



Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

Jahreszeitenbrief Winter 2018

Liebe Leserinnen und Leser

Haben Sie schon einmal auf ein Datum hin gearbeitet, gefiebert, gelebt, organisiert und vieles deswegen zurückgestellt? Kennen Sie das Gefühl, wenn dann das Datum da ist? Genau so geht es mir heute! Im August habe ich den Mietvertrag für einen neuen Coaching Raum in Aesch mit Mietbeginn 1. Dezember 2018 unterschrieben. Seit diesem Tag bin ich gedanklich am Planen und Einrichten, habe Möbel bestellt und einige andere Dinge gekauft und bin vor allem eines: mich am **Freuenö** ☺! Vor eineinhalb Jahren gaben mir Sabrina und Margrit, meine zwei Kolleginnen der Praxisgemeinschaft an der Jurastrasse in Aesch die Chance, mich mit dem neuen HEB Coaching Angebot bei ihnen unter zu mieten. Das war für meinen Start optimal und ich bin ihnen von Herzen dankbar dafür. Nun löst sich diese Praxis auf und für mich ist der Zeitpunkt stimmig um mich jetzt auf meine eigenen Füsse zu stellen. Mein neuer Coaching Raum befindet sich an der Neumattstrasse 34 in Aesch. Er liegt in idealer Nähe vom Einkaufszentrum und dem Neumattschulhaus, ist gut zu Fuss erreichbar von der Tramschlaufe Aesch Dorf (11) und der Bushaltestelle Neumatt (68) und Parkmöglichkeiten gibt es auch. Ich nenne meinen neuen Arbeitsort bewusst nicht Praxis, denn mit meinem Life Coaching Angebot biete ich keine Therapien an, sondern stehe meinen Klienten während einer fordernden Zeit zur Seite. Es ist mein Ziel, in diesem Raum Menschen zu unterstützen und zu begleiten, zu berühren und zu stärken und zu Klarheit zu verhelfen, vielleicht neue Sichtweisen aufzuzeigen und wer weiss, mit dem einen oder anderen Angebot auch Bewusstsein zu erweitern. In diesem Coaching Raum finden zukünftig HEB Sitzungen, Seminare in familiärem Rahmen, Informationsveranstaltungen, sowie Meditationen und mediale Sitzungen statt.
Gerne lade ich Sie zum

Tag der offenen Tür
am Samstag, 15. Dezember von 11:00 bis 17:00 Uhr

ein. Zusammen mit Ihren Begleitpersonen sind Sie herzlich willkommen. Ich freue mich auf viele schöne Begegnungen!

Heute begrüsse ich mit Ihnen die Jahreszeit Winter. Es ist die Zeit der Einkehr, der Innenschau und der Ruhe. Nun ist es nicht immer so leicht, die Aufmerksamkeit auf sich selbst und sogar in sich hinein zu lenken. Viel mehr zieht es die Menschen nach aussen, zu Freunden und Kollegen zu Partys, Feiern, Shopperlebnissen und Abenteuer. Diese Aussenwelt brauchen wir, da gibt es keine Diskussion. Jedoch



Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

genauso benötigen wir ab und zu auch das Gegenteil: Ruhe und Zeit mit uns alleine, Gedanken sortieren und wahrnehmen was uns bewegt, Hineinhören in unsere Innenwelt. Das, was wir im Aussen finden, ist zum einen die Möglichkeit viel Geld auszugeben und zum anderen Ablenkung. So können aber keine Probleme gelöst werden und das Finden von innerer Ruhe und **Erfüllung** bleiben aus. Doch ist es nicht genau das, was so viele suchen?

Es war mir eine grosse Freude und eine wunderschöne Erfahrung, als ich am ersten *Zeit für mich* Seminar im Oktober sechs Kursteilnehmerinnen unter anderem in die Kunst des Meditierens einführen durfte. Genau wie beim Räuchern, gibt es auch beim Meditieren für mich kein richtig und falsch. Viel mehr geht es darum, dass man es versucht und macht. Und dazu möchte ich motivieren und



Möglichkeiten aufzeigen. Bei allem, was ich weitergebe, ist es mir wichtig, dass nur das umgesetzt wird, was auch zu einem passt. Das spürt man sofort, wenn man auf seine innere Stimme hört.

Dieses berührende Seminar werde ich auf jeden Fall in meine neue Jahresplanung aufnehmen und Sie rechtzeitig dazu einladen.

Kennen Sie das berühmte Zitat: *Man kann nicht nicht kommunizieren.* Es stammt von Paul Watzlawick, einem bekannten Kommunikationswissenschaftler und Psychotherapeuten. Damit meinte er, dass wir Menschen immer irgendwie miteinander im Austausch sind. Egal, ob jemand etwas sagt oder nicht, man drückt immer etwas aus und betreibt so eine Kommunikation. Die meisten zwischenmenschlichen Konflikte basieren auf Kommunikation und Missverständnissen.

