

# LEBEN(S)WERT

Zeitschrift mit Tipps und Infos für Ihre  
Persönlichkeitsentfaltung und Ihr Wohlbefinden

4. Jahrgang  
Nr. 1 / 2016  
Januar-Ausgabe



Hallo liebe Leserin,  
hallo lieber Leser!

Wie gestalten Sie eigentlich Ihr Leben? Setzen Sie sich Ziele? Oder warten Sie auf das, was kommt? Wie übereinstimmend sind Ihre Visionen mit dem Erreichten? Und wie gehen Sie damit um?

Jim Morrison sagte einmal: Lebe das Leben wie eine Reise, aber sag nie ich bin angekommen.

Und zu einer Reise gehören auch Stopp und Pausen. Um die Sehenswürdigkeiten zu genießen, um sich neu zu orientieren.

Wie halten Sie es auf Ihrer Lebensreise? Sind Sie noch auf dem „rechten“ Weg? Auch Ihre linke Seite sollte dabei nicht zu kurz kommen. Es ist die kreative, weibliche Energie, die uns davor bewahren kann verbissen und verbohrt unpassende Ziele anzustreben – oder zu viel Energie zu verpulvern.

Die (rechtsseitige) männliche Kraft im Menschen hilft, Visionen wahr werden zu lassen. Sie ist es, die für Klarheit und Übersicht im Handeln verantwortlich ist.

Ich wünsche Ihnen ein gutes ausgewogenes Verhältnis beider Energien für das Erreichen der „richtigen“ Ziele auf Ihrer Lebensreise.

Herzlichst Ihre

*Monika Niebisch*

## Entscheidungen

### Warum es wichtig ist, Entscheidungen nicht auf die lange Bank zu schieben

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie oft Sie Entscheidungen treffen? Manche sind einmalig im Leben, manche einmalig im Jahr, andere täglich. Und manchmal schieben wir es ewig vor uns her, etwas zu entscheiden. Wir scheuen die Konsequenzen.

Entscheidungen zu treffen kostet Kraft und Mut. Es gehören Vertrauen und Zuversicht dazu. Auf der einen Seite entscheidet man sich FÜR etwas. Da aber alles einen Gegenspieler hat, muss man sich gleichzeitig auch GEGEN etwas entscheiden.

Hier kommen Verzicht, Loslassen, Weggeben, Abwenden in's Spiel. Das kann mit Schmerz verbunden sein. Und davor haben wir Angst, manchmal sogar panische Angst.

Also zögern wir Entscheidungen hinaus, lassen alles beim Alten, harren aus, ist doch nicht so schlimm ... und merken gar nicht, wie dieses Nichtentscheiden uns auch Kraft kostet. Noch viel mehr sogar, als endlich reinen Tisch zu machen.

Dieses Nichtentscheiden hält uns in einer Art Starre fest, die keine Entwicklung zulässt. Ist das der natürliche Lauf der Zeit? Ist Stillstand das, was die Menschheit voran gebracht hat?

Vielleicht kennen sie ja Situationen aus ihrem Leben, wo sie diese Erfahrungen bereits gemacht haben. Wo sie tage-, vielleicht wochenlang etwas vor sich hergeschoben haben. Allein aus dieser Formulierung kann man schon den Kraftaufwand erkennen: vor sich

herschoben. Da ist man doch gar nicht frei für das, was man wirklich erleben möchte, was das Leben zeigen und vielleicht sogar entgegen bringen will.

Die Frage, warum man zögert, bringt uns allerdings nicht weiter. Sicher gibt es Gründe, sicher alte Muster, Glaubenssätze, Ängste, Blockierungen.

Aber was bringt's, wenn wir das erkennen und dann doch alles beim Alten lassen?

Das Wesentliche sind die Kraft und die Bereitschaft, sich dem Neuen zu stellen, Konsequenzen einzuschätzen und dann die entsprechenden Schritte zu gehen.

Der Umgang mit dem Erkannten ist der ausschlaggebende Teil des Prozesses.

Lesen sie dazu auch:  
„Systemische Hypnose“  
Seite 4

### Was Sie noch alles in dieser Ausgabe der Zeitschrift finden:

#### Seite 2

Gedankenschleifen  
Ein Rätsel  
Die Geschichte

#### Seite 3

Liebesglut erhalten  
Der aktuelle Tipp  
Buchempfehlung  
Zum Thema Altern

#### Seite 4

Morgen-Ritual  
Systemische Hypnose  
Besser leben – Coaching Tipp

## Gedankenschleifen

Wer kennt sie nicht? – diese Endlosschleifen in unserer Gedankenwelt. Erst einmal angefangen, können sie uns ziemlich Stress bescheren.

