

LEBEN(S)WERT



1. Jahrgang
Nr. 1
Juli 2013

Zeitschrift mit Tipps und Infos für Ihre
Persönlichkeitsentfaltung und Ihr Wohlbefinden



Monika Niebisch freut sich, Ihnen mit vielseitigen Informationen Material für die Navigation auf Ihrem einmaligen persönlichen Lebensweg an die Hand geben zu dürfen.

Gestatten Sie, dass ich mich vorstelle?

Mein Name ist Monika Niebisch. Ich bin hypno-systemischer Coach und Lebensberaterin. Mein Anliegen, meine Berufung besteht darin, Menschen in kritischen Lebenssituationen zu begleiten. Damit das Leben Freude macht. Und wer möchte denn nicht ein glückliches und sinn-erfülltes Leben führen?

In dieser Zeitschrift gebe ich Ihnen Anregungen und viele praxiserprobte Tipps, wie SIE selbst IHR Leben so gestalten können, dass es noch schöner, erfolgreicher, zufriedener wird. Und Sie bekommen Informationen über weitere Möglichkeiten der Persönlichkeitsentwicklung.

Ich lade Sie ein, sich selbst als wichtigsten Menschen in Ihrem Leben anzunehmen und in sich selbst zu investieren. – Viel Erfolg.

Herzlichst Ihre

Monika Niebisch
info@monika-niebisch.de

Warum immer mehr Menschen damit beginnen, ihren Wesenskern zu ergründen

Könnten Sie sich vorstellen, wie es wäre, wenn der Chef freundlich, die Kollegen nett, die Nachbarn friedlich, der Lebenspartner ausgeglichen, die Kunden zufrieden ... und Sie selbst locker wären?

Dann wär' das Leben noch einmal so schön! Stimmt. Das Gute: es gibt Möglichkeiten und Wege, sich diesen „paradiesischen“ Zuständen zu nähern, ja – sie sogar zu erreichen.

Möchten Sie das? Dann lernen Sie sich selbst kennen. Lernen Sie sich fühlen. Lernen Sie sich selbst zu akzeptieren, zu lieben und wichtig zu nehmen. Spüren Sie den Kern Ihres Wesens auf.

Dann wird aus der Person eine Persönlichkeit. Das Leben fühlt sich leicht an. Es scheint, als ob man immer öfter zur rechten Zeit am rechten Ort ist.

Zugegeben, es ist nicht immer einfach. In unserer Zeit, die wirtschaftlichen Gegebenheiten, der Stress,

die Lebensweise, die Umstände, ...

Wir könnten fortfahren, die Ursachen für die Dinge, die uns am Lebensglück hindern wo anders - also im Außen zu suchen.

Nur dumm, dass wir uns damit immer auch abhängig machen. Die eigene Zufriedenheit, das eigene Wohlbefinden in die Hände anderer legen. Wollen Sie das wirklich?

Wäre es nicht besser zum Macher für das eigene Leben zu werden? Beginnen wir also dort auf unser Glück und unser Wohl einzuwirken, wo wir es ganz allein in der Hand haben: bei uns selbst. Jeder hat die Möglichkeit und das Recht, sich selbst zu ändern. An seiner Persönlichkeit zu arbeiten, in sich selbst zu

investieren. Das Gute daran: es ändert sich (scheinbar) das Umfeld.

Und da „spinnen“ Sie einmal weiter. Wenn mehrere Menschen bei sich beginnen mit Veränderungen ... Wie wirkt sich das aus? Auf die Familie, das Arbeitsteam, das weitere soziale Umfeld, ... das Land, die Menschheit, unsere Erde?

Sie meinen das ist zu weit gesponnen, zu hochtrabend. Sie oder ich als kleine Person kann etwas Großes gar nicht bewirken?

Da fällt mir ein Satz des Dalai Lama ein: „Falls du glaubst, dass du zu klein bist, um etwas zu bewirken, dann versuche einmal zu schlafen, wenn ein Moskito im Zimmer ist.“

weiter auf Seite 3

Was Sie noch alles in dieser Ausgabe der Zeitschrift finden:

Seite 2

Der aktuelle Tipp
Termine – Seminar
Geschichte vom Loslassen
Impressum

Seite 3

Fortsetzung Titelblatt-Thema
Buchtipps
Interessante Websites
Häufig gestellte Fragen

Seite 4

Info's zum Tages-Seminar
Wie wichtig Kommunikation ist!
Hypnose
Schamanisches Wissen



Kundenzeitung warum?

