

LEBEN(S)WERT

Zeitschrift mit Tipps und Infos für Ihre
Persönlichkeitsentfaltung und Ihr Wohlbefinden

2. Jahrgang
Nr. 1
Frühjahr 2014

Mehr als nur Frühjahrsputz!

An alle, die ihr Büro, ihren Schreibtisch, ihre Wohnung oder ihre Schränke einmal einer fundierten Analyse unterziehen möchten.

Wussten Sie eigentlich, dass ein unmittelbarer Zusammenhang besteht zwischen der freien Fläche auf dem Schreibtisch oder dem Fußboden eines Raumes und seinem Besitzer bzw. Bewohner?

eingestellt sind, Ausdehnung leben möchten. Vielleicht fällt es Ihnen jetzt besonders leicht, Altes zu beräumen, Platz zu schaffen für Neues. Wohnung und Räume zum Klingen bringen.

Siehe dazu auch **Website-Tipps** Seite 3 und **Termine** Seite 4.

Und „wie oben, so unten“ – wie außen, so innen. Das ist eine unbestrittene Wahrheit.

Stört Sie etwas an Ihrem Wohn- oder Arbeitsumfeld? Dann nehmen Sie Veränderungen vor und beobachten Sie die Wirkung auf Ihr Wohlbefinden.

Und falls Sie einfach keine Ordnung hinbekommen oder es mit dem Wohlfühlen nicht gelingen will, dann schauen Sie in Ihrem Innersten nach. Was ruft hier nach Veränderung? Was gilt es, los- und gehen zu lassen?

Viel Freude und gute Energie bei Ihrem ganz individuellen Frühjahrsputz!



Wie viel freien Raum gestehen Sie sich zu? Wie viel unnützes Zeug liegt auf dem Tisch oder in den Kästen? Lohnt es sich wieder einmal aufzuräumen? Gerade jetzt im Frühling, wo wir auf Expansion

Das ist auch das Anliegen von Sibylla Lustenberger. Expertin im Bereich Farbgestaltung und FengShui-Beraterin. Sie lebt in der Schweiz und sagt: „Räume sind der Rahmen für das Leben in ihnen.“



Foto: Stolze

Hallo, liebe Leserinnen und liebe Leser!

Wie lebenswert finden Sie eigentlich Ihr Leben?

Von berufswegen und auch aus großer Neugier lese ich sehr viel. Und vor ein paar Tagen fielen mir diese Zeilen auf:

„Das Leben ist etwas so Wertvolles und Kostbares, dass es sich wirklich lohnt, eingefahrene Gleise zu verlassen.“ (Angelika Seifert, Psychoanalytikerin)

Tja, was wäre wenn, ...? und Warum eigentlich nicht ...?

Wie oft leben wir die etwas angepasste Vergangenheit immer wieder weiter? Sehen wir die Zukunft wirklich als das, was auf uns zu kommt? Haben wir den Mut zur Ahnungslosigkeit?

Lassen Sie sich anregen, inspirieren und wenn nötig Mut machen, IHR einzigartiges Leben so schön und inhaltsreich zu gestalten, wie nur möglich. Weil Sie es verdient haben!

Herzlichst Ihre

A handwritten signature in black ink, reading "Monika Niebisch".

Monika Niebisch
info@monika-niebisch.de

Was Sie hier noch lesen können:

Seite 2

Der aktuelle Tipp: Innere Stärke
Glück oder Unglück - die Geschichte
Thema Kinder: Denk' doch, mal an ...
Hausfrau oder Familienmanagerin
Impressum

Seite 3

Der Buchtip
Aus der Praxis - Geld
Interessante Websites
Häufig gestellte Fragen

Seite 4

Termine:
Aufstellungen
FengShui-Raumgestaltung
Aus der Schatzkiste
Zen-Geschichte Die drei Siebe

Der aktuelle Tipp

In dieser Rubrik bekommen Sie Tipps, wie Sie durch kleine Handlungen große Wirkungen erzielen können.

