



Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

Jahreszeitenbrief Sommer 2020

Liebe Leserin, lieber Leser

Ein Virus hat die Menschheit im Griff und bestimmt zu grossen Teilen das aktuelle Geschehen auf unserer Welt. Und das beschäftigt verständlicherweise viele von uns. Auch wenn wir Covid-19, Corona oder Lockdown nicht mehr hören können, sind es Namen für eine Situation, der wir uns stellen müssen, ob wir wollen oder nicht. Diese Krise und die Folgen daraus gehen uns alle etwas an und deshalb finde ich es äusserst wichtig, dass jeder sich dazu seine eigene Meinung bildet. Wir werden und wurden überhäuft mit Informationen und können nicht überprüfen, ob sie auch alle der **Wahrheit** entsprechen. Das macht es so schwierig. Was soll man glauben, denken und annehmen und wie soll man sich demzufolge verhalten? Ebenfalls geht es für mich nicht darum, einen Schuldigen zu finden oder Entscheide des Bundesrates in Frage zu stellen. Jeder, der Entscheide trifft, fällt gute und schlechte Entscheide, das ist ganz normal. Und im Nachhinein, ist jeder klüger – auch das ist normal.

„Man kann das Leben nur rückwärts verstehen, aber leben muss man es vorwärts.“

S.Kiergegaard

Tatsache ist, dass wir in den letzten Wochen in vielen Bereichen fremdbestimmt wurden. Für einen gesunden, erwachsenen Menschen ist jedoch gerade die Selbstbestimmung einer der wichtigsten Grundpfeiler eines zufriedenen und unabhängigen Lebens. Ich finde es nun wieder an der Zeit, dass wir diese Selbstbestimmung zurückbekommen und Selbstverantwortung übernehmen!

Manchmal muss man auf etwas verzichten, um es wieder schätzen zu lernen - wie wahr und so treffend. Was als selbstverständlich galt, wird plötzlich zum innigen Wunsch oder grossen Ziel. Ich denke da beispielsweise an unbeschwerte Besuche bei Eltern und Grosseltern oder sogenannten Risikopersonen. Diese Treffen werden bei vielen Menschen am schmerzlichsten vermisst, genauso wie das Tanzen, Singen, Musizieren und Turnen etc. im Verein. Das zeigt mir, wie wertvoll soziale Kontakte für uns Menschen sind und dass wir sie auch achtsam pflegen sollten, denn sie sind nicht selbstverständlich. Gott sei Dank hat der Bundesrat letzte Woche Lockerungen bekanntgegeben und somit Besserung in Aussicht gestellt! Mir hat neben den Sozialkontakten in den letzten Wochen am Meisten gefehlt, dass ich mir nahe stehenden Menschen nicht die Hand geben durfte oder sie umarmen konnte. Diese Gesten sind für mich ein Ausdruck unserer Kultur und gehören zum Ritual der Begrüssung und Verabschiedung. Ebenfalls kann ich damit einer Person zeigen, dass sie mir lieb und wertvoll ist und dass ich unsere Begegnung schätze.



Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

Gleichzeitig gebe ich auch offen zu, dass ich in gewissen Situationen das Social-Distancing ganz angenehm finde. Von mir aus könnte man die begrenzte Personenanzahl in Einkaufsläden bestehen lassen und das anständige Abstandhalten empfinde ich auch als sehr angenehm. Hoffentlich bleibt etwas davon im Bewusstsein, wenn die Diskretionslinien und Klebebänder alle wieder entfernt sind.

Doch Tatsache ist, dass der Mensch ein soziales Wesen ist. Auch wenn einige von uns mehr die klassischen Herdentiere sind und andere sich am Rande des Rudels wohler fühlen als mittendrin - wir alle brauchen Kontakte ausserhalb von Familie und Partnerschaft, genauso wie den Austausch und Berührungen.

Streetlife Wien hat dazu auf Facebook ein passendes Video gepostet: Sehnsucht nach mehr sozialen Kontakten? Hier der Link zum Anschauen – so herzlich!

<https://www.facebook.com/streetlifewien/videos/541133483208503/>



Und auch für alle nicht online-Leser, hier ein passendes Foto.