Weil ich finde, dass Sie Informationen und Tipps mit Hintergrundwissen vom Fachmann – bzw. von der Fachfrau verdient haben!

Der aktuelle Tipp

In dieser Rubrik gibt Ihnen Monika Niebisch Tipps, wie Sie durch kleine Handlungen große Wirkungen erzielen können.

Heute: Danken.

Bevor Sie abends zu Bett gehen, lassen Sie kurz den Tag Revue passieren und erinnern Sie 3 Situationen oder Dinge, über die Sie dankbar sind. Dankbar, dass Sie sie erlebt haben, bekommen haben, selbst tun konnten.

Am besten Sie legen sich ein kleines Büchlein zu und schreiben diese Dinge auf. Das dauert nur wenige Minuten.

Die Wirkung dieser Übung ist vielseitig. Erstens richten Sie Ihre Gedanken noch einmal auf das Positive, verstärken somit die positive Wirkung. Zweitens schlafen Sie mit ruhigen Gedanken wesentlich besser ein und vielleicht sogar besser durch.

Bereits nach einer Woche werden Sie eine Besserung Ihrer Stimmungslage spüren. Nach 4 Wochen könnte Ihnen diese Übung in Fleisch und Blut übergegangen sein.

Auf Dauer verhilft Ihnen dieses Ritual zu einem guten Lebensgefühl.

Loslassen

Zwei Mönche laufen bei Regen eine morastige Straße entlang. An einer Weggabelung treffen sie ein junges und sehr hübsches Mädchen, welches den Weg überqueren möchte, aber fürchtet, sich den feinen Kimono durch den Morast zu verderben.

„Komm her junges Mädchen“, sprach der eine Mönch, nachdem er die Situation erkannt hatte. Er nahm sie auf die Arme und trug sie auf die andere Straßenseite.

Dann gingen die beiden Mönche schweigend weiter.

Am Abend, als sie Rast machten, fragte der andere Mönch, sichtlich erregt und verwirrt: „Wir als Mönche dürfen uns Frauen nicht nähern – und schon gar nicht den jungen und so hübschen Frauen. Warum also tatest Du das?“

Der Mönch, der das Mädchen über die Straße getragen hatte antwortete:

„Ich ließ das Mädchen dort stehen. Trägst du sie denn noch immer?“

Termine:

Tages-Seminar 09. November 2013

Lebenszeit – Lebensqualität – Wohlbefinden *

Wer an diesem Seminar teilnimmt, wird im Anschluss wahrscheinlich feststellen, dass es eine der lohnendsten Investitionen seines Lebens war.

Es wird sich eine kleine Gruppe Gleichgesinnter zusammenfinden, denen es allen um ein gemeinsames Anliegen geht: die Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit hin zu mehr Lebensfreude und einem ausgewogenen Lebensgefühl.

Termin: 09. November 2013

Uhrzeit: 9 – 18 Uhr

Ort: Luth. Wittenberg

Personen: max. 6 Teilnehmer

Seminarleiter: Monika Niebisch

Preis: 290 € incl. MWSt.

Anmeldung: Telefon: 03491 – 62 86 534 oder

e-mail: info@monika-niebisch.de

mehr Informationen sh. Seite 4 und unter

www.hypnose-systemstellen.de/ - Termine

In welchen Lebensbereichen sind Beratung und Coaching möglich?

Der Begriff LEBENSberatung sagt es schon:

Im Beruf, in der Partnerschaft, im Familienleben, in der Firma.

Kurz: in allen (zwischen)-menschlichen Situationen - überall im Leben.

Impressum

Herausgeber: Praxis für Hypnose, Familienstellen, Beratung und Coaching
06886 Lutherstadt Wittenberg
Mittelstraße 34a
Tel. 03491-6286534
Fax 034929-659912

Auflage: 1000 Exemplare, 2x jährlich

GRATIS-Exemplare können Sie direkt bestellen bei:

Monika Niebisch Mittelstr. 34a
06886 Luth. Wittenberg

oder per e-mail: info@hypnose-wittenberg.de
www.monika-niebisch.de

Fortsetzung von Seite 1

Wir leben in einer sehr bewegten Zeit. Politische Veränderungen in vielen Gebieten der Erde. Umweltkatastrophen, teilweise menschengemacht. Und wie sieht es in Ihnen drin aus? Meinen Sie wirklich, dass die globalen Prozesse an Ihnen vorbei gehen? Ich meine, dass sie das nicht tun. Aber wie fühlen wir die Veränderungen?