Dass die Gedankenenergie sich in unserem Gehirn materialisiert, ist inzwischen wissenschaftlich belegt. Das heißt unser Gehirn verändert sich durch seine und mit seiner Benutzung. Es entstehen die entsprechenden neuronalen Verbindungen.



Diese bewirken wiederum, dass wir uns nach dem bekannten Muster verhalten. Da das Gehirn „bequem“ ist, greift es gern auf Altbekanntes zurück, um Energie zu sparen.

Zum einen toll für uns. Wir können somit viele Abläufe „automatisch“ erledigen. Wissen und Können stehen ohne unseren bewussten Zugriff darauf zur Verfügung. Zum Beispiel Autofahren oder Laufen können wir, sobald wir es einmal erlernt haben. Wir tun es einfach.

Zum anderen ist es ziemlich blöd für uns. Wir stecken damit scheinbar(!) auch in unerwünschten Mustern fest.

Glücklicher Weise gibt es Möglichkeiten des Umlernens für unser Gehirn. Die Hypnose ist eine Möglichkeit, dies auf effektive Weise zu tun.

### Was ist das?

Es kostet nicht viel und bringt viel ein!

Es bereichert den Empfänger, ohne den Geber ärmer zu machen.

Es ist kurz wie ein Blitz, aber die Erinnerung daran ist unvergänglich.

Keiner ist so reich, dass er darauf verzichten könnte  
Und keiner so arm, dass er es sich nicht leisten könnte.

Es bringt Glück ins Heim, schafft guten Willen im Geschäft und ist ein Zeichen der Freundschaft.

Es bedeutet

für den Müden: Erholung, für den Mutlosen: Ermunterung,

für den Traurigen: Aufheiterung und ist das beste Mittel gegen Ärger!

Man kann es weder kaufen noch erbitten noch leihen oder stehlen,  
denn es hat erst dann einen Wert, wenn es verschenkt wird!

- Ein Lächeln!

*Ich habe mir leider nicht notiert, wo ich diese kurze Geschichte gefunden habe. Aber ich kann mir nicht vorstellen, dass dessen Autor etwas gegen die Verbreitung hätte.*

## Gedankensplitter

- Die modernen Sklaven werden nicht mit der Peitsche, sondern mit Terminkalendern angetrieben. (Telly Savalas)

- Die Zustimmung zur Wirklichkeit ist die Eintrittskarte zum Leben. (W.Nelles)

- Der einzige Geschmack, der einem Menschen wirklich Befriedigung geben kann, ist sein eigener. (Philip Rosenthal)

- Frauen sind da um geliebt, nicht um verstanden zu werden. (Oscar Wilde)

## Das Fehlerteufelchen war dabei!

*Haben Sie sich in der letzten Ausgabe auch gefragt, was es mit dem richtigen Wunsch nun auf sich hatte? Der Druckfehlerteufel war da! Hier noch einmal die komplette Geschichte.*

## Der richtige Wunsch

Einst fand ein Fischer in seinem Netz eine Flasche mit einem Bleiverschluss. Er öffnete die Flasche und vor ihm erschien ein mächtiger Geist, der alle seine Wünsche erfüllen konnte.

Der befreite Geist sagte zu dem Fischer: „Du hast drei Wünsche, die ich dir erfüllen werde. Was ist dein erster Wunsch?“

Der Fischer dachte kurz nach, dann sagte er:

„Ich möchte, dass du mir die Weisheit schenkst, um die richtige Wahl für die zwei anderen Wünsche zu treffen.“

„Es ist schon geschehen“ sagte der Geist. „Und was sind deine anderen Wünsche?“

Der Fischer wurde kurz still.

Dann sagte er: „Ich danke dir. Ich habe keine weiteren Wünsche mehr.“

## Liebesglut

Viele Paare beklagen sich darüber, dass Leidenschaft und Liebe mit der Dauer der Beziehung abnehmen. Vergleichen wir das Ganze mit einem Lagerfeuer.

Um das Feuer zu entfachen, legt man leicht Brennbares oben auf. Es ist schnell zur Hand, aber auch recht schnell verbrannt. Um

eine gute und dauerhafte Glut zu erhalten, muss man also für guten Brennstoff sorgen und regelmäßig nachlegen.

Anfangs gibt es in der unmittelbaren Umgebung noch ausreichend brennbares Material. Je länger das Feuer allerdings brennt, umso weiter muss man gehen und Ausschau halten, um noch Holz zu finden.

