

MITEINANDER

INFOMAIL 1/2020



Ein glückliches und bedürfniserfülltes Jahr 2020



**Wir brauchen keine Straßenkarten,
sondern eine Vision,
einen Zielpunkt und
einen Kompass.**

Stephen Covey

Ich halte nicht viel von Neujahrsvorsätzen, da nicht nur die Erfahrung lehrt, dass Menschen diese in der Regel nicht einhalten. Und so ist es bei mir auch kein Neujahrsvorsatz, häufiger eine Info-Mail zu schreiben. Vielmehr ist es das Ergebnis eines länger dauernden Prozesses, bei dem ich meine Gefühle und Bedürfnisse beobachtete und erforschte: Was mir so wichtig daran ist, euch zu schreiben? Und solltest auch du einen oder gleich ein Dutzend Neujahrsvorsätze gefasst haben, so lade ich dich ein, dir diese unter genau den Gesichtspunkten anzusehen:



Vom Holzweg zum Ziel

- Was erfülle ich mir mit diesem Vorsatz?
- Welches Ziel verfolge ich mit dem, was ich mir vorgenommen habe?
- An welchem Zeitpunkt ist mein Vorsatz geglückt?
- Ist er für mich im Moment realisierbar?
- Und was brauche ich (wie plane ich es), dass mein Vorsatz glückt?

Wirst du dir darüber klar, aus welchen Beweggründen oder Bedürfnissen du etwas machen möchtest, so vermeidest du den Frust, der entsteht, wenn du dir etwas vornimmst und es einfach nicht durchhältst oder schaffst.

Erkennst du deine dahinterliegenden Bedürfnisse, so sind sie wie Leitsterne, an denen du dich auch in schwierigen Situationen orientieren kannst.

Um es transparent zu machen, möchte ich dir meine Antworten schreiben:
Was erfülle ich mir mit einer regelmäßigen Info-Mail? – Ich möchte sehr gerne den Kontakt mit denjenigen aus meinen Kursen und Seminaren halten, die es wünschen. Ich möchte zu eurem Wachstum beitragen, indem ich euch – irgendwann im Alltag – einen Gedankenstoß biete. Gleichzeitig ist es für mich ebenfalls ein Moment des Innehaltens und Sammelns, da ich eure Zeit nicht verschwenden, vielmehr für euch gewinnbringend füllen möchte. Und die Regelmäßigkeit erfüllt mir Verlässlichkeit – für mich selbst „Hallo Anne, es ist wieder Zeit für eine Info-Mail“ und für Euch „Jetzt habe ich meine E-Mail eingetragen, habe aber noch immer keine E-Mail bekommen.“

Welches Ziel erfülle ich mir mit der Info-Mail? – Also, abnehmen oder sportlicher aktiv sein ist es in diesem Fall nicht 😊. Eigentlich ist diese Frage eine Vertiefung der ersten und schon beantwortet:

Ich möchte meinen ehemaligen Teilnehmern ein verlässlicher Schreiber sein, ich möchte euch inspirieren und euch auch über neue Kurse informieren.

Ist eine regelmäßige Info-Mail für mich im Moment realisierbar?

Ja und Nein. Es kommt schließlich immer das Leben dazwischen 😊. Aber das habe ich ja im Prozess für mich geklärt, deswegen ein klares JA, jedoch nur, indem ich die letzte Frage für mich eingehend geklärt habe:

Was brauche ich (wie plane ich es), dass die regelmäßige Info-Mail glückt?

Ein Teil in mir ruft: Schreib jeden Monat! Ein anderer: Das hältst du nie durch! Und indem ich mich entscheide, langsam anzufangen und meinen Vorsatz auf Durchführbarkeit zu prüfen, kann ich beiden Stimmen gerecht werden. Auch wenn ich mir vorerst eine Quartalsausgabe vorgenommen habe, so war bisher nicht nur die Zeit des Schreibens ein hinderlicher Faktor. Layout, Bildersuche, abgestimmter Inhalt mit Zitat und Übung – alles Dinge, die mir Freude machen und mir auch wichtig sind, haben den Zeitaufwand für mich riesig erscheinen lassen. Also: Abspecken.

Und dann natürlich das Entscheidende: Tun! Dabei hilft mir, dass ich mich im letzten Jahr sehr intensiv mit Zeitmanagement, Projektrealisierung und Fokussierung auseinandergesetzt habe. (Wen es interessiert: u.a. Zeitmanagement für Chaoten, Bullet Journal Methode und Coveys Wege zu Effektivität – wenn du Interesse hast, frag einfach nach.)

Und der letzte und wichtigste Punkt ist: Seinen Plan zu teilen und mitzuteilen. Indem ich euch meinen Plan mitteile, wird es mir in Zukunft schwerer fallen, eine Ausrede zu finden 😊.

Link-Tipp



Klaus Karstädt - GFKler der frühen Stunde - ist im letzten Jahr verstorben. Im Netz finden sich viele Erklärvideos von ihm, die ich sehr empfehlen kann.

Als link habe ich euch das Thema "Müssen" angehängt (Button).

Button

Mir liegt die Transformation von "Müssen" zu "ich entscheide mich" sehr am Herzen, da sich dadurch für mich Unabhängigkeit, Entscheidungsfreiheit und vorallem Reflexion meiner Bedürfnisse erfüllt.

Termine von Seminaren und Workshops



Neue Angebote:

Zeit für mich

Zeit, die sich für dich und deine Familie lohnt.

Ein Abend ganz für dich als Mutter oder Vater. Übungen zu Achtsamkeit und für Entspannung, Austausch mit anderen Eltern, Reflexion des Familienalltags, Zeit, Konflikte zu betrachten und Lösungsideen zu entwickeln und Raum, zu erforschen, was du brauchst, um in deinem Leben glücklich zu sein.

Ab 13.02.2020, Donnerstags 8x in Folge von 19.00 bis 21.30h

Ort: Kinder- und Familienzentrum Wurzel, Elisabeth-Schumacher-Str. 20, 64295 Darmstadt

Anmeldung über das Familienzentrum Darmstadt

Worte wirken Wunder – Informationsabend über die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall B- Rosenberg

Falls du jemanden kennst, der auch Interesse an Gewaltfreie Kommunikation haben könnte, an diesem Abend kann er/sie hier die GFK kurz und unverbindlich kennenlernen.

23. März, 19.00h bis ca. 20.30h im Offenen Haus, Rheinstr. 31, 64283 Darmstadt

Zauber der Empathie

wie Empathie das Miteinander bereichert und Selbstempathie uns stärkt

Ein ganzer Vertiefungstag zur Empathie.

20. Juni 9.00h bis 16.30h im Offenen Haus, Rheinstr. 31, 64283 Darmstadt

Anmeldung über das Evangelische Dekanat Darmstadt

Weitere Termine und regelmäßige Angebote findest du auf meiner Homepage

www.miteinander-kommunikation.de

***Herzliche (schon fortgeschrittene) Neujahrsgrüße
von Anne***

Impressum:

*Anne Krieger * miteinander - Kommunikations- und Konflikttraining
Rüdesheimer Str. 102 * 64295 Darmstadt * 0176-43360558 * info@miteinander-kommunikation.de
volständiges Impressum auf www.miteinander-kommunikation.de
Newsletter abbestellen*