und bequem:

1. Klicken Sie dazu in Outlook XP oder in Outlook 2003 auf
→ "Ansicht/Aktuelle Ansicht/Ungelesene Nachrichten"
2. Dadurch werden Ihnen nur noch die ungelesenen E-Mails angezeigt.
3. Diese können Sie mit [STRG] + [A] markieren und anschließend mit einem Tastendruck auf [ENTF] löschen.

Hinweis: Nutzen Sie diese Funktion nur, wenn Sie sich absolut sicher sind, dass sämtliche ungelesenen E-Mails für Sie wirklich irrelevant sind und ohne Nachteil gelöscht werden können.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

AUS MEINEN SEMINAREN

ZEIT- UND BÜROORGANISATION

Endlich konnte ich mal wieder eine Teilnehmerin aus einem meiner Seminare zu einem Selbsterfahrungsbericht begeistern. Dankeschön!

Um Zeit- und Selbstmanagement und eine gute Büroorganisation zur eigenen und Chefentlastung ging es in diesem Seminar. Veranstalter ist die vhs Hannover Land Neustadt a. Rbge. Zielgruppe sind Chefsekretärinnen/Vorzimmer-Damen der niedersächsischen Städte und Gemeinden. Renate Schoneveld vermittelt netterweise ihren persönlichen Eindruck von dieser zweitägigen Fortbildung und ihre direkte Umsetzung in ihren Büroalltag.

Gleich an meinem nächsten Arbeitstag habe ich mir ein Postfach, von außen mit „Posteingang“ beschriftet, auf den Schreibtisch gestellt. Inzwischen legt jeder, die Bürgermeister der Mitgliedsgemeinden, die Schulsekretärinnen und Mitarbeiter aus dem Hause die Post da hinein.

Dann habe ich mir als nächstes die Postfächer der einzelnen Fachbereiche aus dem Chefbüro geholt und in meinem Schrank untergebracht. Das ist eine sehr gute Lösung! Es braucht nicht mehr jeder ins Chefbüro. Das wird sogar von den FB-Leitern positiv empfunden.

Als nächstes habe ich mir ein paar Fächer für Sitzungsunterlagen nach Gemeinde und Samtgemeinde getrennt, im Schrank für jedermann zugänglich, angelegt. Die Unterlagen bleiben dort, bis das Protokoll der Sitzung fertig ist und die einzelnen Auszüge mit den Unterlagen in die Abteilungen zurückgegeben werden.

Ich habe für die Chefin zwölf Klarsichthüllen mit dem jeweiligen Monatsnamen mit PC beschriftet. In jeder Hülle sind dann immer die Termine mit den dazu gehörenden Unterlagen für den betreffenden Monat. Ist der Monat abgelaufen, kommt die leere Hülle dahinter und wartet auf den nächsten Einsatz. Damit ist die Terminplanung mit den Unterlagen auch schon geordneter.

Mit dem Zeitmanagement klappt das noch nicht so ganz. Meinen Vorsatz, anhand des Planungsbogens meine Zeiteinteilung festzuhalten, konnte ich noch nicht umsetzen. Irgendwie ist es ganz schwierig, die Arbeitszeit festzuhalten, weil es so viele und so unterschiedliche Aufgaben gibt. Aber ich arbeite weiter daran. Es ist auch schon aufgefallen, dass es bei mir auf dem Schreibtisch ordentlicher aussieht. Nicht aktuelle Sachen habe ich nicht mehr ständig auf dem Schreibtisch, sondern abseits, wo es nicht gleich ins Auge sticht. Ich habe inzwischen auch festgestellt, dass man es einfacher hat, wenn man vieles gleich abheftet.

Das Seminar hat für mich wohl etwas gebracht. Die Veränderungen sind auch im Kollegenkreis positiv aufgenommen worden. Ich habe der Chefin schon mitgeteilt, dass ich wohl mal ein Aufbau-seminar beantragen werde.

