

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser,

in dieser Ausgabe möchte ich Ihnen Anregungen geben, Ihre **Einstellungen** auf den Prüfstand zu stellen. Das tut sicher von Zeit zu Zeit gut, denn oftmals befinden wir uns im Modus „Autopilot“ und sind mehr am re-agieren als am agieren. Wenn wir uns jedoch bewusst machen, dass wir manch Altes und Überholtes loslassen können und damit Platz für Neues schaffen, dann ist oft schon der erste Schritt getan. Und der Sommer mit (normalerweise) Sonne und warmen Winden unterstützt uns sehr dabei, mit Freude und Leichtigkeit voranzuschreiten.

Warum nicht mal Bestandaufnahme machen, mit welcher **Einstellung** Sie in Ihren (Arbeits-)Tag einsteigen. Mit welcher **Einstellung** Sie anderen Menschen begegnen. Wenn Sie dort nur einige kleine Verbesserungen vornehmen können, können Sie Ihr Leben ab sofort schöner und glücklicher gestalten. Und Ihre Einstellung zu sich selbst können Sie zu jedem Zeitpunkt positiv verändern. Sie müssen sich nur ganz bewusst dafür entscheiden.
Ihre Wera Nägler

Inhalt

[Übung: Buchstaben-Summen](#)

[Blüten-Ecke: Jedes Ende ist ein neuer Anfang](#)

[Serie Zeitmanagement: Mentale Fitness](#)

[PC-Tipp: Den PC sofort sperren](#)

[Gefühlsmanagement: 4-Schritte-Strategie bei Energieräubern](#)

[In eigener Sache: Coaching - Wegbegleitung zum persönlichen Erfolg](#)

[Zu guter Letzt: Von der Bewertung zur Wertschätzung](#)

ÜBUNGS-PLATZ

HEUTE SCHON GESUMMT?

Summen beruhigt das Nervensystem und damit den gesamten Körper. Probieren Sie es auch mal. Beim nächsten Ausatmen geht es los:

Summen Sie die restliche Luft heraus, bis die Lungen fast leer sind.

Zehn Wiederholungen.

Wer bestimmte Organe verstärkt entspannen will, ersetzt das "m" durch einen anderen Buchstaben:

- Das Gehirn reagiert auf die Schwingungen eines langgezogenen "i"
- ein langes "o" erfreut das Herz
- ein „u“ entspannt den Unterleib.

Viel Spass beim Tönen und probieren Sie es wirklich mal aus!

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

BLÜTENECKE

BOTTLEBRUSH – JEDES ENDE IST EIN NEUER ANFANG

Die australische Blüte „Bottlebrush“ eignet sich für die Übergangsphasen des Lebens. Ian White dazu: „*Sie schenkt den Mensch Vertrauen in ihre Fähigkeit, mit neuen Situationen zu-recht zu kommen.*“



Gemeint sind nicht nur persönliche Veränderungen. Auch übergreifende Veränderungen wie der Start in der Schule, die erste Arbeitsstelle, die erste oder die große Liebe, Hochzeit, vielleicht die Scheidung, eine Schwangerschaft, Elternschaft, Umzüge und auch das Altern und Ausscheiden aus dem aktiven Berufsleben können Phasen sein, die mit der Einnahme von Bottlebrush besser bewältigt werden, wenn Gefühle wie Unsicherheit und Besorgnis auftauchen.

Ein weiteres Anwendungsgebiet dieser Blüte ist das Loslassen der eigenen Vergangenheit. Wenn Altes fortgeräumt ist, entsteht Platz für Neues – der normale Lauf des menschlichen Lebens der Veränderung und Weiterentwicklung. White setzt die Blüte auch bei Menschen ein, die seit Jahren keine Veränderungen erfahren und in Routinen förmlich feststecken.

Die Blüte hilft also, bei anstehenden Veränderungen das Alte zu verabschieden und das Neue aus ganzem Herzen zu begrüßen.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)



UMGANG MIT DER ZEIT (TEIL 11)

MENTALE FITNESS IM ZEITMANAGEMENT

Zeit- und Selbstorganisation umfasst nicht nur Techniken und Strategien. Wichtig ist auch Ihre innere Haltung. Ihre mentale Einstellung entscheidet nicht nur darüber, wie Sie jeden Tag beginnen, sondern auch, wie sie ihn durchleben und abschließen. Dazu habe ich heute 3 Mental-Tipps für Sie – und zwar für Ihre psychische und mentale Gesundheit.

