



Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

Jahreszeitenbrief Herbst 2019

Liebe Leserinnen und Leser

Haben Sie in den letzten Wochen den neu verfilmten Kinohit „Lion King“ gesehen? Disney hat diese schöne Geschichte überarbeitet und nun kann man den Film sogar in 3D Qualität sehen. Ich war verblüfft und bin total begeistert davon, wie natürlich und detailgetreu die Macher dieses Films die Tier- und Pflanzenwelt der Savanne darstellen konnten. Jede Maus, jeder Käfer und Schmetterling, aber auch jeder Grashalm und natürlich die Löwen bezaubern durch ihre Echtheit. Obwohl der Film, wie so manche Disneyproduktionen, als leichter Kinder- und Familienfilm daherkommt, zeigt er doch auch deutlich Gut und Böse auf, hat einen tieferen Sinn und vermittelt eine klare Botschaft: „Du musst deinen Platz im ewigen Kreis einnehmen.“



Was genau heisst das, seinen Platz im ewigen Kreis einnehmen? Ich finde diese Botschaft wunderschön und interpretiere sie so: Jeder wird in eine Familie, eine Gesellschaft und an einen Ort geboren. Dies ist nicht zufällig so, denn offenbar hat das etwas mit unserer Lebensaufgabe zu tun. Wenn ich **meinen** Platz im ewigen Kreis des Lebens einnehme, dann erfülle ich meine Rolle so, wie es meine Seele für mich vorgesehen hat. Das heisst für mich auch, dass mein Leben und somit mein Wirken und mein Sein einen Sinn hat. Das stimmt mich einerseits demütig und andererseits spüre ich eine Verantwortung. Denn wenn mein Leben einen Sinn hat, muss ich doch auch bestrebt sein, diesen zu leben, so gut ich es kann. Alles, was mir leicht fällt, was mir liegt und ich die Begabung und Fähigkeiten dafür mitbringe und zum Wohle anderer Menschen oder der Natur ist, bedeutet für mich, angekommen sein an meinem Platz.

Der König *Mufasa* im Film beispielsweise, weiss ganz genau, um das zarte und filigrane Gleichgewicht der Natur und versucht dieses zu beschützen. Er lehrt seinen Sohn *Simba* sich schon früh darauf zu achten und es Wert zu schätzen. Gleichzeitig macht er ihm auch bewusst, dass das Land einen König braucht, der diese Verantwortung übernimmt, weil sonst das Gleichgewicht missachtet wird. Dieser König wird eines Tages Simba sein.

Dass man seinen Platz manchmal auch verteidigen muss, weil es Personen oder



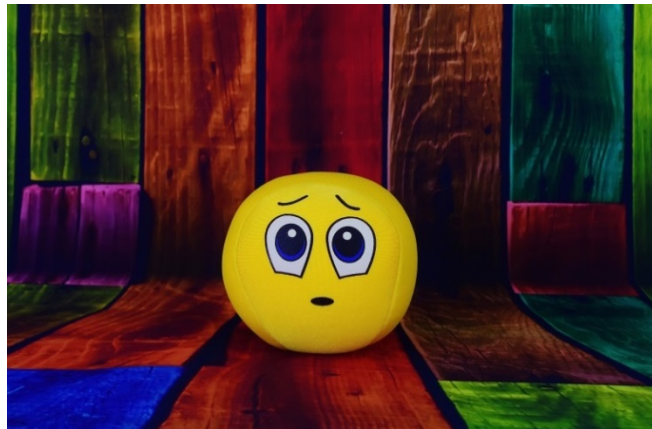
Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

Fremdeinflüsse gibt, die dies verhindern möchten, kennen wir auch aus dem täglichen Leben. Das muss nicht unbedingt der böse Onkel Scar aus dem Film sein, der selbst auf den Thron möchte, sondern kann zum Beispiel auch eine Ausrede sein, die wir benutzen, um etwas nicht machen zu müssen..