Renate Schoneveld, Samtgemeinde Emlichheim

GAST-ARTIKEL

In Iosem Wechsel mit dem „Gefühlsmanagement“ erscheinen die Gast-Artikel von Kolleginnen, die aus ihrem Fachgebiet berichten. Die Fachbeiträge können Sie zusätzlich als separates PDF-Dokument in meinem Download-Center herunterladen: <http://www.ingra-akademie.de/index.php?ac=download> unter der Überschrift „e-Books“. Ich wünsche Ihnen mit dem folgenden Beitrag von Annette Rösel viele aha-Erlebnisse, Anregungen und Ideen zur Verbesserung Ihres Lebens.

GASTAUTORIN ANNETTE RÖSEL SCHREIBEN ALS EMOTIONALES MANAGEMENT

Annette Rösel, Diplom Kulturpädagogin und Leiterin von Schreibwerkstätten

Schreiben als emotionales Management ... höre ich ein leises Stöhnen bei Ihnen? Dann gehören Sie wohl zu den Menschen, die beruflich schreiben – und dieser Vorgang scheint Ihnen eher Last als Lust zu sein. Das kann ich gut nachempfinden, denn berufliches Schreiben wendet sich zumeist an Behörden – und da kommt der Spaßfaktor wirklich meist zu kurz. Doch, wie mir neulich aufgefallen ist, ist der Schritt von der Last zur Lust nur ein ganz kleiner: Nehmen Sie dem „a“ der Last die Kappe ab – schon sind Sie am Ziel! Und darum soll es in den folgenden Zeilen gehen: Um Schreiben als lustvolle Tätigkeit, mit dessen Hilfe Sie Stress abbauen, Ihrem Kritiker auf die Spur und Gefühle klären können. Und, wer weiß, vielleicht entdecken Sie auch ein ganz neues Talent an sich...

Wie das? Am Besten ist, Sie probieren es einfach aus und lassen sich auf ein Experiment mit mir ein. Dafür brauchen Sie gerade mal fünf Minuten Zeit, ein leeres Blatt Papier und einen Stift, mit dem Sie flüssig schreiben können.

Eine kleine 5-Minutenübung

Schicken Sie den inneren Kritiker vor die Tür, er kann sich derweilen die Füße vertreten. Und dann schreiben Sie 5 Minuten (mit Stoppuhr) einfach drauflos, was Ihnen einfällt, was Sie gerade gemacht haben, was vor Ihnen am Tisch steht.... Egal was es ist, schreiben Sie! Und wenn Ihnen nichts einfällt, schreiben Sie so lange, „mir fällt nichts ein“, bis Ihnen ein anderer Gedanke kommt. Er wird kommen. Und erlauben Sie sich, von Thema zu Thema zu springen. Es sieht ja keiner, denn der Text ist allein für Sie bestimmt. Noch eins: Versuchen Sie, so weit es geht, sich bei dieser Übung zu beobachten. Seien Sie neugierig, was in Ihnen passiert während Sie schreiben und neugierig auf das, was Sie gerade schreiben. Nur beobachten, nicht werten, bitte!

Nun, was haben Sie erlebt? Wie haben Sie sich gefühlt? Was steht vor Ihnen auf dem Papier? Der größte Mist? – Gut, dann haben Sie sich gerade von einer Menge seelischen Ballast befreit! Oder ein Gedanke, was Sie gleich machen werden im Alltag/Beruf oder etwas anderes „Vernünftiges“? – Gratuliere, Erfolg auf ganzer Linie! Ihr kreatives Selbst hat sich Ihnen eben gezeigt! Übrigens empfiehlt Julia Cameron in ihrem Klassiker „Der Weg des Künstlers“, diese Übung jeden morgen über drei Seiten hinweg auszuführen, als Seelendusche sozusagen.