Mental-Tipp 1: Bestimmen Sie Ihren Einstieg in den Tag

Langfristig erfolgreicher im Sport ist nur, wer neben dem physischen Training auch sein mentales Programm absolviert. Schauen Sie bei den Sportlern ab und programmieren Sie sich ebenso gezielt auf Erfolg! Folgende Fragen können für Sie dabei hilfreich sein:

- ☺ Was genau kann ich tun, um morgen möglichst viel Spaß und Freude zu erleben?
- ☺ Wie kann mich dieser Tag meinen Zielen näher bringen?
- ☺ Mit wem werde ich morgen Kontakt und Begegnung haben?
- ☺ Wie stehe ich zu diesen Personen?
- ☺ Wem könnte ich morgen eine kleine Freude bereiten? Auch mir selbst? Wie?
- ☺ Welche Probleme oder Herausforderungen könnten auf mich zukommen? Und wie könnte ich diese lösen?

Mental-Tipp 2: Geben Sie jedem Tag einen Höhepunkt

Lassen Sie die folgenden Fragen auf sich wirken und antworten Sie möglichst spontan. Wenn die Antwort unverzüglich lautet „weiß ich nicht mehr“/„fällt mir nix zu ein“, dann nehmen Sie sich Zeit für eine kleine Rückschau.

- ☺ An welche Tage des letzten Monats können Sie sich noch gut erinnern?
- ☺ An welche Tage im vergangenen Jahr?
- ☺ An welche Tage in den letzten fünf Jahren?

Wie ist es Ihnen ergangen? Ist Ihnen etwas eingefallen? Welche Art waren diese Tage und Erlebnisse? Den meisten Menschen geht es so, dass sie sich an besonders denkwürdige oder merkwürdige Tage und Ereignisse erinnern. Sowohl positiv als auch negativ, wobei oft die negativen Ereignisse besser erinnerbar bleiben (Bei den meisten Menschen ist es so, dafür sorgt unser Gehirn, damit wir aus unseren Fehlern lernen und nicht das x-te Mal in eine Grube fallen). Wie auch immer – wundern Sie sich nicht, wenn Ihnen nicht viele Antworten eingefallen sind. Das ist völlig normal.

Aber vielleicht möchten Sie ja aufhören, normal zu sein? Denn beginnen Sie von heute an damit jedem Tag in Ihrem Leben einen besonderen Wert zu geben!

Gerade wenn Ihr Tag sehr gewöhnlich zu werden scheint, sollten Sie etwas Außergewöhnliches für diesen Tag einplanen. Etwas, worauf Sie sich richtig freuen können!

Mental-Tipp 3: Starten Sie Ihren Tag mit guter Stimmung!

Der Wecker piepst seit einer halben Stunde, hektischer Sprung, weil kurz vorm verschlafen? „Schwarzes Frühstück“ (Kaffee mit Zigarette) oder ganz ohne? Alle Ampeln auf Rot oder der Bus vor der Nase weggefahren? Wieder zu spät im Büro? ... Eine Garantie für einen „tollen“ Start in den Tag, oder?

Das könnte auch anders verlaufen. Freuen Sie sich auf den Tag der vor Ihnen liegt. Nehmen Sie sich am Morgen wirklich Zeit zum Aufwachen, zur Morgentoilette und zum Frühstück. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für die Fahrt ins Büro.

Denn: Hektik, die schon zu Hause beginnt, setzt sich häufig am Arbeitsplatz fort.

Und wenn Sie ankommen: Stürzen Sie nicht – noch in der Jacke – sofort zu Ihrem PC, um in hochzufahren. Der Druck geht nämlich sofort weiter: jetzt ist er hoch → gleich die Mails aufrufen → oh, da ist was Wichtiges dabei → sofort erledigen ...

Setzen Sie einen bewussten Stopp: Kommen Sie vollständig an, schauen Sie Ihren KollegInnen ins Gesicht und in die Augen, versorgen Sie sich mit Tee oder Kaffee oder was Sie „glücklich“ macht. Setzen Sie sich gemütlich hin und nehmen Sie Ihren Tagesplan und die entsprechenden Vorgänge vor. Wenn Sie wieder „drin“ sind und Überblick haben, dann und erst dann sollten Sie Ihr Kennwort eingeben, die Mails abrufen und mit Schwung in den Tag starten!

[sicht!](#)

[\[Zurück zur Über-](#)

PC-TIPP

MIT + L DEN COMPUTER SOFORT SPERREN



Oft möchte man den Bildschirminhalt nur kurz „weschalten“, wenn beispielsweise jemand eine Frage hat oder wenn Sie kurz den Raum verlassen möchten. Dazu gibt es eine wirklich komfortable Tastenkombination: Sobald Sie die

Windows-Taste + L

drücken, springen Sie sofort zum Anmeldebildschirm von Windows. Bildschirminhalte können nicht eingesehen werden und Ihre vertraulichen Daten sind geschützt.

