



newsletter 02/2006

in eigener sache

Für mich geht ein Traum in Erfüllung – und das schneller als gedacht: Ich ziehe um, an den Ammersee, mit Seeblick und fünf gemütlichen Gehminuten zum Wasser. Das Ganze garniert mit einem großen, eingewachsenen Garten und genügend Fläche zum Leben und Arbeiten.

Das bedeutet auch, dass Aufstellungen und Coachings ab Juni neben dem Standort München ebenfalls am Ammersee stattfinden werden

aktuelle seminare / veranstaltungen

Neu in diesem Jahr haben Bettina Stackelberg und ich Offene Gruppen am Abend ins Leben gerufen, d.h. wir treffen uns um 19 Uhr, arbeiten mit 2-3 Menschen und enden dann gegen 22 Uhr. Die nächsten Termine für die Offenen Gruppen sind:

- 03. Mai von 19 bis 22 Uhr
- 07. Juni von 19 bis 22 Uhr

Die Offenen Gruppen finden im Gesundheitszentrum Nymphenburg, Schauerstraße 2-4 in München statt. Alle weiteren Angebote zum Thema Coaching, Mediation, Nachfolgeregelung und Outdoor-Coaching finden Sie unter <http://www.volkerhepp.com>.

neue themen in meiner arbeit

Aus der täglichen Arbeit heraus haben sich Bettina Stackelberg und ich entschlossen spezielle Themenaufstellungstage anzubieten, zum Beispiel:

- Beziehung / Partnerschaft
- Geld
- Krankheit / Gesundheit
- Allein sein / Einsamkeit
- Loslassen / Rituale
- Gefühle wie Trauer, Wut, Hass, Zorn, Angst.
- Ziele und Visionen

Wir gehen davon aus, dass die Lösungsenergie sehr hoch sein wird, wenn alle Teilnehmer eines solchen Tages mit derselben Intention kommen. Termine und die dazugehörigen Themen folgen in den nächsten Wochen.

outdoorsaison 2006

Ich plane für Juni/Juli ein verlängertes Coaching-Wochenende für maximal 12 Männer in den Dolomiten: Freitagmittag bis Montagfrüh. Inhalt: Wir werden je einen halben Tag an Ihrem jetzigen Standpunkt und an Ihren Zielen arbeiten und 2 Mountainbike-Touren fahren. Das Hotel ist ein Wellness-Hotel mit guter Küche und tollem Wellnesskomfort. Wer Interesse hat, kann sich schon jetzt bei mir melden, dann gibt es auch mehr Informationen darüber.

tipp 02/2006

Ziele und Visionen sind wichtig. Aufbauend auf der Zieldefinition aus dem newsletter

01/2006 gehe ich jetzt weiter in Richtung Visionen entwickeln:

1. Formulieren Sie ein Ziel, das Sie in beispielsweise 5 Jahren erreicht haben möchten. Überlege Sie sich dabei, wer Sie dann sein wollen, in welchen Bereichen Sie etwas leisten möchten, welches Ihre wichtigsten Werte sind, wie Sie leben möchten, was für Sie gut und was nicht so gut ist
2. Überlegen Sie bitte, ob Sie Ihr Ziel erreichen können, und ob Sie es aus eigenen Kräften erreichen können. Achten Sie sorgfältig darauf, ob alle Teilziele gemeinsam erreichbar sind. Wenn das nicht der Fall ist, verändern Sie Ihr Ziel dahingehend, dass Sie sich nicht zu viel vornehmen, dass Sie andere mit Sicherheit einbeziehen können, wenn Ihre eigenen Kräfte nicht ausreichen und dass alle Teilziele vereinbar sind. Sorgen Sie dafür, dass das Ziel, das Sie erreichen möchten, realistisch ist
3. Überlegen Sie jetzt genau, ob Ihr Ziel in Ihre soziale Lebensweise hineinpasst. Welche Folgen ergeben sich aus der Zielerreichung? Müssen Sie dabei auf etwas verzichten? Und wollen Sie das? Was bedeutet Ihre Zielerreichung für Ihre Familie, Freunde und Partner? Welche weiteren Einwände sprechen dagegen, dass Sie Ihr Ziel erreichen? Wenn sich Einwände ergeben, verändern Sie ihr Ziel dahingehend, dass es in Ihre soziale Lebensweise passt, dass Sie auf wichtige Dinge nicht verzichten müssen und auch alle weiteren möglichen negativen Konsequenzen ausgeschlossen werden können
4. Machen Sie jetzt ein inneres Bild von Ihrem Ziel. Bedenken Sie, dass alle wichtigen Elemente Ihres Zieles bildlich dargestellt sein sollen. Auch wenn Sie in Ihrer internen Vorstellung etwas hören, sollte das auf irgendeine Weise bildlich zum Ausdruck kommen. Zum Beispiel, wenn es um Erfolg geht, sollten Sie nicht nur anerkennende Worte hören, sondern auch ohne die Worte sollte für Sie sichtbar sein, dass Sie Erfolg haben
5. Verfeinern Sie Ihre Zielvorstellung jetzt noch weiter, bis Sie ein Optimum für sich hergestellt haben: mehr Farbe, angenehmere Töne, wärmeres Gefühl als Beispiele
6. Merken Sie sich eine bestimmte Bewegung oder Wort, das Sie sofort abrufbar an diese Zielvorstellung erinnert und überprüfen Sie, ob Sie damit dieses Gefühl herstellen können.
7. Wie denken Sie über Ihre Zukunft in fünf Jahren?

buchtipp

Ein liebevolles kleines Büchlein, das mir „über den Weg lief“. Vielleicht bringt es auch für Sie interessante Impulse:

Ella Kensington „Glücksgefühle bis zum Abwinken“, Ella Kensington Verlag, ISBN 3-9809446-2-x

spruch des newsletters

„Der Mensch erträgt mehr Glück, als er denkt“ (Ella Kensington)

Impressum:

Volker Hepp . Raffweg 8 . 81247 München . info@volkerhepp.com . <http://www.volkerhepp.com>

Gerne dürfen Sie diesen Newsletter an Freunde, Bekannte und Geschäftspartner weiterleiten. Ich freue mich darüber! Wenn Sie meinen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, bitte eine kurze Mail an info@volkerhepp.com, ich lösche Ihre Adresse dann aus meinem Verteiler.