Seinen Platz einnehmen, kann man beispielsweise in der Familie, Partnerschaft, Gesellschaft, Nachbarschaft oder am Arbeitsplatz, im Team, als Chef oder Lehrlingsbetreuerin etc. Ich bin der Überzeugung, dass wir einige Probleme weniger hätten, wenn alle ihren Platz einnehmen und somit auch die oft damit verbundene Verantwortung übernehmen würden.

Angst ist wohl die grösste Bremskraft, die uns im Leben begegnet. Sie blockiert, erschwert, trennt, grenzt aus und verhindert. Hier ein paar Angst-Beispiele aus meinem Coaching Alltag: Angst vor der Zukunft, Angst vor Veränderungen, Angst vor Trennung, Angst vor dem Tod, Angst davor, dass das Kind in der Schule nicht mitkommt oder seine Leistung nicht bringt, Angst vor Prüfungen, Angst vor wichtigen Entscheidungen...und es gibt noch viele mehr. Alle diese Ängste sind menschlich, nachvollziehbar und völlig verständlich. Beim Thema Angst stelle ich mir jeweils vor, was man alles mit der **Energie**, die diese Angst kostet, anstellen könnte. Als erstes finde ich es ganz wichtig, dass man sich der eigenen Angst stellt, sie annimmt und ihr ins Gesicht schaut. Es könnte ja sein, dass das „Monster“ bei Tageslicht betrachtet, gar nicht mehr so gruselig ist...! Vielleicht hilft es auch, wenn man sich Wissen über ein bestimmtes Thema aneignet und sich detailliert informiert.



Der nächste Schritt ist dann der, der Entscheidung. Jeder Mensch darf sich selbst entscheiden, ob er mit dieser Angst weiter leben möchte, sie also akzeptiert oder ob sich etwas verändern soll.

Mit der HEB Coaching Methode lässt sich sehr gut und erfolgreich an diesem Thema arbeiten. Dabei ist mir wichtig zu erwähnen, dass ich die Angst als Gefühl nicht per se schlecht finde. Denn ist es nicht genau die Angst, die uns vorsichtig sein lässt, die uns aufmerksamer oder vielleicht langsamer agieren lässt? Angst kann uns schützen. Es kommt immer auf die Dosis an, heisst es so schön. Und genau deshalb sollen Sie ganz persönlich entscheiden, wann der Zeitpunkt gekommen ist, wo Sie finden, dass die Angst Sie ausbremst oder gar blockiert. Denn das ist dann definitiv kein positives Gefühl mehr und darf ruhig verändert werden!



Coaching by **Monika Neff**

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

Bildung ist für mich ein wertvolles Gut. Fast schon mein ganzes Leben bin ich bestrebt, Neues zu lernen und meinen Wissensdurst zu stillen. So gehören Aus- und Weiterbildungen zu mir, wie die Farbe Blau, das Lesen oder die Freude am Garten.

Diesen Herbst liegt der Schwerpunkt meiner **Weiterbildung** auf dem Gebiet der Sensitivität, Spiritualität und Medialität.

Bereits Mitte August besuchte ich am Sarnersee ein 3-tägiges Advanced Seminar bei Eamonn Downey, OSNU zum Thema „Trance and Healing“. Die Energie und Kraft zu spüren, die zu einem findet, wenn das Alltagsbewusstsein ruhig und still sein darf, während man sich einer höheren Bewusstseinsstufe öffnet, ist einfach wunderschön. Diese Energie auch weiterzugeben und auszudrücken tut unendlich gut und erfüllt mich in meinem Sein.

Im September werde ich für eine spirituelle Woche mit Simone Rüegsegger und Janine Schneiter nach Südengland reisen. In der Energie und Umgebung, die man als Geburtsstätte der Medialität bezeichnet, üben zu können, betrachte ich als grosses Geschenk.

