

## Badisches Coaching Journal Nr. 12

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

die Inhalte dieser Ausgabe auf einen Blick:

- Sommerferien und (Aus-) Zeit
- Tool-Box: Imagination – Der innere Garten
- Unsere Auszeit- Angebote 2011
- Mittelstandskongress 2011 in Freiburg
- Buchempfehlung

### Sommerferien und (Aus-) Zeit?!

*Auszeit (engl. Timeout) ist ein Begriff aus dem Sport und bedeutet eine Unterbrechung des Spiels, die von einer Mannschaft in Anspruch genommen werden kann. Eine Auszeit kann genommen werden, um die Taktik an neue Gegebenheiten anzupassen .... (Quelle Wikipedia)*

Wir haben alle Tag für Tag 24 Stunden Zeit zur Verfügung. Und trotzdem hören und sagen wir oft: "Keine Zeit!" Früher schien eine Schulstunde ewig zu dauern. Heute fragen wir uns, wo die Stunde, der Tag geblieben ist. Die Arbeitszeit ist meist zu kurz, um die anfallenden Arbeiten zu erledigen, die Freizeit hat oft wenig mit "freier Zeit" zu tun, selbst die vermeintlich ruhige Urlaubszeit rast allzu oft viel zu schnell an uns vorbei.

Für die Zukunft wünschen wir uns viele Dinge, jeder auf seine Art. Wie heißt es so schön in einem bekannten Werbespot: "Mein Haus, mein Boot, mein Auto". Oder so ähnlich. Und insgeheim hoffen wir, dass sich damit auch automatisch qualitative Lebensinhalte wie Glück, Zufriedenheit, Liebe erfüllen. Hinter allen Überlegungen über unsere (Lebens-) Zeitgestaltung steht also auch immer die Frage nach dem Sinn. Diese und die damit verbundenen Zeitfenster und Aktivitäten stehen aber leider in den seltensten Fällen in unserem Terminkalender!

Wer anfängt, bewusst über Zeit nachzudenken, verliert sich zudem oft in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Die Kölner Rockband BAP formulierte das einmal so: "Ich weiß noch, wie ich nur davon geträumt hab, wovon ich nicht wusst', wie ich es suchen sollt'. Vor lauter Sucherei das Finden glatt versäumt hab, und überhaupt, was ich wo finden wollt'. Den Kopf voll Nichts, nur die paar instinktiven Tricks - es dauert lang, bis du dich durchblickst. Verdammt lang her, verdammt lang, verdammt lang her."

Was uns am Herzen liegt ist allerdings immer gleich weit von uns entfernt: es lässt sich nur in der Gegenwart finden, denn "die Tür nach gestern ist zu und ob die Sonne morgen für uns scheint wissen wir nicht." Also üben wir uns in den kommenden Sommerwochen doch einmal ganz bewusst in dem, was man früher Muße nannte. Die Gedanken ziel- und planlos schweifen zu lassen, träumen, "Nach-Denken". Dann sind wir in der Gegenwart, im Hier und Jetzt. Und dadurch erfahren wir, dass Zeit nicht nur vergeht, sondern auch entsteht. In jedem Augenblick unseres "Da-Seins". Fazit: Du liebe (Aus-) Zeit, wie gut, dass es dich gibt!!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine ruhige und erholsame Sommerzeit!

## Tool-Box: Imagination – Der innere Garten

Zu Beginn setzen oder legen Sie sich so bequem wie möglich hin. Wenn Sie möchten, können Sie auch die Augen schließen. Und dann spüren Sie erst einmal, dass Ihr Körper Kontakt mit dem Stuhl und/oder Boden hat. Es geht nur darum, wahrzunehmen, dass Ihr Körper Kontakt hat und wo er Kontakt hat. Dabei geht es nicht um richtig oder falsch, sondern nur darum, bewusst wahrzunehmen ... .

Und als nächstes bitte ich Sie wahrzunehmen, dass Ihr Körper atmet und dass er dabei Bewegungen macht. Nehmen Sie diese Bewegungen bewusst wahr. Spüren Sie, dass sich Ihr Brustkorb sanft hebt und senkt ... und dass sich auch die Bauchdecke hebt und senkt ... und wenn Sie sehr genau darauf achten, dann spüren Sie auch, dass die Nasenflügel ganz kleine Bewegungen machen. Und all' diese Bewegungen Ihres Körpers nehmen Sie jetzt für einige Augenblicke einmal ganz bewusst wahr ... .