Erst nachdem Sie Ihr Kennwort eingegeben haben, stehen alle zuvor gestarteten Anwendungen wieder zur Verfügung. Natürlich sind auch keine Daten verloren gegangen. Dieser Hinweis gilt für die Versionen Outlook 2007, 2003, 2002/XP und 2000. [\[Zurück zur Übersicht\]](#)

GEFÜHLS-MANAGEMENT

„ENERGIERÄUBER“ UND „MÜLLABLADER“ - TEIL 3

Ich möchte an meinen Satz zu den Energieräubern und Energiegebern erinnern :

**Wenn andere Menschen uns nicht gut tun
und wir uns trotzdem mit ihnen abgeben,
rauben sie uns unsere Energie.**

Sie können das, weil wir es (unbewusst) zulassen.

Haben Sie mit den Hinweisen aus den ersten beiden Abschnitten (ingra-Post Nr. 16 und 17) etwas anfangen können? Sonst stöbern Sie gern nochmals rein – auf meiner website www.ingra-akademie.de finden Sie sie im Bereich „Download-Center“.

4-Schritt-Strategie bei Energieräubern

1. Bemerken

Wie im letzten Artikel beschrieben können Sie an Ihren eigenen Reaktionen und (untypischen) Verhaltensweisen erkennen, dass Sie auf einen Energieräuber reagieren.

2. Abstellen

Erinnern Sie sich an die drei Strategie aus der ingra-Post Nr. 16:

- Setzen Sie auf höfliche Offenheit ...
- Suchen Sie praktische Lösungen ...
- Notfalls: Teilen Sie mit, dass Sie auf Distanz gehen ...

3. Schützen

Stellen Sie sich in Ihrer Vorstellung einen wirksamen Schutz vor – visualisieren Sie Ihren Schutz mit Ihren inneren Augen und/oder fühlen Sie Ihren Sie Ihren Schutz.

4. Klären

Klären und bearbeiten Sie tiefer liegenden Gründe dafür, dass Sie das „Spiel“ mitspielen.

Wirksame Vorstellungen von Schutz

Es gibt unendlich viele Bilder, die einen wirksamen energetischen Schutz darstellen können. Ich möchte Ihnen als Anregung einige nennen:

1. Sie tragen eine Ritterrüstung (golden, glänzend ...).
2. Einen langen und weiten Umhang mit Kapuze (evtl. in einer für Sie besonders schutzwirksamen Farbe).
3. Sie sind von goldenem / weißen ... Licht umgeben.
4. Sie sind in einem Kreis / einer Kugel / einer Pyramide / einem Zylinder.
5. Sie besitzen einen energetischen Schutzschild (wie bei Raumschiff Enterprise).
6. Sie besitzen einen Airbag, der aufspringt und Sie schützt.
7. ...

Alle diese „Schützer“ sind mit ähnlichen „Funktionen“ versehen

- Sie können jederzeit durch bloße Gedankenkraft aktiviert werden
- Das Material hat die Eigenschaft
 - von „drinnen“ nach „draußen“ geht alles wie gewohnt
 - von „draußen“ nach „drinnen“ gibt es einen Filter:
 - Nur „Gutes“ kommt zu Ihnen durch
 - alles was für Sie nicht förderlich ist, prallt ab und versickert im Boden oder fliegt in den Himmel

Je detaillierter Sie sich Ihr persönliches Schutzbild „ausmalen“ und visualisieren, desto wirksamer ist es – so zumindest sind meine Erfahrungen und die meiner KlientInnen.

Was bleibt für Sie zu tun?

1. Nehmen Sie sich Zeit, **Ihren persönlichen „Schutzschild“ zu entdecken**. Spielen Sie herum und gehen Sie auf Entdeckungsreise.
2. **Setzen Sie ihn anfangs bewusst täglich ein** – beispielsweise, wenn Sie morgens aus dem Haus gehen, vor einer Besprechung, einem Gespräch, einer Menschenansammlung ...
3. **Üben Sie regelmäßig** damit, denn nur so wird er Ihnen in einer schwierigen Situation auch eine Hilfe sein. Sonst ist es so, als hätten Sie gerade einen Artikel über Entspannung und Autogenes Training gelesen, eine Übung mit den Augen mitgelesen, so ein bisschen halbherzig mitgeübt und dann nie wieder dran gedacht. Und plötzlich – kurz vor einer Präsentation - fällt Ihnen ein, da war doch mal diese eine Übung ...
4. Und klären Sie dann, **welche Themen dahinter stecken** könnten, dass Sie bei bestimmten Personen/Situationen/Gefühlen immer wieder einen Schutzschild brauchen. Denn ein Schutzschild schützt und er löst keine ungeklärten Themen auf.

