



Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

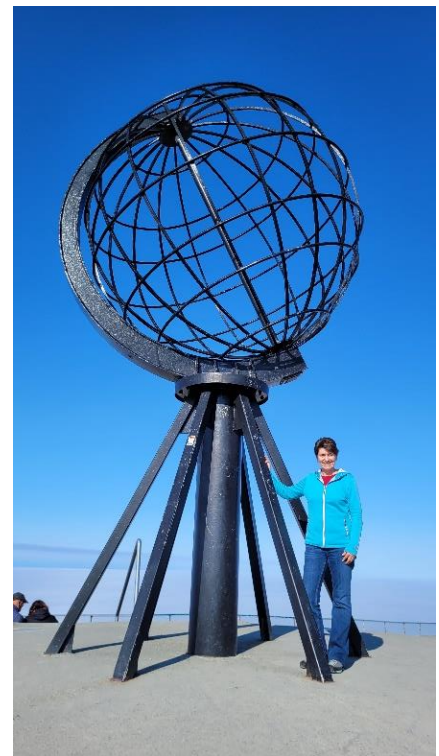
Jahreszeitenbrief Herbst 2023

Herzlich willkommen liebe Leserin, lieber Leser

Was waren deine Sommer-Highlights? Highlight tönt so gross, dabei geht es mir bei dieser Frage darum, ob du dir bewusst bist, was du in den letzten drei Monaten alles erlebt hast. Gab es schöne Momente, die dein Herz berührten oder Begegnungen mit Menschen, an die du dich gerne erinnerst? Die Zeit vergeht so schnell (... und das wird sich wohl in absehbarer Zeit auch nicht mehr ändern...), dass es wichtig ist, ab und zu innezuhalten, durchzuatmen und zurückzuschauen. Man nennt das auch Achtsamkeit. Oft sind die echt wichtigen Dinge diejenigen, die ganz leise zu dir kommen - und wenn du dich nicht auf sie achtest, dann vergehen sie, ohne erkannt zu werden. Das wäre doch schade. Also versuche immer aufmerksam zu bleiben und jedes Geschenk dankbar anzunehmen.

Ein riesengrosses Geschenk durfte ich diesen Sommer erleben: eine Reise durch Norwegen bis zum Nordkap! Seit mehreren Jahren «rief» mich dieses Ziel und ich wusste eigentlich nicht genau, warum. Jedes Mal, wenn mir jemand vom Nordkap berichtete oder ich Bilder davon sah, wusste ich, da will ich einmal hin. Und jetzt weiss ich auch warum. Es war für mich eine Reise zu mir selbst - eine Reise, die mich im Innersten berührte und die mir zeigte, was es heisst, ganz im Moment zu sein.

Fotos: M. & T. Neff



Auf der letzten Etappe unserer Fahrt zum Nordkap hatte ich konstant Augenwasser und ein riesiges Grinsen auf meinem Gesicht – so glücklich war ich. Sonnenschein und warme Temperaturen begleiteten uns zu unserem Ziel. Als sich dann auch noch Rentiere zeigten, überlief mein Herz fast vor Freude. 😊



Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

Inzwischen bin ich überzeugt, dass es für jeden von uns einen solchen Ziel-Ort gibt auf dieser Welt. Wenn es dich also in eine Gegend, ein Land oder eine Insel zieht, dann rate ich dir dazu, gehe wenn möglich dorthin. Wenn du dort bist und in dich hineinhörst, wirst du wissen, warum du dorthin musstest.

Nach der Rückkehr habe ich mir etwas fest versprochen: Ich werde Sorge tragen, dass diese wundervolle Reise noch lange in mir weiterschwingt!

Wofür sind Ziele da? Brauchen wir überhaupt Ziele im Leben? Ist es nicht furchtbar anstrengend, wenn man ständig neue Ziele erreichen muss? Ich glaube schon, dass es für uns wichtig ist, Ziele zu haben, denn Ziele sind etwas, woran wir uns halten und ausrichten können. Hätten wir keine Ziele, würden wir einfach so dahindümpeln, wie ein Schiff, das vor Anker liegt und auf den Wellen hin und herschaukelt.

Ziele können uns antreiben, motivieren und zu Bestleistungen bringen. Erreichte Ziele können uns Glücksgefühle schenken und absolute **Höhepunkte** im Leben darstellen.