Oder nehmen wir sie überhaupt wahr? Wie zeigen sie sich? Und das Wichtigste: wie gehen wir damit um?

Niemals war es so wichtig wie jetzt, an seiner eigenen Persönlichkeit und deren Entwicklung zu arbeiten. Seine Sensibilität gegenüber dem großen Geschehen zu erhöhen. Es gilt, seinen eigenen Rhythmus zu erkennen, Prozesse von

innen nach außen in Gang zu setzen. Nur so schaffen wir es, von den großen Veränderungsprozessen nicht überrollt zu werden, sondern davon zu profitieren. Das eigene Bewusstsein erweitern, Chancen erkennen und wahrnehmen.

Ist es nicht eine wertvolle Herausforderung, in das Wichtigste im Leben zu investieren?

- In sich selbst! -

Häufig gestellte Fragen

HEUTE:

Was ist das Gewinnbringende, wenn ich an einem Workshop, einer Aufstellung oder einer anderen Gruppenarbeit teilnehme?

Antwort:

Ganz klar - der Teilnehmer profitiert von der Energie der gesamten Gruppe.

Denken Sie an Ihre Schulzeit zurück. Einzelunterricht ist angesagt, wenn es um sehr spezifische Situationen geht. Spezielle Förderung auf ganz ausgewähltem Gebiet. Gruppenunterricht nutzt die Dynamik, die sich durch die Arbeit mit den unterschiedlichen Stärken, Charakteren, Energien ergibt. Völlig unbewusst – besser – auf einer anderen, tieferen Bewusstseinssebene profitieren die Teilnehmer von dieser Dynamik.

Somit verstärkt sich der Input den der Kursleiter gibt. Wird sozusagen durch das ‚Feld‘ der anderen Teilnehmer verbreitert und vertieft.

Kleine Gruppen mit starker Fokussierung auf das eigene Vorwärtskommen und sehr großer Offenheit gegenüber „dem, was sich zeigen wird“ sind immer ein Impulsgeber auf dem Lebensweg. Oder eine Art ‚Türöffner‘.

Buchempfehlung



Zurück zur Mitte

... ist ein Wegweiser für den Lebensweg aus der Sicht der tibetischen Kultur. Auch wenn wir im 21. Jh. und in Mitteleuropa leben, beinhalten die bis 2500 Jahre alten asiatischen Lebensweisheiten einen unendlichen Schatz für eine gesunde Lebensführung.

Dr. Ingfried Hobert hat in seinem Buch diesen Schatz für uns neuzeitliche Mitteleuropäer verständlich übersetzt und damit greif- und umsetzbar gemacht.

Viele gut anwendbare Maßnahmen, wenn Sie sich auf den Weg in Ihre Mitte, also zu Ihrem Wesenskern begeben möchten.

Die (Paar-)Beziehung

Es gibt da so eine Weisheit, die sagt: Das neue hat keine Kraft, so lange das Alte nicht gut abgeschlossen ist.

In der Paarberatung kommt immer wieder zum Vorschein, dass man oder frau noch an alten Beziehungen hängt. Im Guten wie auch im Bösen. Erinnerungen, Verletzungen, Unausgesprochenes.

Und in der neuen Beziehung fehlt dann irgendwie der Schwung oder es schleichen sich ähnliche Probleme ein. ... eben, weil das Alte noch nicht **gut**

abgeschlossen ist. Und meist geht das nicht mit dem ‚Verstand‘. – Weil wir **fühlende** Lebewesen sind!

Diese alten Bindungen sind unbewusst. Sind sie gut gelöst, lösen sich scheinbar wie von selbst viele beängstigende und blockierende Sorgen auf.

(mehr: www.hypnose-systemstellen.de/)

Übrigens gilt die oben zitierte Weisheit überall im Leben, wo Neues das Alte ablösen soll. So kann es sein, dass sich z.Bsp. ein Haus nicht verkaufen lässt, weil die Eigentümer noch sehr daran ‚hängen‘.

