



Ne  
w  
s  
l  
e  
t  
t  
e  
r

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser,

im April-Newsletter habe ich einige Neuheiten angekündigt. Jetzt sind alle Anpassungen umgesetzt. Nach der Umbenennung steht mein Name im Mittelpunkt, denn ich bin Ihre Trainerin, Therapeutin oder Coach. Oder wie hier Ihre Autorin. Seit einigen Wochen ist auch mein Webauftritt überarbeitet, vielleicht besuchen Sie mich unter <http://www.wera-naegler.de> Hier ist mein neuestes eBook veröffentlicht "[Gesagt ist nicht gehört](#)". Neu ist auch mein Zeichen, das mein Berater extrem einfühlsam und kreativ aus mir herausgelockt und ins Leben gebracht hat. Vielleicht lesen sie seinen Gastartikel, dann bekommen Sie sicher eine Idee, wie Roland Prüfer arbeitet.

Zu meinem neuen Motto "**Anders geht immer**" möchte ich Ihnen heute etwas erzählen. Die ersten 30 Jahre meines Lebens habe ich völlig unbewusst nach dem Motto gelebt: Wenn etwas nicht klappt, muss ich "mehr vom gleichen" machen, also mehr Zeit investieren, mich mehr anstrengen etc. Allmählich wurde dieses Lebenskonzept ersetzt durch "wenn das Bisherige nicht funktioniert, muss ich etwas anders/anderes machen". Durch meine Arbeit mit der Kinesiologie, der Systemik und den Techniken der Energetischen Psychologie habe ich das Handwerkszeug, dass dieses "anders" auch erfolgreich die gewünschte Veränderung und Verbesserung bewirkt. Alle meine bisherigen Erfahrungen und Erfolge bei mir selbst und meinen KlientInnen sagen mir: "**Anders geht immer**".

Für die Rubriken meines Newsletters haben sich bereits in den letzten Ausgaben Kernthemen herausgebildet. Ich hoffe, es ist für Sie immer noch oder wieder etwas dabei. Schon öfter und auch bei der letzten Ausgabe habe ich den Kommentar einer Leserin bekommen: "Ich glaube, deinen letzten Newsletter hast du ganz allein für mich geschrieben, alles passte zu dem, was mich gerade beschäftigt." Das sind wunderbare Sternstunden und die sonderbaren "Zufälle" der Übereinstimmung und Synchronizität.

Eine Neuerung gibt es in meinem Newsletter: Ab jetzt können Sie ein

■■■ **einstündiges Telefon-Coaching bei mir gewinnen** ■■■

Wie das geht? Je Ausgabe stelle ich eine Frage. Per Mail können Sie sich beteiligen und aus allen richtigen Antworten löse ich einen Gewinner oder eine Gewinnerin aus. Innerhalb von drei Monaten können Sie bei mir Ihr Telefon-Coaching einlösen mit einem Thema Ihrer Wahl. Den Telefontermin stimmen wir gemeinsam ab. Haben Sie Lust bekommen, vielleicht schon ein Thema im Hinterkopf? Mehr brauchen Sie nicht, den Rest zum "wie läuft das?", "kann ich das?" können Sie in meinen bewährten Händen lassen. Hier kommt meine Frage für die Verlosung der 1. Telefon-Coachingstunde: **In einem meiner Newsletter habe ich in der Blüten-Ecke die Blüte Dog Rose vorgestellt. Wie lautet die Affirmation dazu?** Senden Sie mir eine Mail an [newsletter@wera-naegler.de](mailto:newsletter@wera-naegler.de) mit dem Betreff Telefon-Coaching und Ihrer richtigen Antwort.

So, heute gab es bei so vielen Neuerungen ein langes Vorwort, jetzt wünsche ich Ihnen eine inspirierende Lektüre.