Heute:

7 leicht umzusetzende Punkte, um zu innerer Stärke zu finden

1. Machen Sie regelmäßig Pausen, entspannen Sie Körper und Geist.
2. Lernen Sie, Gefühle wahr zu nehmen, denn sie sind der Schlüssel zur Seele.
3. Übernehmen Sie Verantwortung statt Schuld.
4. Überlegen Sie sich regelmäßig, wofür Sie dankbar sind.
5. Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für sich allein – mind. 20 Minuten täglich – um Gedanken zu ordnen, zu entlassen, zum Durchatmen und um Abstand zu gewinnen.
6. Immer öfter darf der Kritiker in Ihnen still sein. Darum: loben Sie sich selbst.
7. Seien Sie gut zu sich selbst, denn

Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben.

Denk' doch ,mal an später!

Was soll nur aus Dir werden?!
Wer hat seinen Sprössling nicht schon einmal auf diese Art und Weise „zur Vernunft“ bringen wollen.

Laut Aussage des Hirnforschers Prof. Gerald Hüther ist das Gehirn von Kindern in der Pubertät mit derartigen Anforderungen total überfordert, da es sich tatsächlich in einer biologischen Umstrukturierungsphase befindet.

Vielleicht stellen Sie sich vor der nächsten Moralpredigt kurz vor, dass Ihr Kind auf der Stirn ein Schild trägt mit der Aufschrift:

„Achtung! Gehirn im Umbau. Eingeschränkter Betrieb!“

Hausfrau oder Familienmanagerin?

Laut einer Schweizer Unternehmensforschung zeichnen sich Hausfrauen durch folgende Kompetenzen aus:

- Familienbezogenes Denken und Handeln
- Planung, Koordination und Kontrolle
- Komplexes Problemlösungsverhalten
- Entscheidungsverhalten
- Kommunikation/Kontaktfähigkeit
- Integration/Konfliktverhalten
- Delegation und Führung
- Persönliche Kompetenz
- Pädagogische Kompetenz
- Belastbarkeit

Das entspricht dem Anforderungsprofil eines Topmanagers!

"Wenn du am Morgen erwachst, denke daran, was für ein köstlicher Schatz es ist, zu leben, zu atmen und sich freuen zu können."
(Marc Aurel)

Glück oder Unglück? (Aus einer alten Zen Erzählung)

Ein Vater lebte mit seinem Sohn auf dem Land in ärmlichen Verhältnissen. Er hatte nur ein Pferd und dies war eines Tages ausgerissen.

Die Nachbarn kamen um ihn zu bedauern und sie sagten:

„Welch' ein Unglück!“

Worauf der Vater antwortete: „Glück oder Unglück, wer weiß?“

2 Tage später kehrte das Pferd zurück und es brachte 10 Wildpferde mit. Nun kamen die Nachbarn um ihn zu beglückwünschen und sie sagten: „Welch' ein Glück Du doch hast!“

Wieder entgegnete der Vater:

„Glück oder Unglück, wer weiß?“

Sein Sohn ritt das wildeste Pferd ein, dabei stürzte er vom Pferd und brach sich ein Bein. Diesmal erschienen die Nachbarn und sagten: „Oh, welch' ein Unglück!“

Der Vater schüttelte den Kopf und erwiderte: „Glück oder Unglück, wer weiß?“

Kurze Zeit später brach ein Krieg im Land aus. Der Sohn, der sich ja das Bein gebrochen hatte, wurde als einziger junger Mann des Dorfes nicht eingezogen.

Impressum

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

Auflage: 500 Exemplare, 2x jährlich

GRATIS-Exemplare können Sie direkt bestellen:

Monika Niebisch
Mittelstr. 34a
06886 Luth.Wittenberg

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

Buchempfehlung

UMARME DEIN LEBEN

Wie wir seelisch erwachsen werden



Natürlich sind wir erwachsen. Vom Alter her, vom Aussehen. Aber wie reif ist die Seele? Wie gehen wir mit dem Leben um? Nehmen wir es wirklich an in seiner ganzen Fülle? Oder machen wir noch immer jemanden oder etwas verantwortlich für das Nichtgelingen im Leben?

Wilfried Nelles ist Familienaufsteller und Philosoph. Dieses Büchlein ist ein Wachrütteln und eine Aufforderung zugleich: **Umarme Dein Leben!**

Aus der Praxis erzählt:

Wohlstand und Geld – ein oft angesprochenes Thema in der Beratung.