Foto: Maria Fernanda Pérez von Pixabay

Weiter kommt mir zum Thema „Verzichten“ sofort die Grenzschiessung. Diese macht definitiv etwas mit uns. Wie alles, hat auch diese Massnahme zwei Seiten. Einerseits kann es durchaus mal konstruktiv sein, wenn sich jedes Land erst mal auf sich selbst konzentriert und sich seinen auftretenden Problemen und Herausforderungen stellen muss. Diese können je nach Nation sehr unterschiedlich sein. Doch andererseits hat alle Innenschau auch irgendwann ein Ende. Und so sehe ich es wieder an der Zeit, Grenzen zu öffnen und sich nach aussen zu richten. Zum Glück hat auch das der Bundesrat erkannt und in naher Zukunft Grenzöffnungen in Aussicht gestellt. Schliesslich sind diese offenen Landesgrenzen eine Errungenschaft unserer heutigen Zeit und Ausdruck von friedlicher Nachbarschaft. Auch das finde ich etwas Wertvolles, was achtsam gepflegt werden sollte.

Allein schon das Wissen, dass ich die Landesgrenze unbekümmert überschreiten kann, wenn ich möchte, löst bei mir ein Gefühl von **Freiheit** aus. Und wenn man bedenkt, dass in der Schweiz, sehr viele Menschen in Grenznähe wohnen, dann ist es einfach nur schön und bei vielen zu einer Gewohnheit geworden, schnell ins nahe Nachbarland zu fahren... sei es um einzukaufen, fein essen zu gehen, Freizeit zu verbringen, Freunde oder Familie zu treffen, Ferien zu geniessen und vieles mehr.



Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

Grenzen sind etwas Wichtiges. Wir alle dürfen im Laufe unseres Lebens den Umgang mit Grenzen lernen. Manchmal geht es darum, Grenzen zu akzeptieren und respektieren und ein anderes Mal geht es darum, Grenzen zu setzen und zu ziehen. Wer STOP oder NEIN sagen kann, schützt sich selbst und übernimmt Verantwortung für sich. Mein Coaching-Alltag zeigt mir, welche grosse Herausforderung das für viele Personen darstellt. Vielleicht ist es die „gute“ Erziehung, die das so schwer macht, der Wunsch geliebt / gemocht zu werden, dazuzugehören oder andere Erfahrungen und Glaubenssätze, die man sich im Laufe seines **Lebens** angelegt hat. Gründe gibt es viele – ich möchte Lösungen finden, um gesunde Grenzen für sich selbst bestimmen zu können. Damit diese auch vom Umfeld akzeptiert werden, braucht es die Überzeugung, dass sie richtig, notwendig oder angebracht sind.



Foto: Monika Neff

- Grenzen trennen und haben mit Ausgrenzung zu tun. Es gibt immer ein Innerhalb und Ausserhalb der Grenze.
- Grenzen schaffen Klarheit. Im Sport beispielsweise sind Spielfelder begrenzt durch Markierungen wie Linien oder Netze usw. Somit kann das Einhalten der Regeln gewährleistet werden.
- Grenzen können sich verändern. Für Kinder und Jugendliche ist es deshalb wichtig, immer wieder die Grenzen auszuloten. So bekommen sie die Möglichkeit zu lernen, wie weit sie gehen dürfen und erfahren, dass sie für jemanden wichtig sind. Eltern, die den Mut haben Grenzen zu setzen und auch mal Nein zu sagen, erfüllen meiner Ansicht nach eine wertvolle Aufgabe: sie übernehmen Verantwortung für ihre Kinder.
- Grenzenlos ist für unser Bewusstsein schwer zu fassen. Grenzenlos ist der Himmel oder das Universum. Auf unserer Erde jedoch ist der Platz begrenzt, unsere Ressourcen sind begrenzt und unser Leben ist begrenzt.



Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

Trotzdem denke ich, würde es uns sehr gut tun - um wieder ein Gleichgewicht herzustellen - uns mehr dem Grenzenlosen zu widmen und beispielsweise vermehrt versuchen grenzenlos zu träumen, zu planen oder zu lieben.

Wie gehe ich mit Grenzen um?

Kann ich Grenzen setzen?

Wo begrenze / beschränke ich mich selbst?

Solche Fragen finde ich höchst spannend. Solltest Du Dich angesprochen fühlen von meinen Gedanken oder hast Du Lust bekommen, gar eigene Grenzen sprengen zu wollen, dann wäre ein HEB Persönlichkeits-Coaching genau das Richtige für Dich.

Diese Corona-Zeit mit einem völlig anderen Takt und neuen Gewohnheiten hat hoffentlich **Spuren** hinterlassen, denn umsonst, kann diese aussergewöhnliche Zeit wohl nicht gewesen sein! Ich bin dafür, dass wir das, was gut war während dieser Zeit auch weiterhin pflegen und in unseren Alltag integrieren. Das hingegen, was uns belastet oder gestört hat, darf schnellstmöglich losgelassen werden. Und alles, was uns gefehlt hat, dürfen wir langsam wieder aufnehmen und mit einem neuen Bewusstsein wieder wertschätzen.