Alles, was wir **hören**, wird über die Ohren direkt zum Gehirn geleitet, dort verarbeitet, über unser emotionales Wertesystem *gefiltert* und durch Aufrufen von Bildern und Körperempfindung analysiert. Diese inneren Bilder und Gefühle beruhen auf unseren Erfahrungen und Erinnerungen. Ich erzähle beispielsweise aufgeregt einer Freundin, dass ich für kommenden Frühling eine Woche Wanderferien auf Mallorca gebucht habe. Entgegen meiner Erwartung reagiert meine Freundin darauf sehr komisch und freut sich gar nicht für mich. Warum? Weil sie vielleicht vor Jahren eine enttäuschende und verregnete Ferienwoche in einem total überfüllten Hotel verbrachte und erst noch Streit mit ihrem Mann hatte. Das heisst, sie hört Mallorca und



Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

ihr Körper bringt ihr alle Bilder und Gefühle von damals hoch. Und genau so läuft es mit allem, was uns zu Ohren kommt! Ist man sich dessen einmal bewusst, wirkt es fast wie ein Wunder, dass wir tagtäglich so viel miteinander reden können ohne ständig missverstanden zu werden. Vielleicht regt es auch an, sich deutlich und unmissverständlich auszudrücken? Eine klare Sprache wird vom Gegenüber oft auch als solche wahrgenommen. Wer jedoch die Angewohnheit hat, alles durch die Blume zu sagen, geht eher das Risiko von Missverständnissen ein.

Ein weiterer Knackpunkt ist die bereits angetönte Erwartung. Unsere Vergangenheit hat uns viele Verhalten und Kommunikationsmuster gelernt. So wussten wir relativ früh, dass, wenn die Mutter laut wurde, diskutieren schlecht ankam oder wenn der Lehrer Kraftausdrücke gebrauchte, man am besten schwieg oder sich unauffällig benahm usw. Wenn ich nun heute laut werde oder Kraftausdrücke gebrauche, dann erwarte ich ganz selbstverständlich, dass mein Gegenüber schweigt oder mich in Ruhe lässt. Was ist aber, wenn mein Partner mit mir diskutieren will? Dann ist diese Situation für mich ungewohnt und sehr fordernd - und vielleicht sogar Konflikt auslösend. Denn unbewusst entstanden im Laufe eines Lebens mit den gemachten Erfahrungen viele unterschiedliche Muster und Verhalten. Auch die Frage, ob man Streit und Unstimmigkeiten verbal ausdrückt oder einfach darüber schweigt, ist ein solches Kommunikationsmuster, genauso wie ob man seine Gefühle und Wünsche mitteilt oder das Herz auf der Zunge trägt und seine Kinder lobt und viele mehr. Auch wenn die Wurzeln dazu oft in früher Kindheit liegen, haben wir ein Leben lang die Möglichkeit daran etwas zu ändern . wenn wir wollen.



Und zu guter Letzt spielen auch Emotionen und Wertvorstellungen, also unsere innere Haltung eine entscheidende Rolle bei unserer Kommunikation. Wie wir denken und fühlen und was wir für richtig oder falsch halten, spiegelt sich auch in unserem Sprachverhalten wider. Deshalb erwähnte ich vorher das Emotionale Wertesystem als Filter bei allem, was wir hören.

Im HEB Coaching werden alle diese Punkte berücksichtigt und je nach Sitzungsformat auch angesprochen. Speziell in Familien- oder Paarcoachings können diese Facetten eine entscheidende Rolle spielen. Ab Januar biete ich neu auch HEB Paarcoaching an. Dieses richtet sich an alle Arten von Zweierbeziehungen, wie zum Beispiel Mutter / Kind, Geschwisterpaare, Nachbarn, Arbeitskollegen usw.



Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

Seit mehreren Jahren schon verwende ich zwei Agenden, eine aus Papier zum Anfassen und Reinschreiben, die vor allem auf meinem Schreibtisch liegt und mir einen praktischen Wochenüberblick verschafft und eine elektronische, welche mir vor allem auf meinem Smartphone und unterwegs nützliche Dienste erweist. Sie erkennen unschwer, dass ich auch da den Spagat zwischen analog und digital macheõ ☺. Aber das ist eigentlich gar nicht das Thema. Meine neue Papieragenda für 2019 beginnt bereits am 3. Dezember 2018. Als erstes übertrage ich jeweils die Dezember- und Januartermine aus der alten Agenda, danach folgen Geburtstage und Schulferien. Zu Beginn gebe ich mir immer besonders Mühe und schreibe fein und säuberlich auf die noch unberührten und leeren Seiten. Dieses Mal ist mir dabei ein Gefühl aufgefallen, ganz ähnlich, wie ich es jeweils zu Beginn eines neuen Jahres verspüre: **Alles ist möglich!** Diese leeren Seiten animieren mich dazu, meine Wünsche und Ziele zu verwirklichen - und zwar jetzt! Ich möchte nicht bis Silvester warten, um mir gute Vorsätze zu definieren, sondern gleich jetzt loslegen. Denn ist nicht jeder Tag und jede Woche ein Neubeginn?

Für Ihre Agenda, gebe ich Ihnen gleich ein paar wichtige Daten zum Notieren:

- “ **24. Januar 2019** / 19:30 . 21:00
Informationsabend zum Thema sHEB Coaching für Familien, Kinder und Jugendliche%
- “ **6. Februar 2019** / 19:30 . 21:00
Informationsabend zum Thema sHEB Coaching für Paare und Partner%(damit meine ich alle Formen von Zweierbeziehungen z.B. Mutter / Kind, Nachbarn, Arbeitskollegen usw.)
- “ **27. März 2019** / 9:30 . 11:00
Informationsmorgen zum Thema sHEB Coaching für Einzelpersonen: Erwachsene, Kinder und Jugendliche%

(Diese Anlässe finden alle an der Neumattstrasse 34 in Aesch statt)

Und jetzt bleibt mir noch Ihnen eine wunderschöne und friedvolle Advents- und Weihnachtszeit zu wünschen. Mögen Sie behütet und gesund ins neue Jahr starten!

Herzliche Grüsse
Monika Neff



Life Coaching auf Augenhöhe