*Ihre Wera Nägler*

■ Übungsplatz	<a href="#">Entspannte Alpha-Welt</a>
■ Blüten-Ecke	<a href="#">Hibbertia – Ich weiß noch nicht genug ...</a>
■ Organisation+Kommunikation	<a href="#">Klarer sein beim eMail-Schriftverkehr</a>
■ Gefühlsmanagement	<a href="#">Energieräuber im Kopfkino bearbeiten</a>
■ Gastartikel	<a href="#">Roland Prüfer: Ein Problem ist die Chance, sich zu verändern</a>
■ Angebot	<a href="#">Das können Sie bei mir erleben</a>



■ **Übungsplatz** ■ Blüten-Ecke ■ Organisation+Kommunikation ■ Gefühlsmanagement ■ Gastartikel ■ Angebot

## Entspannte Alpha-Welt

Wenn Sie Stress haben, sendet Ihr Gehirn wie verrückt auf der Beta-Welle mit 30 bis 14 Hertz. Diese Frequenz versetzt uns in Aktivität und wir können der erforderlichen Bedrohung durch besondere Leistung begegnen. "Gedacht" ist diese Reaktion für das berühmte Flucht-oder-Kampf-Muster, also weglaufen oder kämpfen. Dieses Reaktionsmuster ist nicht für den täglichen und andauernden Stress im Büro, im Auto oder beim Einkaufen gedacht. Die Alternative ist, dieser Stress-Frequenz bewusst etwas entgegen zu setzen: Wechseln Sie auf die Alpha-Welle.

In der entspannten Alpha-Welt herrschen 13 bis 7 Hertz. Hier herrscht Ruhe. Sicherlich kennen auch Sie im Wachbewusstsein diesen Zustand, denn manchmal reist der Kopf ganz automatisch dorthin. Zum Beispiel während einer langen Autofahrt, die wir zwar hellwach, aber doch ein bisschen wie im Traum erleben.

So wechselt Ihr Gehirn die Frequenz

- einfach die Augen schließen
- still von zehn bis eins zurückzählen
- und leise ein Mantra flüstern:  
"Ich bin gelassen, alle Anspannung fällt von mir ab".
- Jedes Problem, das sich in die Gedanken drängen will,  
wird von zehn bis eins ausgezählt.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

■ **Übungsplatz** ■ **Blüten-Ecke** ■ Organisation+Kommunikation ■ Gefühlsmanagement ■ Gastartikel ■ Angebot

## Hibbertia – Ich weiß noch nicht genug ...

In der Blüten-Ecke stelle ich Ihnen die australischen Bush Blüten von Ian White vor. In meinem Newsletterarchiv <http://www.wera-naegler.de/newsletter.html> finden Sie weitere Beschreibungen der Wirkungsweise und Einsatzmöglichkeiten der australischen Blütenessenzen.

Die heutige Blüte Hibbertia ist für Menschen, die Informationen und Philosophien in Mengen aufnehmen. Dabei haben sie das Bedürfnis immer noch und immer mehr zu lernen und zu wissen. Das Gelernte können sie jedoch selten integrieren. Sie verschlingen Bücher und starten einen Seminar- und Kursmarathon und bleiben doch innerlich irgendwie leer und unbefriedigt. Sie sind sehr streng mit sich selbst und selten zufrieden. Selbstdisziplin ist etwas, was sich vielleicht die eine oder andere Person ein bisschen für sich selbst wünscht. Hibbertia-Typen haben Selbstdisziplin im Überfluss und oft in ungesundem Maße. Menschen, die Hibbertia benötigen, verfügen über eine strenge, bestrafende Haltung sich selbst gegenüber und sie sind fast schon fanatisch bezüglich ihrer Selbstverbesserung.



Was hat es mit dieser Streben oder fast schon Sucht nach Wissen auf sich? Menschen, die das Wissen auf diese Art förmlich in sich aufsaugen, sind oft unbewusst davon gesteuert, sich anderen überlegen zu fühlen. Es geht ihnen nicht darum, das Wissen anzuwenden, sie wollen sich für die besseren Menschen aufgrund des erworbenen Wissens halten. Diese Menschen konzentrieren all ihre Energie in ihren Kopf.



Um diese Sucht nach Informationsaufnahme in positive Bahnen zu lenken, hilft neben der Auseinandersetzung mit diesem Thema die Blüte Hibbertia. Die Blüte verhilft dazu, das gelernte Wissen mit dem eigenen intuitiven Wissen und den eigenen Erfahrungen zu verknüpfen. Zu dem Kopf also das eigene Herz hinzunehmen. Man lernt, sich selbst zu vertrauen und zu akzeptieren. Man erlangt Zufriedenheit mit dem eigenen Wissen, nachdem man dieses Eigene erkannt, angenommen und gebraucht hat. Und man muss nicht mehr andere dominieren, um sich selbst wertzuschätzen.

Ian White hat das Kapitel zu Hibbertia mit folgendem Zitat von Krishnamurti eingeleitet: (I. White: Bush Blüten Essenzen, Laredo Verlag, S. 109).