Diese kurze 5-Minutenübung lässt sich beliebig variieren. So können Sie sich ein Thema wählen, sei es ein berufliches oder emotionales, und das als Ausgangspunkt zum Schreiben nehmen. Vieles, was Sie schon (bewusst) wissen, wird zu Papier fließen, aber auch Neues wird

auftauchen, das bisher unter der Oberfläche geschlummert hat. Und Sie können aus dem „Geschreibsel“ Literatur herstellen. Wie das gehen kann erfahren Sie zum Schluss des Artikels.

Und wenn Sie mehr wissen möchten?

Sie haben gerade erlebt, wie Sie das kreative Schreiben für persönliche oder berufliche Themen nutzen können. Um mehr darüber zu erfahren, können Sie Bücher wälzen. Ein heißer Tipp ist das Büchlein „Schreiben befreit“ von Bettina Rolfes und Gisela Schalk. Ich nenne es gerne meine „Schreibbibel“, da ich mit diesem liebevoll geschriebenen Grundlagenbuch meine ersten Schreibwerkstätten durchgeführt habe. Es enthält die wichtigsten Methoden, Variationsmöglichkeiten und Wirkweisen des kreativen Schreibens.

Eine andere Möglichkeit ist, eine Schreibwerkstatt in Ihrer Nähe zu besuchen. In einer Schreibwerkstatt treffen sich Menschen, die in irgendeiner Weise, beruflich oder privat, aus Lust oder Leidenschaft, mit Schreiben zu tun haben. Im Zentrum steht natürlich das kreative Schreiben mit seinen vielen Facetten. Das heißt: hier probieren Sie verschiedene Assoziationsmethoden vom Brainstorm bis zum Kryptogramm aus und erleben, wie aus einer kunterbunten Ansammlung von Worten ein flüssiger, in sich stimmiger Text entsteht. Das ist kein Hexenwerk, sondern eine ganz normale Leistung des kreativen Denkvermögens, die bisweilen selbst die Schreiber/innen zum Staunen über ihre Fähigkeiten bringt. Als Nächstes geht's ans Lesen der Texte. Das erfordert Mut – und wird belohnt: Denn meist folgt dem Mut ja ein berechtigter Stolz über die gemeisterte Aufgabe. Zudem gibt es Rückmeldung von den anderen Teilnehmer/innen auf den Text: Wo war er gelungen, wo hat er gefallen, wo braucht er vielleicht noch ein bisschen Farbe, Erklärung, Hintergrund...

Um mit Hilfe des Schreibens zu emotionaler Klarheit oder zu persönlicher Entwicklung zu gelangen bieten sich Werkstätten an, in denen die Selbsterfahrung im Vordergrund steht. Biographisches Schreiben ist dafür ein Beispiel. Im Wintersemester biete ich wieder ein Wochenende in der VHS Hildesheim an und erarbeite ein Konzept für eine fortlaufende Gruppe.

Spartenübergreifendes Arbeiten

Meine Lieblingsprojekte sind jedoch die, in denen ich mit poesietherapeutischen Methoden und spartenübergreifend arbeite. Das bedeutet, ich begleite die Teilnehmer/innen einen Schritt auf dem Weg in ihr facettenreiches Inneres. Zum Beispiel die Gruppe in der Jakobikirche im Herzen Hildesheims. In dieser Kirche finden regelmäßig Kunstausstellungen statt. Bei diesem Schreibangebot geht es jedoch weniger um eine klassische Bildinterpretation als darum, in ein „Gespräch“ zwischen sich selbst und dem Bild zu kommen. Das Bild wird zur Projektionsfläche für die eigenen Themen. Was mich immer wieder fasziniert ist, dass sich bei diesem Prozess ganz persönliche Themen verwandeln und in die Form von allgemein interessanter Literatur werden können. Die Teilnehmer/innen erfahren sowohl beim Schreiben als auch in den Gesprächen etwas über sich selbst und gehen ein Stück weit entlastet und bereichert nach Hause. Eine Teilnehmerin sagte das so: „Ich staune immer wieder, wie ich mein Thema finde und bearbeite und es sich so wandelt.“

Spartenübergreifendes Arbeiten heißt, dass die verschiedenen künstlerischen Sparten ineinander greifen und sich im Entstehungsprozess beeinflussen: Aus Musik, Bild oder einer Szene entsteht ein Text oder ein Text wird Ausgangspunkt für ein Bild, Musik oder eine Theaterszene... Das wird ein unendliches Spiel, ein Perpetuum mobile mit der Schöpferkraft, die unendlich fließen, spielen, erschaffen will. Für mich ist das ein hoch spiritueller Vorgang.