Ist man bereit, auch etwas abseits der gewohnten Wege zu suchen, könnte man sogar einen ganzen Stapel oder besonders gutes Brennholz finden.

Damit lässt sich das Feuer dann lange nähren und es entsteht eine gute lang anhaltende Glut.

Womit und wie nähren Sie die Glut in Ihrer Beziehung?

## Der aktuelle Tipp

Heute:

### Wohlfühl-Regeln

#### 1. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Lege ich den Fokus auf das Negative, das Unzulängliche, treffe ich auf weitere unerfreuliche Aspekte.

Lenke ich meine Aufmerksamkeit auf das Stärkende, auf gute Erfolge, gelungene Erlebnisse, werde ich auch davon mehr erleben.

Oder: Es wächst, was beobachtet wird. (Erinnern Sie sich noch an die Geschichte mit den zwei Wölfen?)

#### 2. In Lösungen denken, nicht in Problemen!

Dieses Verhalten macht stark und frei. Ich erkenne das eigene Potenzial und es kann sich weiter entfalten.

Wichtig: Die richtige Antwort auf die falsche Frage führt auf die falsche Fährte. Deshalb: richtig fragen!

Dabei kann ein Coach oder Berater helfen. Einmal erlernt, kann man sich in sehr vielen Fällen selbst coachen!

#### 3. Den Blick frei bekommen für das Wesentliche.

„Der kleine Prinz“ sagt: nur mit dem Herzen siehst du richtig, ... denn das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar.

## Buchempfehlung:

Ein kleines Büchlein von Wilhelm Schmid:

### Gelassenheit

Als Begleiter für den Tag oder als Spiegel zur eigenen Seele. Werden wir im Alter gelassener? Besitzen wir in unserer schnelllebigen Zeit diese Qualität eigentlich noch? Hier finden Sie eine Anleitung – in 10 Schritten zu mehr Gelassenheit.



## Zum Thema Altern

Das Sprichwort sagt: man ist so alt, wie man sich fühlt.

... und an manchem Tag fühlt man sich ... na Sie wissen schon. Und dann gibt es solche, da könnte man Bäume ausreißen. Auch hier zeigt sich die Polarität unserer Welt.

Aber was ist, wenn die

weniger guten Stunden sich häufen? Dann ist es höchste Zeit, Veränderungen in den Lebensgewohnheiten vorzunehmen.

Von der Lebensmitte an gilt es, einen anderen Rhythmus zu leben, ein anderes Tempo. Wenn das Fußballteam in der zweiten Halbzeit

immer noch auf das gleiche Tor zielt, ergibt es Eigentore. Könnte hier die Ursache für die ungluten Tage liegen?

Nach der Lebenshalbwertzeit tut man gut daran, dem Leben einen etwas anderen Sinn zu geben, neue Inhalte zu finden ... sich neu auszurichten.

Auch dieses Thema ist immer wieder ein Anliegen in der Beratung und im privaten Coaching.

Erinnern sie sich noch? (Ausgabe 2/2014): Es kommt immer darauf an, wie ich mich sehe: als Auslaufmodell oder als Antiquität. (Verena Kast)

## Glück ist die Gesundheit der Seele.

Hans Lohberger, östr.  
Aphoristiker, 1920 – 1979

## Khalil Gibran schrieb: «Arbeit ist sichtbar gemachte Liebe.»

... und wenn wir unsere Arbeit nicht mögen? Wenn wir uns mit Frust, Unwillen oder Ängsten an's tägliche Werk begeben?

Kann uns dann die Arbeit wirklich nähren?

Erkennen Sie Ihre Herzenswünsche und Ihr Potenzial!

## Impressum

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

Auflage: 300 Exemplare, 2x jährlich

GRATIS-Exemplare zur Auslage können Sie direkt bestellen:

Monika Niebisch  
Mittelstr. 34a  
06886 Luth.Wittenberg

oder per E-Mail: [info@hypnose-wittenberg.de](mailto:info@hypnose-wittenberg.de)  
[www.monika-niebisch.de](http://www.monika-niebisch.de)

Fotos: Portrait: Tom Thiele; weitere: Fotolia

## Was machen Sie morgens eigentlich nach dem Aufstehen?

Sie gehen in's Bad, um sich zu pflegen, sich für den Tag vorzubereiten.

