



Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

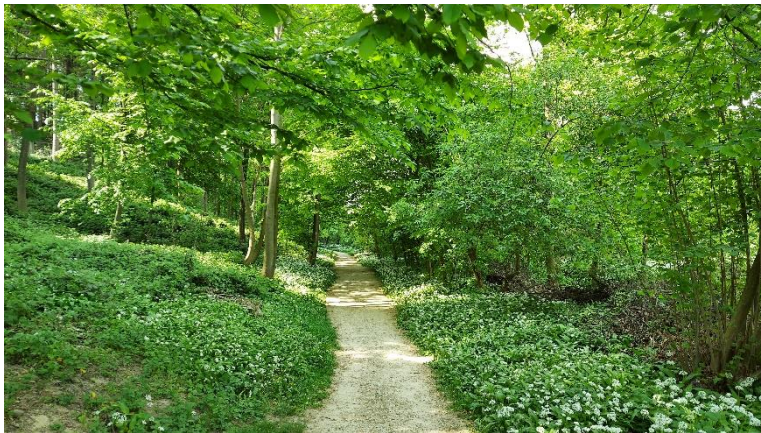
Jahreszeitenbrief Frühling 2024

Herzlich Willkommen zum meteorologischen Frühlingsanfang und somit auch zu meinem Frühlingsbrief.

Die treuen und langjährigen Leserinnen und Leser wissen inzwischen, dass der Frühling, meine liebste Jahreszeit ist. Auch wenn den Wechsel der Jahreszeiten sehr schätze, und jede ihre Highlights für mich hat, ist es doch der Frühling, der mich jedes Jahr aufs Neue fasziniert.

Heute weiss ich, dass es die Holz-Energie ist, die in dieser Jahreszeit steckt und mich so begeistert.

- Es ist die Kraft, etwas **Neues** entstehen zu lassen.
- Es ist die Kraft, sich von nichts auf- oder abhalten zu lassen.
- Es ist die Kraft, nichts zurückzuhalten, sondern einfach alles zu geben.
- Und es ist die Kraft und der Mut, volles Risiko einzugehen.



Fotos: M. Neff

Wer die Naturwunder im Frühling beobachtet, weiss genau, was ich hier beschreibe...



Die Yang Holz Energie ist die stärkste Kraft, die es im 5 Elemente Kreis gibt. Keine steht so sehr für Aufbruch und Neubeginn, wie die Holz- resp. Frühlings-Energie.

Und deshalb fällt es auch Menschen mit dieser Holz Energie leichter, sich auf Neues einzulassen, Neues auszuprobieren oder gar Neues zu entwickeln.



Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

Manchmal braucht es Mut, sich abzugrenzen. Vor allem, wenn ich dabei niemanden verletzen möchte. Kommt dir das bekannt vor? Wie gelingt das?

Als erstes möchte ich deine Denkweise - heute sagt man eher Mindset - ansprechen. Damit meine ich, ob du es dir erlaubst, dass du Grenzen ziehen darfst. Ist es für dich ok., dass jeder Mensch seine Bedürfnisse wahrnimmt, auf sie eingeht und dazu steht? Auch wenn das bedeutet, dass dies zur Folge hat, dass sich diese Person von anderen abwendet? Ja, Grenzen haben immer etwas damit zu tun, dass irgendwo eine Trennung ist. Abgrenzen heisst somit, bis hierher und nicht weiter. Auch wenn das egoistisch klingen mag, das hat für mich nichts mit Egoismus zu tun.

Wer, wenn nicht du selbst, soll deine Bedürfnisse kennen und spüren, was du gerade brauchst? Deshalb empfinde ich es als eine Art der Achtsamkeit, ja fast schon eine «Verpflichtung sich selbst gegenüber» auf seine Bedürfnisse zu achten und einzugehen.



Foto: Pixabay

Weil dies ein grosses Thema ist, welches immer wieder im Coaching Alltag hochkommt, spreche ich es nun auch hier an.

Ich unterscheide zwischen verschiedenen Arten von Grenzen, zum Beispiel:

- **Körperliche Grenzen:** physische Distanz
Wer darf dir wie nahe kommen, sodass es für dich ok ist?
- **Emotionale Grenzen:** emotionale Distanz
Musst du dich von bestimmten Personen, Erinnerungen oder Ereignissen distanzieren, weil sie dir einfach nicht gut tun?
- **Mentale Grenzen:** psychische Grenzen
Wie dürfen andere Menschen mit dir umgehen, dich behandeln, mit dir sprechen?
- **Zeitliche und/oder örtliche Grenzen:** befristete und räumliche Distanz
Brauchst du manchmal Zeit für dich alleine? Nimmst du dir diese Zeit auch?
Rückzug, egal ob zeitlich oder örtlich, kann für manche Menschen Wunder wirken und zum Aufladen ihrer «Batterien» beitragen.



Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

Egal wo und welche Art von Grenzen du ziehen musst, um dich selbst zu schützen oder um dir Sorge zu tragen, es ist wichtig, dass du dich abgrenzen kannst. Wer lernt auf sich selbst zu hören und rechtzeitig STOP zu sagen, tut sehr viel für sich selbst, sein Wohlbefinden und seine Gesundheit.

Was versteht man unter Lebensqualität?

Wikipedia erklärt den Begriff wie folgt: «Lebensqualität ist ein Sammelbegriff für all jene Faktoren, welche die Lebensbedingungen eines Individuums oder der Mitglieder einer Gesellschaft ausmachen. Üblicherweise versteht man unter der Qualität des Lebens vor allem den Grad des subjektiven **Wohlbefindens** einer Person oder einer Gruppe von Menschen.»

Eine weitere Erklärung der hvv-schulprojekte.de formuliert es so: «Es handelt sich um ein breit gefächertes Konzept, das durch die körperliche Gesundheit, psychologisches Befinden, Grad der Unabhängigkeit, soziale Beziehungen und Beziehung zu Besonderheiten der eigenen Umwelt eines Menschen vielschichtig beeinflusst wird.»

Im Austausch mit Kontakten meiner Instagram-Seite «*lebensfreude.kompass*» erfahre ich, dass sich viele Menschen Tipps für mehr Lebensqualität im Alltag wünschen. Doch was bedeutet das genau? Während die einen, von mehr Zeit mit Familie und Kinder träumen, wäre es für andere super, sie hätten mehr echte und wahrhaftige Beziehungen oder wieder andere würden sich weniger Stress am Arbeitsplatz wünschen und vieles mehr...

Ich glaube, dass man den Begriff Lebensqualität nicht einfach so kurz zusammenfassen kann. Da jede Person etwas anderes braucht, um sich wohlfühlen, ist das Thema sehr individuell.

Doch Alltagsthemen wie Abgrenzung, Loslassen können, sich vom Umfeld nicht runterziehen lassen, Umgang mit Enttäuschungen und viele mehr gehen meiner Meinung nach genau in diese Richtung und sprechen viele Personen an. Deshalb gehe ich auf Instagram auch auf diese Art Themen ein. Schlussendlich sind es viele kleine Puzzleteile, die das grosse Ganze ausmachen.

Das bedeuten
Enttäuschungen:

- Du hast zu viel oder das Falsche erwartet.
- Schau den Tatsachen ins Auge.
- Jemand hat mit dir gespielt.
- Du hast dir etwas vorgemacht.
- Du darfst lernen, mit einer neuen/anderen Situation umzugehen.



@lebensfreude.kompass

Bild: M. Neff – Instagram Beitrag



Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

Altes vergeht und Neues entsteht, das ist der Lauf der Zeit. Wer an Altem festhält, steckt in der Vergangenheit fest. Wer sich jedoch am Entstehen von etwas Neuem erfreuen kann, lebt im Moment. Das ist Achtsamkeit.

Ich wünsche dir von Herzen, dass du dich von dieser neuen Frühlings-Energie anstecken und mitnehmen lassen und ganz im Moment leben kannst...

Herzliche Grüsse

Monika Neff



Ausblick auf die Agenda mit den Frühlings- & Sommerdaten 2024:

• **16. März 2024: Feng Shui Seminar «Mit Feng Shui Räume beleben»**

Energie Booster für deine Räume

Wie du deinen Räumen (Therapieraum, Praxis oder Privaträume) ein „Update“ verpasst und ihnen neue Energie einhauchst. Feng Shui Basiswissen wird auf anschauliche Weise vermittelt und kann selbständig zuhause umgesetzt werden.

Ort: Lika, Fachschule für Atem, Beratung und Therapie, 5233 Stilli b. Brugg

Zeit: 9:00 – 17:00 / Kosten: Fr. 250.00

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

• **13. März / 10. April / 15. Mai / 5. Juni / 3. Juli: Meditationsabend / Zirkel**

Dieser Zirkel soll vor allem dein Vertrauen in deine Wahrnehmung stärken - in das, was du fühlst, spürst oder siehst - auch wenn es „ungewöhnlich“ erscheint und man nicht gerne darüber spricht. In dieser „geschützten“ Runde tun wir es.

Ort: Coaching Raum Neumattstrasse 34, 4147 Aesch / Kosten: Fr. 40.- pro Abend

Zeit: 19:15 – 21:15 / Bitte um Anmeldung unter: 079 887 89 64

• **2. Juni 2024: Coaching Seminar «Potential finden für die Selbstständigkeit»**

Das etwas andere Coaching

Herausfinden, was dich bis jetzt an deinem Erfolg gehindert hat, wissen, was zu dir passt und was nicht, welches deine Stärken sind und wo noch Potential liegt. Das sind unter anderem Ziele dieses Tages, welche mit verschiedenen Tools bearbeitet werden.

Ort: Lika, Fachschule für Atem, Beratung und Therapie, 5233 Stilli b. Brugg

Zeit: 9:00 – 17:00 / Kosten: Fr. 250.00

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