Dieses intensive Ineinanderwirken der Künste führe ich im Zusammenhang mit dem neuen Projekt „Zukunftsmontage 2020 – Wünsche werden Wirklichkeiten“ des Vereins KunstWerts aus. In integrativen Workshops und an Wochenenden arbeiten „Menschen mit und ohne Psychiaterfahrung“ an Lesungen, Ausstellungen und einem Theaterstück mit musikalischen Gestaltungen. Die Ergebnisse können Sie im Juni in Hildesheim sehen und hören.

Ach ja, und wie Sie aus Ihren assoziativen Gedanken Literatur machen? Unterstreichen Sie drei Begriffe aus der Sammlung, die Ihnen jetzt am wichtigsten, spannendsten erscheinen und machen einen Vierzeiler draus. Ein Vierzeiler ist ein Gedicht, das aus vier Zeilen besteht, sich nicht reimen muss und eine beliebige Zeilenlänge hat. In der ersten Zeile soll das erste unterstrichene Wort auftauchen, in der zweiten das zweite, in der dritten das dritte. Die vierte Zeile ist identisch mit der ersten.

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Gedicht! Wenn Sie mögen, schreiben Sie es mir, ich freue mich darauf!

Annette Rösel

P.S. Und bevor Sie sich jetzt graue Haare wachsen lassen, wie Sie etwas mehr Schwung in Ihr berufliches Schreiben bringen: Melden Sie sich, ich unterstütze Sie gern auf Ihrem Weg zu einer lebendigen Schreibe!

Literatur:

- Bettina Rolfes/ Gisela Schalk: Schreiben befreit. Ideen und Tips für das Schreiben in Gruppen und im stillen Kämmerlein; kleine Schritte Verlag; Bonn 1986
- Julia Cameron: Der Weg des Künstlers. Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität; Knauer MensSana, München 2000

Für weitere Informationen über das kreative Schreiben und mein Angebot besuchen Sie am Besten meine Homepage: www.schreibspuren.de oder nehmen zu mir persönlich Kontakt auf:

Annette Rösel, Annenstr. 53/54, 31134 Hildesheim, Telefon 05121-9189475

oder per E-mail kontakt@schreibspuren.de

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

IN EIGENER SACHE

[WWW.INGRA-AKADEMIE.DE](http://www.ingra-akademie.de) –VERBESSERT IN OPTIK UND INHALT

Meine website ist überarbeitet – an der Optik habe ich gefeilt und meine drei Bereiche Training – Coaching – Therapie klarer herausgestellt. Der Download-Bereich, der viele Leserinnen und Leser findet, ist aber beispielsweise fast unverändert geblieben, da er sich in der jetzigen Form bewährt hat. Schauen Sie doch mal rein. Und schreiben Sie mir gern Ihre Meinung und Ihre Wünsche wn@ingra-akademie.de

Zudem gibt es jetzt Kurzbeschreibungen zu den verschiedenen Methoden und Techniken, die ich einsetze. Viele dieser Techniken sind ziemlich bis völlig unbekannt und dies soll sich aus meiner Sicht ändern.