Eine Klientin konnte sich ihr Verhalten in puncto Umgang mit Geld nicht erklären. Sie kam zur Beratung, um endlich dieses leidige Thema anzuschauen und die Hintergründe für ihr Verhalten zu erkennen.

Nach ihren Aussagen verdiente sie recht gut. Aber sie sparte das Geld nicht an, wie in gewissem Umfang und in ihrem Alter (sie war Mitte dreißig) üblich, sondern gab mit vollen Händen sehr viel aus. Während der Hypnose schlug ich ihr dann vor, sie solle sich die große Menge an Geld, die sie im Laufe eines Jahres

verdient einmal in Scheinen zu 500 € vorstellen. Da ging ein Strahlen über ihr Gesicht.



Und dann forderte ich sie auf, ihren Eltern diese Geldbündel zu zeigen und zu sagen: Das habe ich verdient, das ist mein Geld. Sie meinte: ohje, da wird mir ganz mulmig und heiß... Damit hatten wir die Ursache gefunden. Das schlechte Gewissen, wohlhabender zu sein, als die Eltern.

Natürlich ist das unlogisch. Aber ist unser Verhalten immer logisch nachvollziehbar? Ist es nicht so, dass wir uns manchmal fühlen, als würden wir „von einem unsichtbaren Faden bewegt“?

Kinder, auch wenn sie längst erwachsen sind, erlauben sich oft (unbewusst) nicht, „besser“ zu sein, als die Eltern, ein besseres, spannenderes Leben zu führen.

In der hypnotischen Trance-Arbeit oder auch in der Aufstellung zeigt sich, dass die Eltern gar nicht böse darauf sind oder etwa traurig schauen. Im Gegenteil. Sie freuen sich, gönnen ihren Kindern, ein gutes, und sorgenfreies Leben.

Interessante Websites

www.raumpoesie.com

Räume zum Klingen bringen. Farbgestaltung – FengShui.

www.neuronation.de

Gehirnjogging – Hier wird gezeigt, wie das Gehirn fit bleibt und Lernen bis in's hohe Alter möglich ist.

www.schulen-der-zukunft.org

Kinder sollen Spaß haben an der Schule und am Lernen.

www.hypnosetherapeuten.org

Eine Liste von qualifizierten Hypnose-Therapeuten, Coaches und Beratern

Häufig gestellte Fragen

HEUTE:

Kann ich mit Selbst-Coaching und Disziplin ebenso mein Leben gewinnbringend verändern wie durch Fremd-Coaching oder Beratung?

Antwort:

Prinzipiell **JA**. Da sind nur einige Fallen, in die man selbst im eigenen Entwicklungsprozess oft tappt. Beachten Sie Folgendes, und Ihr Selbstcoaching wird erfolgreich sein:

1. Das klare Herausschälen des Zieles, frei von Projektionen, (faulen) Kompromissen und Beeinflussungen.
2. Die Motivation der Handlung ist schwer erkennbar, wenn man Bestandteil der Situation ist. Ist Ihr Motiv flucht- oder zielorientiert?
3. Selbst steht man „zu dicht vor dem Spiegel“, kann sich somit nicht als Ganzes wahrnehmen und erkennen. Stellen Sie sich als Beobachter „neben sich“.
4. Bestimmte Berührungspunkte sind anstrengend, unangenehm, die spart man auf seinem Weg gern aus. (... möchte sie umgehen, was aber nicht geht!!!) „Dort wo die Angst ist, geht's lang.“
5. Suchen Sie sich 1-3 Personen, die Sie um ehrlichen (ungeschönten!) Rat bitten können, die Ihnen fachliche und seltsame Begleitung sind.

Mein Tipp:

Tun Sie selbst, was möglich ist. Und nutzen Sie professionelle Hilfe, wenn Sie bemerken, dass Sie im Kreis laufen oder immer wieder die gleichen vertrackten Fehler begehen. Sie ersparen sich Zeit und Frustration.