*"Dies ist dein Leben, und niemand wird dich lehren, weder Buch noch Guru. Du kannst nur von Dir selber lernen, nicht aus Büchern. Lernen endet nie und wenn Du über Dich von Dir lernst, dann wird Dir aus diesem Lernen Weisheit erwachsen."*

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

■ Übungsplatz ■ Blüten-Ecke ■ **Organisation+Kommunikation** ■ Gefühlsmanagement ■ Gastartikel ■ Angebot

## Klarer sein beim eMail-Schriftverkehr

Versenden Sie keine Spams = unaufgeforderte Werbung. Das ist unseriös und verboten. Laden Sie anderen nicht das Postfach voll, indem Sie Absender wahllos in den Verteiler mit einstellen. Überlegen Sie genau, ob die Person wirklich mit in den Verteiler muss. Viele Menschen versenden Mails nach der Devise: "Je mehr Personen meine Mails bekommen, desto bedeutender bin ich". Oder sehr beliebt ist dieses Mailverhalten auch um zu zeigen "Seht her, wie wichtig/tüchtig ich bin." Solche Ersatz-Selbstbewußtseins-Aktionen haben Sie sicher nicht nötig.

Innerhalb einer Firma oder eines Projekts ist es erforderlich, dass für alle der Verteiler erkennbar ist. Nur so ist gewährleistet, dass alle die notwendigen Informationen erhalten, niemand vergessen oder auch doppelt benachrichtigt wird. Beachten Sie außerhalb solcher Projekte jedoch den Personen- und Datenschutz. Niemand findet seine Mailadresse gern in einem Massenverteiler wieder, der für alle Leser erkennbar ist. In das Feld "An" setzen Sie Ihre eigene Mailadresse ein. Für Ihren Verteiler nutzen Sie das Feld "Bcc". Dann bekommt jede EmpfängerIn Ihre Mail, aber die übrigen Adressen sind nicht sichtbar.

## So schreiben Sie Mails effizienter

- Betreffzeile immer ausfüllen und zwar aussagefähig.
  - ◆ Beispielsweise "Angebot xy zu Ihrer heutigen Anfrage"
  - ◆ oder "Terminvorschlag Projekt xy am 23.2.08, 14:00"
- Vermeiden Sie lange, unnötige Formulierungen und extrem viel Höflichkeitsfloskeln.
  - ◆ Anrede, kurzer Einstieg, Thema, kurzer Gruß sind ausreichend.
  - ◆ Auch auf jeden kleinen Schritt eine "Dankes-Mail" kann nerven.
- Nutzen Sie gängige Abkürzungen.
  - ◆ FYI (for your information) zeigt an, dass es zur Kenntnis ist und keine Antwort erfordert.
- Leiten Sie Mails nur weiter, wenn der Absender einverstanden ist.
  - ◆ Im Zweifel nachfragen.
  - ◆ Machen Sie die Weiterleitung transparent, indem der ursprüngliche Absender in den Cc kommt ...



- ♦ ... außer Sie delegieren eine Aufgabe intern, geben das Ergebnis aber selbst an den ursprünglichen Absender weiter, dann interessiert den die interne Abwicklung nicht.
- Formulieren Sie kurz, knackig und übersichtlich.
  - ♦ Leerzeilen schaffen Absätze und Übersichtlichkeit.
  - ♦ Wenn Sie HTML senden, verwenden Sie Aufzählungspunkte zur Gliederung.
- Anlagen
  - ♦ möglichst gering und klein, Fotos z. B. komprimieren, ZIP-Datei erstellen
  - ♦ übliche Dateiformate berücksichtigen oder umwandeln und als PDF versenden

### Grundsätzliches zur Höflichkeit

Eine (formelle) Anrede (Sehr geehrte Frau xy) ist üblich. Die Groß- und Kleinschreibung ist wie im normalen Schriftverkehr ein Muss. Sogenannte "Emoticons" © sind im Business-Schriftverkehr nicht besonders professionell, ein klein bisschen geht aber im Einzelfall, wenn Sie sich gut kennen und einschätzen können, dass Ihre Auflockerung beim Anderen so ankommt, wie Sie es meinen. : - ) ohne Leerzeichen ergibt einen Smiley, andere Emotionen werden oft auch so geschrieben "scherz", "lächel". Aber bitte: Nur wo es passt. Im Entscheidungsfall nicht.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

