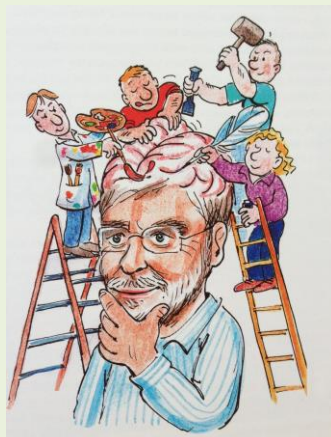


IMPULSBRIEF /07.17

ICH und MEIN Leben



¹ „Unser Gehirn ist ein soziales Konstrukt“

Wie zufrieden sind Sie mit sich und Ihrem Leben? Was oder wer stört und welche Gedanken oder Gefühle stören häufig? Immer wieder gibt es Situationen, in denen Sie sich ärgern? Die gegenwärtigen Umstände, in der jeweils aktuellen Umgebung/Situation oder der eigene Partner/die Partnerin werden für das persönliche Wohlbefinden verantwortlich gemacht.

Haben Sie schon mal daran gedacht, dass die eigenen Gedanken die Ursache für solche emotionalen Zustände sind?

Unser Leben ist ein Konstrukt aus meist lange zurückliegenden Erfahrungen, daraus erfolgten Erkenntnissen und gedachten Wahrheiten. Das, was wir heute fühlen und mit Gedanken belegen, ist ein Ergebnis aus der eigenen Vergangenheit. Es funktioniert wie ein Perpetuum Mobile. Immer wieder werden die gleichen Einschätzungen auf scheinbar „bewährter“ Basis vorgenommen. Eine Situation triggert ein gespeichertes Gefühl, daraufhin kreierte das Gehirn sofort einen Gedanken und manifestiert das Gefühl. Im Körper läuft zeitgleich biochemisch unterstützend ein hormonelles Programm ab, - passend zum jeweiligen Gefühl und Gedanken. Und weil das blitzschnell und automatisiert abläuft, es nie hinterfragt wurde, wird es als „normal“ betrachtet. Ja, es wird als Realität angesehen. Real dabei ist jedoch nur, dass Sie das aktuelle Gefühl haben und den jeweiligen Gedanken denken. Alles andere ist ein individuelles Konstrukt. Das Thema ist hochkomplex, erhält zunehmend mehr erforschte Komponenten aus den neurologischen Wissenschaftsbereichen und den jeweiligen Schnittstellen zu Psychologie und Pädagogik. Seriöse Coachingangebote berücksichtigen diese Erkenntnisse und geben ihren Coachees Möglichkeiten, die eigenen Konstrukte zu durchschauen und unterstützen für neue Entwicklungswege.

Vielleicht probieren Sie mal folgendes aus: Beim nächsten Ärgernis halten Sie einen Moment inne und fragen sich, welches Bedürfnis hinter Ihrem Gefühl steckt. Wenn Sie das *ent-decken* können, haben Sie schon einen ersten Schritt zur Veränderung getan.

Auch das nächste Impulshäppchen befasst sich mit den Möglichkeiten zur Veränderung. **Gewaltfreie Kommunikation** ist nämlich nicht nur eine Technik, sondern bedingt eine Haltung. In dem Impulsvortrag wird es darum gehen, einen kurzen Einblick in die Thematik zu erhalten und beim Austausch über Anwendungsmöglichkeiten nachzudenken.

| | | | | |
|----------|---|---------------------------------------|---|-------------------------------------|
| IH 17-03 | Gewaltfreie Kommunikation – Wie soll denn das gehen?! | <u>21.09.2017</u> Do. 17.00-20 Uhr | Agentur für Werbung und Design, Koblenz, Deutscher Kaiser, Kastorstraße 3 | 42,00 € (inkl. 6,41 € MwSt.) |
|----------|---|---------------------------------------|---|-------------------------------------|

¹ Grafik von Jörg Plannerer nach Gerald Hüthers „Etwas mehr Hirn bitte“, Zitat ebenda, ISBN 978-3-525-40476-8

Nutzen Sie doch diese kleine und feine Veranstaltung zum Entdecken, Erörtern oder einfach, weil es dort schön ist.

Für dieses Jahr war es das dann mit den Impulshäppchen. Derzeitig beginnt die Planung für das kommende Jahr. Aber es laufen ja auch noch andere Angebote. Vielleicht haben Sie Lust nochmal da schauen oder sich Inspiration für eine Inhouse-Schulung zu holen.

<http://www.zukunftsimpulse.de/index.php/seminare-und-termine/>

| | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|--|
| <p>17-03-AZ01</p> <p>!</p> | <p>Modulreihe Auszubildende, Schüler und Praktikanten – eine besondere Sorte Mensch?! Anleitung zur Entwicklung eines betrieblichen Konzeptes</p> | <p><u>24./25.08.2017</u> Do/Fr 9.00-17.00 Uhr <u>28./29.09.2017</u> Do/Fr 9.00-17.00 Uhr <u>09./10.11.2017</u> Do/Fr 9.00-17.00 Uhr <u>15.12.2017</u> Fr. 9.00-16.00 Uhr</p> | <p>Simmerner Straße 55499 Riesweiler</p> <p>Mehrgenerationenraum unter der Feuerwehr</p> | <p>1150,00€ (inkl.283,61 € MwSt.)</p> |
|-----------------------------------|---|---|---|--|

VERLÄNGERUNG!! Das Angebot gilt bis zum 15.07.2017

Und weil ich mich über mein 15jähriges Jubiläum freue und stolz auf dieses erfolgreiche Seminar bin, erhalten Frühbucher bis zum 15.06.2017 15% Rabatt auf das Angebot (977,50 €)

Das komplette Jahresprogramm ist auf www.zukunftsimpulse.de zu sehen und kann selbstverständlich als Inhouse-Angebot angefragt werden. Gerne kann ich im persönlichen Gespräch Fragen klären.

Ich freue mich, wenn bei den Angeboten etwas für Sie dabei ist. Wie immer sind natürlich auch viele weitere Themen als Inhouse-Veranstaltungen buchbar.

Ich wünsche Ihnen mutige Gedanken, damit neue Wege und Möglichkeiten gedacht werden können.




Steuer Nr. 40 / 228 / 27136

BIC: PBNKDEFF
 IBAN DE31 5451 0067 0320 0576 79
 Bankverbindung: Postbank Ludwigshafen BLZ: 545 100 67 Konto 320 057 679