

FENDEL & PARTNER
UNTERNEHMENSBERATUNG

NEUES VON DER KUNST, ZU FÜHREN UND SICH FÜHREN ZU LASSEN



Liebe Leserin, lieber Leser, guten Tag!

Ferien und Urlaub sind eine gute Gelegenheit, um sich wieder mit dem natürlichen Flow, dem Fließen des Lebens zu verbinden. Um wieder den eigenen Rhythmus zu finden, der zu Wohlbefinden, Zufriedenheit und Lust am Leben führt.

Das ist gar nicht so einfach, denn auch in den angeblich schönsten Wochen des Jahres haben die Ereignisse eine Neigung, nicht nach Wunsch und Plan zu verlaufen.

Inhalt

Wunder sehen - eine feine
Ferienbeschäftigung

Tipp zum Selbst-Coaching

Aktuelle Workshops

F & P auf der Innovative 2010

[PDF-Druck-Version](#)

[Newsletter abonnieren](#)

[Ihr 5 Minuten - Feed back zum
Newsletter](#)

Wunder?

Arny Mindell, der Begründer der Prozessorientierten Psychologie, wurde in einem Interview gefragt, ob er an Wunder glaube. Seine Antwort: "Nein. Ich glaube nicht an Wunder. Ich SEHE sie. Ein Wunder ist etwas Hilfreiches, das geschieht, und das sich mit dem normalen Alltagsverständnis nicht erklären lässt."

Mmmh, das ist eine interessante Sichtweise. Es bedeutet, dass das "Hilfreiche" ohnehin geschieht, und die Frage ist nur noch, ob ich es wahrnehme oder nicht.

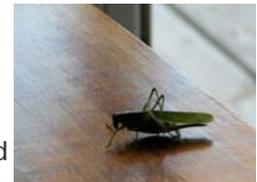
Wenn das so ist, dann ergeben sich ganz neue Fragen: "was ist mit meiner Wahrnehmung los?" und "was passiert bei mir, wenn ich Wunder wahrnehme?" und "was mache ich aus diesem Hilfreichen - für mich, für andere?"



Puuuh, bevor es schwer und kompliziert wird, wollen wir lieber beim Sommer, bei einer feinen kühlen Brise und ... den Grillen bleiben.

Der Grille zum Beispiel, die sich just hier einfindet, als dieser Text im Entstehen ist.

Offene Balkontür, draußen 33 Grad, die feine Brise: also - aus Grillensicht - eine optimale Situation, um etwas Neues zu versuchen und sich auf den ersten Stock eines Wohnhauses zu begeben.



Aus unserer **Sicht Nr. 1**: oh, **ein riesiges grünes Tier** mit langen Fühlern und vielen Beinen - wir wollen doch gerade schreiben, wie kriegen wir das wieder raus?



Aus unserer **Sicht Nr. 2**: oh, **ein kleines Wunder**, das zum Sommer und zu einer feinen kühlen Brise passt: eine Grille. Und schon ist der Satz vollständig.



Meistens muss gar **nichts Übernatürliches** geschehen, damit man ein Wunder sehen kann.

Die einfachsten Dinge können wundersam sein. Auf einmal ist alles nicht mehr so selbstverständlich, und man nimmt wahr, dass es nach eigenen Gesetzmäßigkeiten geschieht und einem eigenen inneren Sinn folgt.



Und **fast unmerklich verändert man sich selbst**; es entsteht ein Gefühl der Verbundenheit - mit Menschen, Geschehnissen, bestimmten Orten, der Natur. Daraus kann mehr entstehen, denn - wir haben es oben von Arny gehört - Wunder sind etwas Hilfreiches. Man kann damit etwas tun.

Wunder?



Ein Wunder bewusst zu erleben, kann die Basis für ein tiefes Wohlbefinden sein. Es setzt Kräfte frei, die man sonst nicht hat. In den Ferien ist Zeit, das auf sehr individuelle und unterschiedliche Weise zu erleben.