■Übungsplatz ■Blüten-Ecke ■Organisation+Kommunikation ■Gefühlsmanagement ■Gastartikel ■Angebot

### Energieräuber im Kopfkino bearbeiten

Es geht weiterhin um den Umgang mit Energieräubern. Die verschiedenen Hinweise und Strategien können Sie in den Ausgaben 16 bis 20 im [PDF-Archiv](#) auf meiner Website nachlesen. Bei der 4-Schritt-Strategie waren wir in der letzten Ausgabe bei Schritt 4, dem Klären. Ich habe Ihnen dabei Vorschläge gemacht, wie Sie tieferen Gründen auf die Spur kommen können, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie zuviel Energieräubern Ihre Energie zur Verfügung stellen.

Für Maßnahme 1 lautete beim letzten Newsletter die Anregung: Bilden Sie eine Hypothese über Ihr Verhalten. Wir haben ja meist eigene Erklärungen für die Gründe unseres Verhaltens. Was hat Ihre Antwort vom letzten Mal oder jetzt ergeben? Maßnahme 2 lautete: Sammeln Sie Fakten. Hierbei ging es darum, Situationen zu beleuchten auf typische Personen, Ereignisse oder den eigenen Gefühlszustand, also das, was Sie beobachten können. Hat sich bei Ihnen ein Muster herauskristallisiert, etwas was als Faktor oder in Kombination miteinander immer wieder auftaucht? Dann sind Sie dem, was läuft vielleicht ein Stück näher gekommen.

Ich weiß nicht, was Sie an Informationen seit dem letzten Newsletter zusammen getragen haben. Vielleicht haben Sie festgestellt, dass Sie immer dann, wenn Sie sich erschöpft und ausgepowert fühlen, zusätzlich von Anderen "angezapft" werden. Vielleicht steht auf Ihrem Zettel auch, dass Sie sich besonders energiegeladener und freudig fühlen, bevor der Energieräuber zuschlägt. Vielleicht erleben Sie das Phänomen nur bei einem bestimmten Typ Frau, die irgendwie problembeladen und hilflos wirkt oder bei einem bestimmten Typ Mann, der Sie irgendwie "platt an die Wand fährt". Oder es tritt auf, wenn Sie in Gruppen sind oder nur



bei Ihrem Beziehungspartner/partnerin. Vielleicht ist es eine bestimmte Person, bei der Ihnen das Phänomen schon mehrfach aufgefallen ist.

### Maßnahme 3 im Klärungsprozess: Emotionalen Stress abbauen

Am einfachsten ist die Übung, wenn Sie jetzt an eine reale Person oder Situation denken und was genau bei diesen Begegnungen bei Ihnen abgelaufen ist oder typischerweise abläuft.

Schauen Sie die andere Person genau an, denn diese Person ist wie ein Spiegel für Sie selbst. Ein Spiegel für einen Anteil in Ihnen selbst, den Sie entweder gar nicht oder nur ungern sehen können. Schauen Sie in ihrer inneren Wahrnehmung die Person an und betrachten Sie ehrlich mit sich selbst die nachfolgenden Fragen (s.u.).

Damit Sie nicht nur denken, sondern Ihr System auch die Gelegenheit erhält, die Situation zu klären und neu zu bewerten, gebe ich Ihnen eine Unterstützung mit: Die ESA-Technik aus der Kinesiologie (emotionalen Stress abbauen).

Gehen Sie die Fragen mit der folgenden Haltung durch: Schließen Sie die Augen und legen Sie eine Hand mit der Handinnenfläche auf die Stirn. Die andere Hand liegt am Hinterkopf an und zwar in Höhe der Schädelkante. Sie können die Hände wechseln, Arme aufstützen oder die Position im Liegen durchführen. Die Handhaltung reduziert den Stress und hebt den sogenannten "Tunnelblick" auf. Dies geschieht durch das Berühren der sogenannten neurovaskulären Punkte. Dies führt in den Gehirnbereichen zu einer verstärkten Durchblutung und Aktivität, die für rationales Denken, bewusstes Überlegen und Entscheiden ohne emotionale Überlagerung zuständig sind. Als Ergebnis reduziert der Körper sein Stressverhalten und Sie bekommen Distanz zu negativen Ereignissen. Probieren Sie es aus mit dem entspannten "Kopfkino". Wenn Sie durch aufsteigende Bilder übermäßig geängstigt oder gestresst sind, warten Sie, bis die Visionen wieder verschwunden sind und üben Sie dann weiter. Wenn Sie bei dieser Übung übermäßig emotional reagieren, ist das evtl. ein Hinweis, dass das Thema zur Selbstbearbeitung zu schwierig ist und Sie sollten die Übung abbrechen und sich Unterstützung suchen.