So werde ich beispielsweise weiterhin Coaching Sitzungen online anbieten über Skype oder Zoom. Ich habe dieses Format schätzen gelernt – vor allem in Situationen, in welchen die Alternative heisst, gar keine Sitzung abhalten zu können. Es kommt immer wieder vor, dass der Weg zu weit ist oder die Zeit fehlt, um nach Aesch in meinen Coaching Raum zu gelangen und so ist mein erweitertes Angebot eine willkommene Ergänzung. Ein Setting kann trotzdem angefangen oder ein Begonnenes weiter geführt werden, denn einzelne Sitzungen lassen sich gut auch online gestalten. Ich bin da offen.

Die Meditationsabende, die ich Anfang Jahr neu ins Leben gerufen und im Frühlingsbrief erwähnt hatte, wurden leider ganz abrupt auf Eis gelegt. Dies geschah zu meinem grossen Bedauern, denn ich spürte, wie wichtig Vertrauen und Ruhebewahren auch in misslichen Lebenssituationen ist. Und genau dafür möchte ich Dir den unabhängigen Weg des Meditierens aufzeigen.

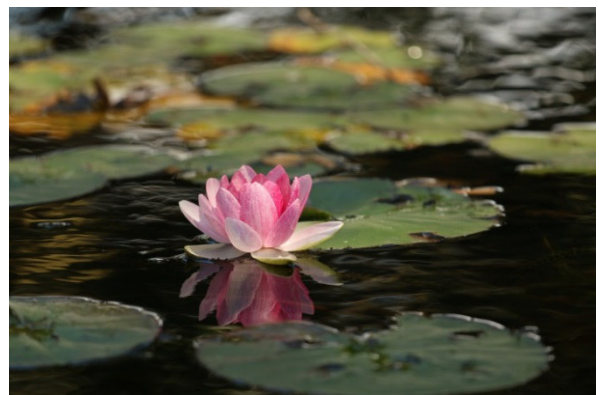


Foto: Pexels von Pixabay

Diese Aspekte sind für uns weiterhin von grosser Bedeutung und ich bin davon überzeugt, dass sie auch viel zu unserem Wohlbefinden beitragen und dazu, wie wir mit veränderten Umständen klarkommen. Wenn ich meditiere, bin ich ganz bei mir. Im Moment der Ruhe und Verbundenheit mit „Allem-was-ist“ fühle ich mich getragen und begleitet. So kann ich Energie und Kraft tanken. Ebenfalls unterstützt es mich



Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

dabei, ungewünschte Situationen besser annehmen zu können. Deshalb ist es mir ein Herzensanliegen, diese Meditations-Technik auf ganz natürliche und bodenständige Art und Weise weiter zu geben. Ich möchte zeigen, wie Energien wahrgenommen werden können und wie es möglich wird, mit einer Welt in Kontakt zu treten, die so nah ist und doch so fern - weil sie für uns unsichtbar ist.

Neu biete ich ab dem 8. Juni zwei Meditationsmöglichkeiten an: Morgen- und Abendmeditationen. Du kommst, wenn Du Zeit hast und es für Dich passt und bezahlst jeweils bar vor Ort (Fr. 30.-). Ein kurzes Anmelden vorher ist unbedingt notwendig, weil die Personenzahl beschränkt ist.

Hier sind die Termine bis zu den Herbstferien:

Abends 19:30 – 21:00 Uhr: 17. Juni / 29. Juli / 19. August / 16. September

Morgens 9:00 – 10:30 Uhr: 24. Juni / 5. August / 26. August / 23. September

Ebenfalls neu entstanden ist für mich während dieser Ausnahmezeit ein Projekt, auf welches ich mich sehr freue: an der LIKA GmbH, Fachschule für Atem • Beratung • Therapie in Stilli bei Brugg darf ich eine Weiterbildung für selbständig Erwerbende anbieten. Diese Weiterbildung läuft unter dem Titel „Kleine Schritte grosse Wirkung“ und findet als 4 Tages-Workshop (14./ 15.10 & 25. / 26.11.2020) statt. Mit HEB Coaching und Feng Shui geht es unter anderem um die Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit sowie um das Einrichten von Geschäftsräumen. Unter diesem Link findest Du die Ausschreibung:

<https://www.lika.ch/kleine-schritte-grosse-wirkung>

Wenn Du interessiert bist und mehr darüber erfahren möchtest, darfst Du Dich gerne auch mit mir direkt in Verbindung setzen.

So wünsche ich Dir nun einen schönen Sommer mit möglichst wenigen Einschränkungen, dafür vielen Erlebnissen, die Dir gut tun und bei denen Du dich frei fühlst!

Herzliche Grüsse
Monika Neff



Foto: Sarah Neff, San Gimignano Sommer 2019