Jedoch gilt es aufzupassen, was nach einem erreichten Ziel kommt. Die Gefahr ist gross, in ein Loch zu fallen oder sogleich ein nächstes Ziel definieren zu müssen, um am Ball zu bleiben. Der Spitzensport zeigt uns wie das geht. Schlagzeilen, wie diejenigen von Marlen Reusser, der Radrennfahrerin, die das Rennen der Zeitfahr-WM abgebrochen hatte, stimmen nachdenklich. Manchmal versuchen wir Ziele zu erreichen und Erwartungen zu erfüllen, die vielleicht gar nicht (mehr) die unsrigen sind. Ich bewundere den Mut dieser jungen Frau, die ehrlich dazu Stellung nahm, warum sie aufgegeben hatte, nämlich, dass sie ausgelaugt und müde war und keine Freude mehr über ihre Erfolge spürte. Warum also sollte sie ein weiteres Ziel erreichen wollen?

Körper, Seele und Geist sollten eine Einheit bilden. Bleibt etwas auf der Strecke, kann das ganze System zusammenbrechen und man wird krank. Gehen wir vom Spitzensport weg, erkennen wir, dass es jede und jeden von uns treffen kann. Meldet sich die Seele und teilt ihre Bedürfnisse mit, wird schnell von einem psychischen Problem oder einer psychischen Überlastung gesprochen. Depression und Burnout sind Begriffe für solche Systemzusammenbrüche. Denn wenn die Seele streikt, mögen plötzlich auch Körper und Geist (der Kopf) nicht mehr. Der betroffene Mensch braucht dann erst mal sehr viel Ruhe – und irgendwann dann wieder kleine Etappenziele, damit er sich orientieren und ausrichten kann. Ziele sind messbare Werte. Realistische und nicht zu hoch gesteckte Ziele können deshalb sehr wertvoll sein. Wird eines dieser Etappenziele erreicht, kann das motivieren und grosse Freude bereiten, was wiederum der Seele guttut.



Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

Hier drei Beispiele für solche Etappenziele:

- jeden Tag einmal auf einen kurzen /20 minütigen Spaziergang gehen
- sich jeden zweiten oder dritten Tag etwas Feines kochen
- sich jeden Tag anziehen...und sich hübsch herzurichten

Zum Schluss fasse ich zusammen, auch Ziele haben zwei Seiten!

Im nächsten Brief möchte ich mich dem Thema Visionen widmen.

Sicher hast du auch schon gehört, dass eine starke Mitte etwas Wichtiges ist, sei es im Yoga, Tai Chi, der Physiotherapie oder im Fitnessbereich. Die Körpermitte zu stärken ist essenziell und tut nebst dem Rücken auch dem ganzen Menschen gut.

Unsere Häuser und Wohnungen werden nach Feng Shui als «erweiterte Körper» beschrieben, wobei die Fenster unsere Augen repräsentieren und die Eingangstüre den Mund. Im Zentrum unseres Hauses befindet sich also die Mitte – ich nenne sie auch Herzzentrum. Nun gilt es also, dieses Herzzentrum stark zu machen. Wie mache ich das? Sicher nicht mit Rumpfbeugen... 😊



Ein Herzzentrum wertest du auf, indem du es sichtbar machst. Jede Person, die in diesem Haus lebt, muss wissen, hier ist unser Herz und unser Energiezentrum. Und da sich dieses Herz im Zentrum des Hauses befindet, geht man mehrmals täglich daran vorbei. Jedes Mal sollte man einen Energieschub bekommen, wenn man im Herzzentrum vorbeigeht.

Unser Herzzentrums-Update mit neuem Energiebild
Herzliches Dankeschön an Myriam Christen von www.selbstheilkraft.ch

Foto: M. Neff

Ist dieses **Herzzentrum** definiert, gilt es, dieses kraftvoll zu gestalten, zum Beispiel mit frischen Blumen, gesunden Pflanzen, Licht, Kerzen, Steinen wie Quarz oder Kristalle und einem Herz-Bild. Da wir die Farbe Rot mit dem menschlichen Herzen in Verbindung bringen, ist es naheliegend, dass Rot auch in einem Zentrumsbild vorkommt. Das muss es aber nicht, wenn es dir nicht gefällt oder es nicht passt. Die runde Form wird ebenfalls empfohlen, denn ein Herz ist eher rund als eckig. Deshalb eignen sich Mandala-Bilder sehr gut als Herzbilder.



Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

Selbstverständlich ist auch jedes andere Bild, welches für dich Kraft und Stärke symbolisiert möglich. Es sollte ein Energie-Bild sein, welches etwas auslöst in dir, wenn du es betrachtest. Ein Sonnenuntergang (= Energierückgang, der Tag ist zu Ende) ist hier deshalb eher ungeeignet.

Mein Tipp an dich: Achte dich einmal darauf, was sich in deinem Herzzentrum bei dir zuhause befindet. Sollte dort eine Ablage für schmutzige Wäsche, ein vollgestopftes Réduit oder eine Sammelstelle für Entsorgungsgüter sein, wäre das nicht so gut und ich würde dir wärmstens empfehlen, einen passenderen Ort für diese Dinge zu finden und aufzuräumen. Im besten Fall ist dieses Herzzentrum frei. Oft ist es ein Durchgang von einem Zimmer ins nächste, meistens zwischen Küche, Essplatz und Wohnzimmer.

Die grosse Hitze ist nun vorbei und man spürt gut, wie der Sommer sich am Verabschieden ist. Diese Übergänge verlaufen jeweils fliegend und richten sich nicht nach einem Datum.

Ich wünsche dir viel Freude an der Fülle, die diese Ernte-Monate mit sich bringen und Freude an den warmen Farben, welche sich wunderbar zum Schmücken und Einrichten in deinem Heim eignen. Bereits letztes Wochenende hat das Kürbisland in Bubendorf BL wieder eröffnet. <https://www.oberewanne.ch/kuerbisland/kuerbisland> Und so langsam wird es auch wieder Zeit für Kuschelecken und Kerzenlicht...!

Achte dich auf dein Wohlbefinden, gönne dir so viel Ruhe, wie du brauchst und schenke dir ab und zu Seelenfutter...

Herzliche Grüsse
Monika Neff

Foto: T. Neff





Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

Ausblick / Agenda:

• **16. September: Feng Shui Räucherseminar**

Feinstoffliche „Reinigung“ (Space Clearing) für Wohn- und Arbeitsräume wie Büros, Praxen, Therapie- oder Behandlungsräume usw., damit frische und lebensaufbauende Energie dich im Alltag unterstützt. Gemeinsam erleben wir ein kraftvolles Räucherritual nach den 5 Elementen.

Zeit: 9:00 – 17:00

Kosten: Fr. 250.-

Ort: Fachschule Lika in Stilli b.Brugg

Anmeldung unter <https://www.lika.ch/feng-shui-räucherkurs>

• **12. November: Coaching Seminar für Selbständige**

«Das etwas andere Coaching Seminar für eine erfolgreiche Selbständigkeit»

An diesem Tag geht es darum, dass du erkennst, was dich bis jetzt am Erfolg gehindert hat, wo du Verbesserungsmöglichkeiten siehst und welches Potenzial in dir schlummert.

Wir behandeln dieses Thema mit verschiedenen Herangehensweisen wie HEB Coaching, Taoistisches Gesichterlesen und der Spiritualität. Lass dich überraschen.

Zeit: 9:00 – 17:00

Kosten: Fr. 250.-

Ort: Fachschule Lika in Stilli b.Brugg

Anmeldung unter <https://www.lika.ch/das-etwas-andere-coaching>

• **26.9. (Ausnahme Dienstag) / 25.10. / 15.11. / 13.12.: Zirkel und Meditationsabende**
für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Gemeinsames Üben der sensitiven und medialen Wahrnehmungen in einer Gruppe von gleichgesinnten Menschen.

Zeit **neu etwas früher!** 19:15 – 21:15

Kosten: Fr. 40.- pro Abend

Ort: Neumattstrasse 34, 4147 Aesch

Bitte um Anmeldung

Auf meiner Webseite <https://www.monika-neff.ch/> findest du noch mehr Infos zu diesen Anlässen.

Hast du Fragen zu einem meiner Angebote, melde dich bitte bei mir über E-Mail oder per Telefon. Ich freue mich über jede Kontaktaufnahme.