- Also, startklar mit der Position? Suchen Sie sich eine ungestörte und entspannte Position.
- Denken Sie an die Person, die Sie jetzt bearbeiten wollen. Stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge eine Leinwand vor und schauen Sie sich eine typische oder die letzte Situation an. Schauen Sie auf die Details, was sehen Sie, hören Sie, riechen, schmecken oder fühlen Sie?
- Wenn Sie mit Ihrem "Film" am Ende sind, beginnen Sie einfach wieder am Anfang Ihres Films. Halten Sie dabei die Handpositionen.
- Wenn Ihr Kopfkino drei- bis viermal vor Ihrem geistigen Auge abgelaufen ist, stellen sich vielleicht schon Veränderungen ein. Oftmals werden die Gefühle leichter, man sieht evtl. bestimmte Details nicht mehr, die Erinnerung wird schwerer zugänglich. Machen Sie einfach immer weiter, bis Sie eine spürbare Entspannung verspüren oder das Thema anfängt, Sie zu langweilen.
- Jetzt bleiben Sie weiter in der Haltung und stellen sich ganz entspannt die folgenden Fragen. Geben Sie nicht sofort die Antwort. Stellen Sie nur die Frage und seien Sie offen für die Antwort, die aus Ihrem Inneren kommt.



- ♦ Mag ich die/den Anderen eigentlich? Was bedeutet die Antwort für mich?
  - ♦ Welche Meinung habe ich von der Person?
  - ♦ Was nervt mich am meisten an dem Anderen?
  - ♦ Wer außer dieser Person verhält sich noch so? Wie verhalte ich mich in diesem Punkt?
  - ♦ Was mag ich nicht, was verachte ich vielleicht sogar am Anderen?
  - ♦ Worin sind wir uns ähnlich? Worin unterscheiden wir uns?
  - ♦ Was wäre, wenn ich mich so verhalten würde wie der Andere?
  - ♦ Welche Gefühle löst das Verhalten der anderen Person bei mir aus? Was bedeutet das zukünftig für mich?
  - ♦ Welche Körperreaktionen kann ich wahrnehmen?
  - ♦ An wen aus meiner Herkunftsfamilie erinnert mich diese Person?
  - ♦ Was heißt das für mich? Welche Erkenntnis oder Konsequenz ergibt sich daraus?
  - ♦ Wie möchte ich mich zukünftig verhalten und fühlen? Wie genau sieht das aus, hört es sich an, fühlt es sich für mich an? Was wünsche ich mir für die Zukunft?
- Betrachten Sie die Situation so lange, bis Sie sich langweilen und/oder eine Wahrnehmung für ein alternatives Handeln in der Zukunft haben.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn nicht alles auf Anhieb gelingt, sondern unterteilen Sie die Übung dann in kleinere Schritte. Wenn dieses Vorgehen Ihnen nicht hilft, sollten Sie etwas anderes ausprobieren oder sich unterstützen lassen. Vielleicht möchten Sie mir in einer Mail Ihre Erfahrungen schildern, dann freue ich mich auf Post von Ihnen.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

■Übungsplatz ■Blüten-Ecke ■Organisation+Kommunikation ■Gefühlsmanagement ■Gastartikel ■Angebot

## Ein Problem ist die Chance, sich zu verändern

Über den Sinn einer inneren Öffentlichkeitsarbeit von Roland Prüfer  
Sicher haben Sie schon mal von dem chinesischen Ideogramm gehört, das »Krise« bedeutet und sich aus den zwei Zeichen zusammen setzt, die für »Gefahr« und »Chance« stehen. Das kann so interpretiert werden, dass eine Krise sowohl Gefahr beinhaltet als auch die Chance, aus der Krise heraus zu kommen bzw. die Krise selbst zu benutzen. So weit, so gut.

Vor vielen Jahren habe ich ein kleines Heftchen von Knud Eike Buchmann im Antiquariat gefunden, das betitelt ist mit: »Ein Problem ist auch eine Chance«. Darin beschreibt der Psychotherapeut Buchmann kompakt und konzentriert die Formen der Problembewältigung – entweder durch fremde Hilfe oder durch sich selbst.