BeraterInnen und Coaches verfügen über Kenntnisse und ‚Techniken‘, andere Menschen gefühlvoll, achtsam und konsequent durch einen schwierigen Prozess und wichtigen Lebensabschnitt zu begleiten.

Termine

Familienstellen oder Lebens-Aufstellungen?

Über diese Methodik das eigene Leben verstehen.
Über Emotionen als Wegweiser zu den versteckten Gefühlen finden.
Über Loslösung zu Freiheit und Autonomie gelangen.

Mittwoch, 21.05.2014
19 – 21 Uhr

Wissenswertes um die Aufstellungsarbeit. Wer ein Anliegen aufstellen möchte, kann es an diesem Abend tun.
Für die eigene Aufstellung ist ein Beitrag von 45 € zu entrichten.
Oder Sie möchten einfach mehr wissen, teilnehmen, sich als Stellvertreter zur Verfügung stellen. Dann zahlen Sie eine Teilnahmegebühr von 15 €.

Ort: Wittenberg, Mittelstraße 34a

Max. 12 TeilnehmerInnen

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

Wie aus Wohnraum und Büro Kraftplätze entstehen?

Wie wirken Räume auf uns? Mehr als nur Farben und Möbel!
Räume der Kraft gestalten mit den 5 Elementen des FengShui.

Donnerstag, 12.06.2014
19 – ca. 20.30 Uhr

Sibylla Lustenberger, FengShui-Expertin aus Luzern gibt an diesem Abend interessantes Wissen mit sofort umsetzbaren Tipps weiter. Teilnahmegebühr 18 €.

Ort: Wittenberg (genauere Information bei Anmeldung)

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

Aus der Schatzkiste des Altertums

Schon der griechische Gelehrte Hippokrates von Kos (ca. 460 v.Chr. – 370 v.Chr.) propagierte eine gesunde Lebensführung und Lebensordnung. Er bezog sich auf Prinzipien, die entscheidend auf unsere Lebensqualität und –quantität wirken.
Zu diesen „Ordnungsprinzipien“ gehören demnach:

- Die Beherrschung der Gemütsbewegungen
- Ein vernünftiger Umgang mit Speise und Trank
- Die sinnvolle Nutzung der Naturfaktoren Licht, Luft, Wasser und Erde und der bewusste Umgang mit ihnen
- Der ausgewogene Rhythmus von Bewegung und Ruhe, Arbeit und Muße
- Der Wechsel von Wachen und Schlafen
- Die regelmäßige Entschlackung des Körpers

Gefunden in:
„Zurück zur Mitte“ von Dr. Ingfried Hobert

Eine Geschichte zum Nachdenken: Die drei Siebe

Einst lief Sokrates durch die Strassen von Athen.
Plötzlich kam ein Mann aufgeregt auf ihn zu. „Sokrates, ich muss dir etwas über deinen Freund erzählen, der...“

„Warte einmal,“ unterbrach ihn Sokrates. „Bevor du weiter erzählst – hast du die Geschichte, die du mir erzählen möchtest, durch die drei Siebe gesiebt?“

„Die drei Siebe? Welche drei Siebe?“ fragte der Mann überrascht.

„Lass es uns ausprobieren,“ schlug Sokrates vor.

„Das erste Sieb ist das Sieb der Wahrheit. Bist du dir sicher, dass das, was du mir erzählen möchtest, wahr ist?“

„Nein, ich habe gehört, wie es jemand erzählt hat.“

„Aha. Aber dann ist es doch sicher durch das zweite Sieb

gegangen, das Sieb des Guten? Ist es etwas Gutes, das du über meinen Freund erzählen möchtest?“

Zögernd antwortete der Mann: „Nein, das nicht. Im Gegenteil...“

„Hm,“ sagte Sokrates, „jetzt bleibt uns nur noch das dritte Sieb. Ist es notwendig, dass du mir erzählst, was dich so aufregt?“

„Nein, nicht wirklich notwendig,“ antwortete der Mann.

„Nun,“ sagte Sokrates lächelnd, „wenn die Geschichte, die du mir erzählen willst, nicht wahr ist, nicht gut ist und nicht notwendig ist, dann vergiss sie besser und belaste mich nicht damit!“

**Nächste Ausgabe
Herbst 2014**