In dem Sinne wünsche ich Ihnen viel Erfolg – und wenn Ihnen Ihr persönlicher Schutz zur Verfügung steht, dass Sie ihn dann möglichst wenig brauchen.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

IN EIGENER SACHE

COACHING – WEGBEGLEITUNG ZUM PERSÖNLICHEN ERFOLG

Coaching kann dann wirkungsvoll sein, wenn an herausfordernden Anliegen gearbeitet wird. Diese Anliegen können

- defizitorientiert sein (Probleme, Konflikte, Unsicherheiten, Schwächen) oder
- stärkeorientiert (Kompetenzerweiterung, Arbeitsoptimierung, Stärkenausbau, persönliches Wachstum).

Mögliches Problem / Ausgangssituation	Möglicher Coachingschritt
Ein Wirrwarr und dichtes Gestrüpp von Gedanken und Gefühlen vorfinden.	Klarheit und Prioritäten schaffen.
Sich im Kreis drehen.	Gründliches und systematisches Reflektieren der eigenen Situation.
Allein sein mit einer Lebensfrage, einer anstehenden Entscheidung ...	Klarheit über eigene Ressourcen und Optionen.
Allein an einem Wende- oder Scheidepunkt stehen.	Eingeschliffene Denkmuster erkennen – neue Handlungsalternativen entwickeln.

Ein grundsätzliches Ziel von Coaching ist, die Selbstkompetenz zu steigern. Am Ende eines Coachings ist das Ziel entweder bereits erreicht oder das notwendige Rüstzeug erworben, um die Reise allein fortzusetzen.

Ein Coaching bei mir ist lösungsorientiert. Mein Ansatz ist systemisch und nach den Prinzipien der energetischen Psychologie. Meine Methoden sind vielseitig und maßgeschneidert auf das jeweilige Thema und die Person. Denn der Bearbeitungsweg sollte zu Ihnen passen.

Über meine Methoden informieren Sie sich am besten auf meiner website www.ingra-akademie.de unter dem Navigationspunkt „Methoden“. Wenn Sie Fragen haben oder ein kostenfreies Schnuppercoaching nutzen möchten, sprechen Sie mich an: 05121 / 74 13 11.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

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 – Training – Coaching - Therapie
Am Propsteihof 64 | 31139 Hildesheim | Telefon und Fax 05121 / 74 13 11

- | Die nächste Ausgabe der ingra-Post erscheint Anfang Oktober 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 ...

BEWERTUNG – NEUTRALITÄT – WERTSCHÄTZUNG

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie oft und wie schnell Sie andere Menschen bewerten? Oft ist es so, dass wir jemand Bekannten sehen oder treffen und sofort klicken und klacken „richtig/falsch“, „finde ich gut“, „Idiot“ durch unser Gehirn.

Diese „Meinung“ entsteht bei den meisten Menschen per Autopilot – und bestimmt, wie sie dem Gegenüber begegnen. Auch wenn wir eine kleine Situation im Alltag mit uns unbekanntem Menschen beobachten, verfahren wir unbewusst so.

Nachfolgend eine Anregung, diesen Kreislauf zu verändern:

Betrachten Sie – direkt oder in Ihrer Vorstellung - einen anderen Menschen. Dies kann ein Kunde, Partner, Freund, Feind, Bekannter, Unbekannter, Familienmitglied sein. Nehmen Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit und nehmen Sie diesen Menschen intensiv wahr.

Werden Sie sich nun der **automatischen Bewertungen** bewusst, die Sie diesem Menschen gegenüber haben.

Entscheiden Sie sich dafür, diese Bewertungen zu entfernen und diesen Menschen **neu zu betrachten**.

Nun intensivieren Sie Ihre Aufmerksamkeit gegenüber dieser Person und stellen sich vor, dass Sie bedingungslose **Wertschätzung** aus sich herausfließen lassen. Dies kann auch von Ihren Gedanken oder inneren Bildern begleitet sein.

Nehmen Sie nun wahr, wie dadurch Ihre Präsenz und Ihre Ausstrahlung, Ihre Kommunikation, die Intensität der Interaktion sowie der Erfolg mit andere sich vervielfacht. Vielleicht verhält sich die andere Person auch „plötzlich“ anders? Lassen Sie sich überraschen.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)