Hier gehe ich ein Stück weiter. Denn ich behaupte, dass ein Problem gerade die benötigte Chance ist, sich zu verändern. Natürlich brauchen Sie kein Problem, um sich zu verändern; jeder tägliche Schritt ist eine Veränderung. Was ich meine, ist der Wille, mit sich selbst im Klaren zu sein. Dafür sind Probleme ganz gut, denn sie zeigen uns, dass irgend etwas in uns nicht stimmt. Was es ist, gilt es heraus zu finden. Das folgende ausgedachte Beispiel soll das verdeutlichen.



# Newsletter

Nehmen wir an, eine Person namens Simone Rose ist angestellte Floristin mit langjähriger Erfahrung und möchte sich endlich selbständig machen. Frau Rose kommt in meine Agentur und bittet mich, mal eben eine Webseite für sie zu erstellen, wo alles drin steht: was sie macht, welche Vorteile die Kunden bei ihr haben, welche Kompetenzen sie besitzt usw. »Haben Sie sich das schon mal aufgeschrieben und überlegt, was denn auf die Webseite soll?«, frage ich. Langes Überlegen. Schweigen. »Ich dachte, das machen Sie.« Nein, so geht das nicht. Hier will eine engagierte Person in die Öffentlichkeit gehen mit Ihren Angeboten und hat noch nicht für sich selbst nachgedacht, wer sie eigentlich ist.

Was stimmt denn nicht mit der Floristin? Ist doch ein ganz normaler Vorgang, in der ein Kunde einen Auftrag für die Außendarstellung an eine Agentur erteilt.

Ich denke, hier stimmt eine ganze Menge nicht und es wäre unehrlich und kurzfristig gedacht, das zu ignorieren. Frau Rose hat für sich noch keine »innere Öffentlichkeitsarbeit« gemacht. Mit innerer Öffentlichkeitsarbeit ist gemeint, dass nur das Erkennen sowie Akzeptieren der eigenen Kompetenzen und Schwächen eine ganzheitliche Selbstdarstellung ermöglicht. Zugeben, das ist schon fast ein unmöglicher Anspruch, der eher an einen Zen-Mönch erinnert. Aber so ein kleines Stück Anspruch sollte schon dabei sein, wenn es darum geht, sich nach außen zu präsentieren. Denn die eigenen Kunden messen einen auch daran, wie überzeugend und eindeutig jemand rüberkommt.

Bleiben wir noch eine Weile bei Frau Rose. Ihr Problem ist also, sich noch nicht im Klaren zu sein, was sie anbieten kann bzw. wie sie sich darstellen möchte. Ein weiterer Punkt ist die Haltung: dies wird schon der Dienstleister machen. »Die Chance, sich zu verändern« – Frau Rose versteht die Argumentation und überlegt gemeinsam mit mir, worum es geht. Der erste Schritt ist getan. Bei den Gesprächen bemerkt die Floristin, dass sie z.B. sehr gut beraten kann, ein Talent fürs Organisieren hat, aber auch die Angst vor der Selbständigkeit ohne finanzielle Rückendeckung von einem Partner. Es stellt sich heraus, warum für Frau Rose ein Franchiseunternehmen genau das Richtige ist: Sie ist Inhaberin, aber mit allen Vorteilen, die ein großes Unternehmen im Hintergrund bietet: Selbstdarstellung ist bereits vorgegeben, Struktur und Logistik ebenfalls, kurzfristige finanzielle Absicherung. Es gibt ein Netzwerk, das genutzt werden kann etc. Die Nachteile spielen erst einmal für sie keine Rolle. Vielleicht entdeckt Frau Rose nach ein paar Jahren, dass sie sehr gut ein Geschäft alleine führen kann und auch kein Risiko mehr sieht. Dann kann sie sich immer noch mit einem eigenen Blumenfachgeschäft selbständig machen.

Ich versichere Ihnen, wenn Frau Rose danach in meine Agentur kommt, wird sie sagen: »Also, ich brauche eine Webseite, Visitenkarte, witziges PR-Mittel wie Rose aus Zucker etc. für mein neues Geschäft. Diese Punkte müssen drin sein, dies sind meine Kompetenzen, vergessen Sie nicht die Referenzen. Ach ja, und vielen Dank, dass Sie vor ein paar Jahren nicht locker gelassen haben und mir nicht einfach meinen Wunsch erfüllten. Ich wäre sicher pleite gegangen und ohne die innere Zufriedenheit, wie es heute der Fall ist.«

Gern geschehen. Das ist Nachhaltigkeit. Das ist mein Anspruch. Das ist Ihr Anspruch.