Interessante Websites

www.ostsee-urlaub-erholung-pur.de

www.familienstellenwittenberg.wordpress.com

www.die-partnerschaftsberater.de

www.hpz.com

www.asgodom.de

www.hypnose-wittenberg.de

Hier finden Sie einen Ort, an dem Sie wunderbar entspannen können.

Aufstellungspraxis, Familienstellen in Wittenberg

Eine Liste qualifizierter Berater, wenn es um die Paarbeziehung geht.

Kleinbetriebsmarketing, Erfolgspsychologie, Naturheilkunde

Erfolgcoaching – Lebensberatung aus der Sicht einer Frau.

Lebenserfahrung – Der Blog einer lebenserfahrenen Frau.

* Tages-Seminar Lebenszeit – Lebensqualität – Wohlbefinden

Aus dem Inhalt:

- Geführte Meditation – „Mein Leben“ (mittels gezielter Fragestellung innerhalb der Meditation werden innere Bilder angeregt; der Zugang zum Unbewussten im Menschen wird hergestellt; wahre Motive und Ziele, unbewusste Wünsche tauchen auf)
- Selbst-Erkenntnis - wichtige und effektive Übungen, um seine eigene Persönlichkeit zu identifizieren
- Selbst-bewusst leben
Erkennen und Stärken des Selbstwert-Gefühls

- Übungen zum Wecken der Lebensenergie (später im Alltag selbstständig anwendbar)
- Aufstellungsarbeit – Einblicke, praktische Anwendungen

Für wen ist das Seminar geeignet?

- für selbstständige UnternehmerInnen
- für Männer und Frauen
- für Paare (Sonderpreis)
- für Menschen, denen die eigene Entwicklung und Erkenntnis am Herzen liegen

Im Preis enthalten:

- Kurs-Dokumentation
- Pausenversorgung (Essen, Getränke)

Anmeldung: Telefon 03491 – 62 86 534
e-mail: info@monika-niebisch.de

Hypnose – Was Sie schon immer einmal wissen wollten?



Hypnose ist **NICHT**

- Bewusstlosigkeit
- Willenlosigkeit
- Ausgeliefertsein
- Un-bewusstheit
- Schlaf.

Hypnose IST

- Gerichtete Aufmerksamkeit.
- In der hypnotischen Trance erreicht man einen Bewusstseinszustand, in dem das Unterbewusstsein die Führung übernimmt.
- Ein Verfahren zum Aufdecken von versteckten oft störenden Verhaltensmustern.
- Eine Möglichkeit zum Auffinden und zum Verankern bislang unbewusster eigener Ressourcen.
- Eines der effizientesten ‚Werkzeuge‘ in Beratung und Coaching, das ich kenne und erfolgreich anwende.

Aus der Schatztruhe des schamanischen Heilwissens:

Es gibt jeweils drei männliche und drei weibliche Prinzipien. In der Natur und in jedem Vorgang sind sie zu finden, wollen beachtet und gelebt werden.

Männliches Prinzip:
befruchten, beschützen, versorgen

Weibliches Prinzip:
empfangen, nähren, Herzraum geben

(mehr dazu sh. nächste Ausgabe)

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“
Voltaire

Wie wichtig gute Kommunikation ist, zeigt diese kurze Geschichte:

50 Jahre Höflichkeit!

Ein altes Ehepaar feierte nach langen Ehejahren seine goldene Hochzeit. Während sie am Frühstückstisch saßen, dachte die Frau: „ Schon seit 50 Jahren nehme ich immer Rücksicht auf meinen Mann und gebe ihm den knusprigsten Teil des Brötchens. Heute möchte ich endlich auch einmal diese Delikatesse genießen.“

Sie strich auf den oberen Teil des Brötchens Butter und gab die untere Hälfte ihrem Mann.

Entgegen all ihren Erwartungen war er sehr erfreut, küsste ihre Hand und sagte:

„Mein Schatz, du hast mir gerade die größte Freude dieses Tages gemacht. Schon 50 Jahre lang habe ich die untere Hälfte eines Brötchens nicht mehr gegessen, obwohl ich sie am liebsten mag. Ich dachte immer, dass du sie haben darfst, weil du sie so gerne isst.“

**Nächste
Ausgabe
Herbst 2013**