Ein erster Schritte dazu ist eben die Information. Die ist gleich zu setzen mit einem Bericht, in dem beschrieben steht, welche Teile beispielsweise ein Fahrrad ausmachen: also zwei Reifen, Lenker, Pedalen etc. Informationen zur Historie und den Grundlagen des Fahrens. Dann steht dort – also im übertragenen Sinne – wie man lernen kann, Fahrrad zu fahren, dass dafür beispielsweise Gleichgewicht nötig ist und man noch den Blick auf andere haben (Straßenverkehr) und die Verkehrsregeln beachten muss. Dann steht in so einem Informationstext noch, wofür das gut sein kann: um von A nach B zu kommen, etwas zu transportieren, sich gesundheitlich zu betätigen, in Gesellschaft zu reisen, sich den Wind ins Gesicht blasen lassen. Und dann könnte dort noch drin stehen, wie mühsam es ist, bergauf zu fahren, wie man schwitzen und keuchen kann und wie wertvoll die Gangschaltung ist. Und wie berauschend es sein kann, einen Berg hinunterzufitzen, sich in Kurven zu legen oder ein Ziel erreicht zu haben.

Wovon sprach ich gerade? Ach ja, davon, anderen zu vermitteln, was es mit dem Phänomen „Fahrrad“ auf sich hat. All das kann ich aus zuverlässigen Quellen und meinen eigenen Erfahrungen zusammen tragen. Und die andere Person kann begeistert, skeptisch, gelangweilt oder interessiert reagieren. Sie hat eine Menge Informationen: aber weder hat sie damit ein eigenes Erleben noch kann sie jetzt Fahrrad fahren. Sie wird all das nur selbst nachvollziehen können, wenn sie selbst einmal auf ein Fahrrad gestiegen ist. Und selbst ihre eigenen Erfahrungen damit gemacht hat. Vielleicht genießt sie auch den Wind in den Haaren, vielleicht entdeckt sie aber auch das langsame, gemächliche Dahinradeln für sich. Auf jeden Fall hat diese Person ihr eigene Erleben.

Und genauso ist es mit den Techniken zum Umgang mit eigenen Problemen und Gefühlen, die ich Ihnen vorstelle. Ich kann Sie informieren, aus meinen persönlichen Erfahrungen oder denen meiner Klienten berichten. Wenn Sie jedoch wissen wollen, wie es *t a t s ä c h l i c h* ist, müssen Sie es selbst für sich ausprobieren. Und zu ihrem eigenen Ergebnis kommen mit „nein danke, nichts für mich“ oder „ja, genau das, was ich gerade brauche!“

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

LINKS

AUCH FÜR „NICHT-SPIELER“ – DAS GOLDNUGGETS-SPIEL

Pünktlich zu Ostern gibt es ein wirklich niedliches Online-Spiel – das "[Goldnuggets](#)" Spiel. Ihre Aufgabe ist es dabei, möglichst viele Goldnuggets, Ostereier und Goldtaler einzusammeln, statt auf den großen Goldklumpen zu warten. Viel Spaß beim Sammeln. [\[Zurück zur Übersicht\]](#)

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 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 Allerdings sollte der Empfohlene eingewilligt haben.
- | Wenn Sie die ingra-Post **abbestellen** wollen, dann senden Sie mir ebenfalls eine 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 Juli 2007.

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 ...

LÄCHELN SIE!

Wenn es etwas gäbe, womit Sie andere glücklich machen könnten, ohne Zeit oder Geld dafür aufwenden zu müssen, würden Sie es tun? Und wenn das auch Sie glücklich machte, würden Sie es tun? Was ist dieses Zauberding, das Ihnen und anderen den Tag verschönert und nichts kostet? Ein Lächeln! Wissenschaftler der University of California in San Francisco unterscheiden 19 Arten des Lächelns, deren jede etwas Erfreuliches vermittelt und häufig auf der Gegenseite ein Lächeln auslöst. An Erwachsenen verschiedener Altersstufen wurde festgestellt, dass eine Tendenz zur Nachahmung des Gesichtsausdrucks anderer Menschen in der Umgebung besteht:

- ☹ Traurige Gesichter erzeugen noch mehr traurige Gesichter
- ☺ fröhliche Gesichter lassen auch andere fröhlicher werden.



Quelle: *Die 100 Geheimnisse glücklicher Menschen.*

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)