Und nun möchte ich Sie zu der Übung des „inneren Gartens“ einladen. Hierzu stellen Sie sich zunächst ein Stück Land vor, auf dem noch nichts wächst. Wie groß es sein soll können Sie selbst bestimmen. Es kann ein ganz kleines Stück Land sein, es kann aber auch eine große Parklandschaft sein. So, wie es für Sie am besten vorstellbar ist ... Und dieses Stück Land ist jetzt Ihr Garten und diesen Garten können Sie ganz nach Ihren Wünschen gestalten. Und das, was Sie sich wünschen, wird sofort Wirklichkeit ... Wenn Sie möchten, können Sie überlegen, ob Sie ein Gewässer in Ihrem Garten haben möchten, einen Teich oder einen Bachlauf ... Und wenn Sie sich einmal ausruhen wollen können Sie sich auch einen Sitzplatz anlegen ... Wenn Sie nicht alleine sein möchten, können Sie überlegen, ob Sie vielleicht Tiere in Ihrem Garten haben möchten ... Und für den Fall, dass Sie einmal etwas verändern möchten, legen Sie sich in einer Ecke Ihres Gartens einen Kompost an und dort können Sie alles hinbringen, was Sie nicht mehr haben wollen, so dass es sich in nützliche Erde verwandeln kann. Sie können gerne weitere Veränderungen vornehmen ... Und wenn Sie den Garten dann so gestaltet haben, wie Sie ihn gerne hätten, dann können Sie sich irgendwo niederlassen und sich an Ihrem Garten erfreuen. Nehmen Sie sich dafür einige Augenblicke Zeit ...

Wenn es Ihnen in diesem, Ihrem Garten gefällt, können Sie jederzeit hierher zurückkehren, wann immer Sie einen Ort der Ruhe und Entspannung brauchen. Und wenn Ihnen danach ist, können Sie ihn auch immer wieder mal verändern.

Jetzt kommen Sie bitte langsam zum Ende dieser Übung und verabschieden Sie sich bitte von Ihrem Garten. Lassen Sie die Bilder langsam verblassen, ganz in Ihrem eigenen Tempo und Rhythmus. Kommen Sie dann langsam wieder hier im Raum an ... bewegen Sie Füße und Beine, nehmen Hände und Arme dazu, recken und strecken sich und öffnen dann langsam wieder die Augen.

**Quelle:** PSK Wersbach

**Empfehlung, wenn Sie diese Übung „mit sich selbst“ machen wollen:** Text von einer dritten Person auf Band sprechen lassen ;-)

**Ferner:** Es empfiehlt sich immer auch der Einsatz einer entspannenden, ruhigen Hintergrundmusik.

## Unsere „Auszeit-Angebote“

### Oasentage im Schwarzwald

**Abschalten. Zu sich kommen. Auf sich hören können.**

Was gibt mir neue Kraft, wenn ich das Gefühl habe, in „einer Wüste“ zu leben und Gefahr laufe, die Orientierung zu verlieren oder gar zu leiden? Hunger, Durst, Hitze, Leere, Kälte, Stürme und Sehnsüchte sind nicht nur Empfindungen, die ich nur während einer realen Wüstenwanderung erleben kann, sondern oft auch selbst gemachte Erfahrungen im Alltag.

Auf der Suche nach einer inneren Ruhe und Ausgeglichenheit brauchen wir diese „Oasen“ der Entspannung und des Zurückkehrens zu uns selbst. Sie werden sich an diesem Tag oder diesen Tagen viel Zeit nehmen, um sich in Ihren Kontexten, Rollen und Verpflichtungen "selbst-bewusster" zu werden. Hier tanken Sie Kraft und Energie - für sich ganz persönlich.



Detail-Info: <http://cct-hildenbrand.de/coach-angebote-oasentage.htm>

### Männercamp 2011

**Intensiv-Wochenende vom 16. bis 18. September 2011**

Traditionelle männliche Eigenschaften wie Pflichtbewusstsein, Engagement, Kraft und Durchsetzungsvermögen sind seit einigen Jahrzehnten eher negativ besetzt. Der Mann läuft Gefahr ein Wolf im Schafspelz zu werden, der irgendwann vergaß, was und wer er eigentlich war. Männer stehen allzu oft vor dem Problem, sich selbst zwischen den Anforderungen und Erwartungen aus Partnerschaft, Familie und Beruf zu verschleißen. An diesem Wochenende werden wir Antworten auf diese speziellen Männerthemen finden.



Detail-Info: <http://cct-hildenbrand.de/coach-angebote-maennercamp.htm>

## Coaching by Biking

**Abschalten. Gespräch führen. Sich inspirieren lassen**

Coaching hat sich in den vergangenen Jahren als spezielle Form der „face-to-face“ Beratung im Markt etabliert und bewährt, insbesondere von Führungskräften. Was jedoch neu und einmalig ist, ist der spezielle Rahmen, den ich für alle Motorrad-FahrerInnen ab dem Frühjahr 2011 anbiete: Vormittags cruisen wir durch den Schwarzwald, rund um den Bodensee oder in den Vogesen im Elsass. Nachmittags findet dann täglich ein 3-stündiges Coaching statt. Dauer je nach Absprache zwischen 1 und 3 Tagen.



Detail-Info: <http://www.cct-hildenbrand.de/coach-angebote-biking.htm>

## Mittelstandskongress 2011 in Freiburg

Am **05. Oktober 2011** von 09.00h – ca. 17:00h wird im Konzerthaus in Freiburg/Br. der Mittelstandskongress 2011 stattfinden. Er steht unter dem Motto "Globalisierung, Kooperationen, Netzwerke".