Mit Wissen aneignen ist es für mich jedoch nicht getan, ich möchte dieses Wissen und meine persönlichen Erfahrungen auch weiter geben. Deshalb freue ich mich sehr auf das bevorstehende Seminar „Zeit für mich“. Es passt wunderbar in diesen Herbst und ich freue mich, wieder Menschen in einem erlebnisreichen Tag anregen zu dürfen.

An diesem Workshop möchte ich Ihnen unter anderem Meditationsformen und Anwendungstechniken näher bringen sowie das wunderschöne Feng Shui Räucheritual erklären und gemeinsam zelebrieren. Ebenfalls werden Einheiten aus dem Coaching einfließen.

Mein Wunsch ist es, Türen zu

öffnen, damit Sie selbständig Kraftorte schaffen können für sich selbst.



Ich weiss, dass der Übergang vom Sommer zum Herbst nicht allen Menschen leicht fällt. Einerseits muss man loslassen und sich von einer schönen, warmen und lichtvollen Zeit verabschieden und andererseits weiss man aus Erfahrung, dass eine Zeit der feuchten Nässe, tieferen Temperaturen, sowie mehr Dunkelheit auf einem zukommt. Das kann schon Angst machen. Deshalb möchte ich Sie einladen, achtsam im Moment zu leben und jeden schönen Augenblick zu geniessen. Jede

Jahreszeit hat ihre **Einzigartigkeit**, hat ihre Stärken und ihre schönen Seiten. Diese gilt es wahrzunehmen und bewusst auszukosten. Ich persönlich freue mich schon auf die bunte Kürbisvielfalt zum Dekorieren und Kochen, heisse Maronis oder



Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

Vermicelles, Kuschelabende vor dem Fernseher in der warmen Stube, während es draussen „chutet“, viel Kerzenschein und die Basler Herbstmesse natürlich...☺!

Wie gewohnt zum Schluss finden Sie hier einen Überblick über die bevorstehenden Anlässe und Seminare bis Ende Jahr:

• **21. September** Kraft-Seminar: **Zeit für mich**

Erleben Sie einen spannenden Tag mit Einheiten aus Meditation, Coaching und einem Feng Shui Räucherritual. Es geht dabei um den Umgang mit der eigenen Energie und seinen Kraftreserven.

9 – 17 Uhr mit freier Mittagspause / Au6, Austrasse 6, 4153 Reinach / Fr. 250.-

• **26. Oktober** Astrologie Seminar: **Mein Kind – eine eigene Persönlichkeit**

Lernen Sie Ihr Kind von einer anderen Seite kennen und vielleicht auch noch besser verstehen. Die Chinesische Astrologie kann Erklärungen und Auskünfte zum Wesen Ihres Kindes geben. Jeder Mensch ist einzigartig.

Achtung: Teilnehmerzahl ist auf max. 5 Personen beschränkt, ohne Kinder!

10 – 16 Uhr / kurze Mittagspause / Neumattstrasse 34, 4147 Aesch / Fr. 180.-

• **30. Oktober** HEB Coaching Infoabend: **Dynamische Zeiten**

Familiencoaching, Kinder- & Jugendcoaching

Wie kommen alle Familienmitglieder auf ihre Kosten? Welche Möglichkeiten gibt es bei Knatsch und Stress im Familienalltag? Kann man schulmüde Kinder sinnvoll unterstützen?

19:30 – 21:00, Neumattstrasse 34, 4147 Aesch, Eintritt frei

• **26. November** HEB Coaching Infoabend: **Überraschung**

Am letzten Infoabend in diesem Jahr bestimmen die Anwesenden ein Thema, das sie besonders interessiert. Der Abend wird also individuell, spontan und sehr persönlich!

19:30 – 21:00, Neumattstrasse 34, 4147 Aesch, Eintritt frei

Ich wünsche Ihnen einen schönen und genussreichen Herbst.

Herzliche Grüsse bis zum nächsten Mal

Monika Neff