Sie waschen oder duschen sich, putzen sich die Zähne. Sie cremen ihr Gesicht, ihren Körper ein. Sie kämmen sich das Haar. Wenn sie ein Mann sind, rasieren sie sich eventuell. Als Frau schminken sie sich vielleicht. Sie gehen mit einem sauberen Körper und gepflegt in den Tag. So viel zum Körper. Was tun sie für ihre Seele?

Ihren Körper begutachten und pflegen sie mehr oder weniger regelmäßig.

Das ist aber nur die äußere Hülle, das Haus für das, was sie als Mensch wirklich ausmacht. Wer sorgt für das Innen? Der Geist, die Seele, die in ihnen wohnen, was geben sie denen mit auf den Weg in den neuen Tag?

Wie wäre es mit einem liebevollen bejahenden Blick in den Spiegel? Kommt ihnen komisch vor? - In der asiatischen Kultur ein uraltes Ritual.

Probieren sie es 30 Tage lang aus! Sie werden staunen.

Von einem alten chinesischen Kaiser wird berichtet, dass er das Land seiner Feinde erobern und sie alle vernichten wollte. Später sah man ihn mit seinen Feinden speisen und scherzen.

Wolltest Du nicht die Feinde vernichten? - fragte man ihn.

„Ich habe sie vernichtet,“ gab er zur Antwort „denn ich machte sie zu meinen Freunden.“

- Johannes Tauler O.P., mittelalterl. Mystiker -

## Besser Leben!

### Basis-Coaching

1x monatlich  
1 ½ bis 2 Std.\*

#### \* NEU in 2016:

- ... um sich selbst besser reflektieren zu können
- ... um Unzufriedenheiten zu entkommen
- ... um Energieräuber im Leben zu erkennen

Egal, welcher Lebensbereich sich gerade nicht gut anfühlt. Sie bekommen eine längerfristige Begleitung.

In regelmäßigen Abständen gibt es Impulse, wertvolle Reflexionen zum aktuellen Geschehen der letzten Wochen. Allein „verrennt“ man sich oft, will in schwierigen Passagen tricksen! Dieses Coaching hilft Ihnen, genau das zu verhindern.

Möchten Sie etwas verändern? Ich führe Sie behutsam, fordernd und fördernd über Klippen und durch Engstellen. Rufen Sie mich an: 03491 – 6286534 oder senden Sie eine E-Mail an [info@monika-niebis.de](mailto:info@monika-niebis.de).



## Systemische Hypnose

Hypnose ist ein Zustand gerichteter Aufmerksamkeit. Die körperliche Entspannung hilft, sich nach innen zu orientieren. Unbewusstes oder Unterbewusstes kann in's Bewusstsein geholt werden.

Damit ist es möglich, gedankliche oder emotionale Verknüpfungen zu ordnen. Manchmal geht es um ein Auflösen von störenden Mustern. Ein andermal um das Festigen von Eigenschaften oder Kompetenzen.

Systemische Hypnose bezieht das Umfeld des Menschen ein. Wir leben in vielen Beziehungen, in den unterschiedlichsten Systemen. Störungen im System wirken auf seine Mitglieder - manchmal offen, manchmal im Verborgenen.

Aus dieser Verbundenheit mit Allem ergeben sich viele stärkende Faktoren, wenn man sie erkennt (erkennen kann). Allerdings können daraus auch vielfältige Probleme entstehen, wenn man mit den Mitgliedern des Systems „verstrickt“ ist, offen oder verdeckt (unbewusst) die Sorgen und Nöte mit trägt. Oder man wendet sich ab - aus Angst, aus Wut oder aus Schmerz, obwohl eine Hinwendung heilsam wäre.

Eine bloße Suggestiv-Hypnose würde hier nicht zum gewünschten Erfolg führen.

Wir sprechen bei der systemischen Hypnose also den Menschen in seinen Beziehungen an.

Man kann störende Verhaltensmuster erkennen und auflösen. Bisher unbewusste Ressourcen werden in's Bewusstsein gehoben und verankert.

Vielfältige positive Wirkungen können sein:

- es fällt leichter Entscheidungen zu treffen
- das Selbstwertgefühl steigt
- Selbstsicherheit und Selbstbewusstheit nehmen zu
- ein Gefühl der inneren Ruhe stellt sich ein
- anstrengende oder belastete Beziehungen entspannen sich.

Weitere Informationen zur systemischen Hypnose finden sie auf der Seite des ISH. [www.systemische-hypnotherapie.com](http://www.systemische-hypnotherapie.com)

Eines Tages wirst du aufwachen und keine Zeit mehr haben für die Dinge, die du immer wolltest.  
Tu sie jetzt.

- Paulo Coelho -