Spannende Vorträge, eine hochkarätig besetzte Podiumsdiskussion und viele Aussteller aus dem Bereich der unternehmensnahen Dienstleistungen erwarten Sie. Auch wir werden mit einem Stand auf dem Kongress anwesend sein. Im vergangenen Jahr wurde der Kongress von 450 Entscheidungsträgern aus insbesondere mittelständischen Unternehmen besucht.

### Die Kongressthemen:

Selbstbehauptung in einer Welt des Wandels: Mittelstand und Globalisierung heute | Kulturelle Integration in der internationalen Unternehmenspraxis | International erfolgreich kommunizieren: Strategien für mittelständische Unternehmer | Konfliktmanagement und Streitkultur in den Innen- und Außenbeziehungen der Unternehmen | Kernkompetenz Kooperationsmanagement | Spiele mit der Macht - Wie Frauen sich durchsetzen | Verhandeln am Limit | Kooperationen und Netzwerke für den Mittelstand: Eine Antwort auf die Globalisierung?

Die Webseite mit allen weiteren Informationen, Themen und Referenten finden Sie unter <http://www.fr-mk.de/>.

## Buchempfehlung

### Wo die Seele auftankt – Die besten Möglichkeiten, Ihre Ressourcen zu aktivieren



**Autor:** Marco von Münchhausen

**Preis:** EUR 19,90EUR

**ISBN:** 978-3593373089

**Verlag:** Campus

**Geb. Ausgabe:** 288 Seiten

#### Rezension aus der Amazon-Redaktion:

Irgendwann geht auf der Überholspur des Alltags mit seinen tausend Anforderungen und Reizen die Anzeige „auf null“: Unsere Energiereserven sind aufgebraucht. Aber wir machen weiter, müssen ja - irgendwie. Erschöpfung, innere Leere, psychosomatische Beschwerden; die Liste der Schäden, die das Fahren mit leerem Tank an Körper und Seele verursacht, ist lang und leidlich bekannt.

Marco von Münchhausen hat in seinem lehrreichen, unterhaltsamen Buch verschiedenste „Tankstellen“ zusammengestellt, wo wir den Treibstoff bekommen, den wir für ein glückliches, erfülltes (nicht nur gefülltes) und erfolgreiches Leben brauchen. Nach dem Baukastenprinzip kann sich jeder aus 15 Möglichkeiten das auswählen, was ihn neue Kraft schöpfen lässt und wieder näher zu sich selbst bringt.

Sich zentrieren, die Aufmerksamkeit nach innen richten, das Lebenstempo drosseln und im Alltag Freiraum für die Seele schaffen – das bedeutet „auftanken“. Manche Menschen finden zu sich, indem sie äußerlich Ordnung schaffen, andere durch Bewegung, wieder andere durch bewusstes Genießen oder in der Natur. Auch Musik bringt die Seele zum Klingen und die Kunst erhebt uns über das Alltägliche. Mit anderen zu lachen, Dankbarkeit zu empfinden, Beten, Schweigen, Feste oder soziales Engagement sind weitere Energiequellen, die vorgestellt werden.

Auch wenn das Cover ein bisschen spirituell verklärt anmutet, ist das Buch inhaltlich undogmatisch und ohne esoterischen Beigeschmack. Von Münchhausen bietet auch keine „Allerwelts-Wellness-Tipps“, wie man sie in jeder Zeitschrift findet, sondern wirklich spannende, fundierte Einblicke in die Welt der Wahrnehmung und des Erlebens sowie ganz individuelle „Rastplätze“. Am Ende jedes Kapitels gibt es Raum für persönliche Notizen, denn *Wo die Seele auftankt* soll ein Buch zum ständigen Benutzen und ein Begleiter über einen längeren Zeitraum sein. *Dagmar Rosenberger*

[http://www.amazon.de/die-Seele-auftankt-Möglichkeiten-Ressourcen/dp/3593373084/ref=tmm\\_hrd\\_title\\_0?ie=UTF8&qid=1309499677&sr=1-11](http://www.amazon.de/die-Seele-auftankt-Möglichkeiten-Ressourcen/dp/3593373084/ref=tmm_hrd_title_0?ie=UTF8&qid=1309499677&sr=1-11)

Wenn Sie dieses Journal künftig nicht mehr erhalten wollen (dto. falls wir Sie in unserer Datenbank aus Versehen mehrfach erfasst haben) genügt eine kurze Antwort mit dem Betreff: ‚Bitte BCJ austragen‘ an:

cct-HILDENBRAND  
Franz-Schiele-Str. 22  
D-78132 Hornberg

fon +49 (0) 7833/955 88 31  
fax +49 (0) 7833/955 78 3  
[www.cct-hildenbrand.de](http://www.cct-hildenbrand.de)  
[info@cct-hildenbrand.de](mailto:info@cct-hildenbrand.de)

HILDEINBRAND