PrueferPR – Agentur für Kulturmanagement + Webdesign. Roland Prüfer.  
Hoher Weg 18, 31134 Hildesheim. Ruf: 05121-32686.

Web: [www.prueferpr.de](http://www.prueferpr.de)

Schwerpunkte: Profilbildung, Projektmanagement, Dokumentation,  
Kreativberatung, Öffentlichkeitsarbeit.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)



■ Übungsplatz ■ Blüten-Ecke ■ Organisation+Kommunikation ■ Gefühlsmanagement ■ Gastartikel ■ Angebot

## Das können Sie bei mir erleben

### Coaching, wenn Sie Ihr Potential entwickeln wollen

Es ist wie beim Spitzfußball - Profis trainieren mit einem guten Coach. Denn niemand kann sich selbst spielen sehen. Verbesserungen brauchen eine konstruktive Einschätzung von außen. Diese Begleitung biete ich Ihnen bei Ihren Problemen und Herausforderungen. Egal ob es um berufliche Neu- oder Umorientierung, eine alternative Betrachtung von Situationen und Beziehungen geht oder um das Entwickeln gewünschter Kompetenzen. Sprechen Sie mich an, wenn Sie das Gefühl haben: Sie sind gut in Ihrem Job, haben auch Erfolg, spüren aber "da ist noch mehr drin!"

### Gefühlsmanagement, wenn Sie Ihr Leben verbessern wollen

Meine KlientInnen kommen mit Konflikten, Problemen oder Ängsten. Doch meist geht es darum, den Menschen zu entdecken, der Sie sein können. Hartnäckige Probleme und Hindernisse sowie Wiederholungsschleifen sind ein Zeichen, dass Ihr Unbewusstes etwas klären und verändern möchte. Darüber nachdenken oder reden hilft meist nicht. Wenn Sie neue Wege zur Lösung alter Probleme gehen wollen, buchen Sie einen kostenfreien Informationstermin bei mir.

### Training für Unternehmen und Bildungsträger

Viele meiner Leserinnen und Leser kennen mich aus meinen Trainings. Für meine Kunden biete ich passgenaue Trainings an. In meinen Seminaren ist mein erstes Flipchart immer mit "Wünsche und Erwartungen" überschrieben, um die geplanten Seminarinhalte auf die Bedürfnisse und Ziele genau d i e s e r Gruppe zuzuschneiden. Das macht meine Seminare so lebendig, interessant und nachhaltig.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

## Impressum

Verantwortlich im Sinne des Presserechts und des Telemediengesetzes:

- Wera Nägler, Diplom Pädagogin, Diplom Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin (FH)  
Am Propsteihof 64, 31139 Hildesheim, Telefon und Fax 05121 741311  
E-Mail: [wn@wera-naegler.de](mailto:wn@wera-naegler.de) Internet: <http://www.wera-naegler.de>
- Umsatzsteuer-ID-Nr.: DE218834931
- Der Newsletter erscheint als PDF-Dokument. Er wird unter der ISSN-Nr. 1614-5704 bei dem Nationalen ISSN-Zentrum für Deutschland / Die Deutsche Nationalbibliothek geführt.
- © Copyright 2008 by Wera Nägler. Alle Rechte vorbehalten.
- Der Newsletter sowie alle weiteren Publikationen von Wera Nägler sind 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. Der Newsletter ersetzt keine Beratung, Therapie oder Arztbesuch. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle wird keine Haftung für die Inhalte externer Links übernommen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.
- Feedback und Anregungen bitte an: [newsletter@wera-naegler.de](mailto:newsletter@wera-naegler.de)
- **Abo oder Abbestellen:** Einfach eine Mail an [newsletter@wera-naegler.de](mailto:newsletter@wera-naegler.de) mit dem Betreff "Newsletter abonnieren" oder "Newsletter abbestellen". Dankeschön.
- Das **PDF-Archiv** der Newsletter finden Sie hier: <http://www.wera-naegler.de/newsletter.html>
- Der nächste Newsletter erscheint am 1. Oktober 2008. [\[Zurück zur Übersicht\]](#)