Ob man Kirchen auf sich wirken lässt, Berge besteigt, am Strand Berge von Büchern liest, ob man durch die heimischen Wälder streift, oder ob man sich die Zeit für intensives Zusammensein mit den Kindern nimmt: überall bieten sich Gelegenheiten, etwas zu sehen oder zu erleben, das man so noch nicht gesehen oder erlebt hat.

Wunder?

Sie haben es natürlich längst gemerkt: die Grille ist gar keine Grille. Denn als sie eben wieder auftauchte, machte sie sich über die zarten Blättchen des kleinen Baby-Jasmin her, der in unserem Büro wohnt. Und da hörte der Spaß mit den Wundern hier erstmal auf, denn die Geschichte mit den Heuschrecken ist ja eine andere.



P.S. Wir freuen uns jetzt aufs Grillen - heute abend sind wir eingeladen.

Tipps zum Selbst-Coaching

Nehmen Sie wahr, wenn es Ihnen rundum gut geht. Wenn Sie sich mit Ihrer Umgebung in Einklang fühlen, wenn Sie mit dem Wunder und der Energie des Lebens verbunden sind. Das kann sein, wenn Sie im warmen Sand liegen, wenn Sie eine besondere Aussicht genießen, den Wind spüren, die Wärme der Sonne ...

Lassen Sie es auf sich wirken. Tief. Richtig tief. Spüren Sie den Fluss und Rhythmus Ihres Atems dazu. Spüren Sie, wie Ihr Körper es aufnimmt. Spüren Sie den Ort in Ihrem Körper, an dem es ankommt und nachklingt.

Verankern Sie dieses Gefühl tief in Ihrem Innern. Und schließen Sie dieses Erleben auch bewusst wieder ab. Es darf in Ruhe nachklingen, während Sie jetzt wieder etwas anderes machen.

Wenn Sie dann später in unangenehmen, stressigen, aussichtslosen Situationen so gefangen sind, dass alle Erinnerungen an etwas Schönes ausgelöscht scheinen und es so aussieht, als könnte es auch niemals mehr anders sein, dann holen Sie diese Erinnerung hervor. Spüren Sie wieder in Ihren Körper hinein. Lassen Sie ihn sich erinnern. Haben Sie die Zeit dafür.

Vertiefen Sie sich für einen kurzen Moment hinein, genießen Sie und schöpfen Sie daraus neue Kraft. Und während Sie das noch spüren, fragen Sie sich: was ist jetzt der nächste kleine konkrete Schritt, den Sie tun wollen.

Machen Sie diesen Schritt!

Wenn Sie diesen Weg oder einen ähnlichen, der gut zu Ihrem persönlichen Stil passt, regelmäßig machen und sogar üben, dann werden Sie auch in kritischen Situationen Ihre Handlungsmöglichkeiten gut nutzen können.

Aktuelle Workshops



Der Kreis ohne Namen geht in die nächsten Runden.

- der vierte Abend ist am 30. August. [Weitere Informationen und Anmeldung hier.](#)
- und dann geht es weiter am 20. Sept., 25. Okt. und 29. Nov.

Fendel & Partner auf der Innovative 2010

Am 27. und 28. September präsentieren wir uns auf der [Innovative 2010](#) im Congress Park Hanau.

Wir werden auf unserem Stand das Arbeiten im Kreis vorstellen und etwa alle 2 Stunden kleine Workshops anbieten. Wir freuen uns, wenn Sie uns dort besuchen!

Mehr dazu im nächsten Newsletter.

Das Allerbeste für Sie,
Ihr Team und Ihr Unternehmen

Dorothee Fendel und Franz Fendel



Unsere Leistungen für Kunden

[Coaching](#) [Team-Coaching](#) [Beratung zu Strategie und Business Development](#)
[Veränderungsmanagement](#) [Konfliktlösung](#) [Workshops](#) [Facilitation und Moderation](#)

Schnelle Links

[Fendel & Partner](#)

[aktuelle Workshops](#)

[Newsletter-Archiv](#)



+ 49 6151 9769137 und 9769136 | service@fendel-und-partner.de