

Sommer-Newsletter Juli 2012

- **Weshalb eine Lebensvision gerade jetzt wichtig ist**
- **Wellness für die Seele - Seminar am See**
- **Ferien verlängern? So gehts!**



Liebe Leserin, lieber Leser

Es steht die Erholungszeit vor uns, die Uhren soll(t)en etwas langsamer ticken, Zeit für 'anderes' ist bei vielen angesagt, Abstand und Erholung, die Seele baumeln lassen.

Doch seit geraumer Zeit werden wir von eingedeckt von Euro-Krise und anderen düsteren Nachrichten und Szenarien aus Politik und Wirtschaft. Das macht unsicher, wir werden kollektiv vorsichtiger, steigern das 'Tun' und verzichten aufs 'Lassen'.

Solange wir uns an den 'bad news' orientieren, bleiben wir im Aussen orientiert, tendieren zu sehr, die Erwartungen und Kriterien anderer zu erfüllen. So verlieren wir den Kontakt zu unseren ureigenen Qualitäten, Wünschen und zu unserer wirklichen Stärke!

Also: Höchste Zeit, sich wieder auf sich selbst zu fokussieren: Was will **ich** wirklich? Was macht **mich** glücklich? Was **kann ich** wirklich gut? Wie kann ich **meine Fähigkeiten** am Besten einsetzen? Wo finde ich **Befriedigung**? Was ist **mein Weg**? Wie vermeide ich die Burnout-Falle?

Seminar: Lebensvision - Lebensplan

An diesem Seminar geht es darum, seine ganz eigene Lebensvision zu finden, für eine ausgewogene Work/Life-Balance, für ein selbstbestimmtes, lustvolles und unabhängiges Leben.

Investiere jetzt vier Tage in die Lebensplanung. Erfahre, wie Du Beruf, Beziehung, Familie und Deine eigenen Wünsche unter einen Hut bringen kannst, wie Du Burnout und Lustlosigkeit verhindern kannst. Nehme Dir Zeit für Dich! Übrigens: Dieses Seminar ist auch für Paare sehr geeignet!

6. bis 9. September im Appenzellerland.

[Hier](#) gibt es mehr Informationen. Jetzt anmelden, da dieses Seminar in einer kleinen Gruppe stattfindet



Wellness für die Seele: Aufstellungsseminar direkt am See

Der ideale Ort und Zeitpunkt, sich mit Weitblick und Ruhe einem persönlichen Thema widmen.

Persönlicher, beruflicher und materieller Erfolg, gute Beziehungen, Gesundheit, bewusstes Handeln, Zuversicht und Optimismus sowie Entscheidungsfreudigkeit sind nicht nur vom Wissen und Können allein abhängig.

Eine Aufstellung ermöglicht, sich von *unbewusst wirkenden Mustern* zu lösen und in die persönliche Freiheit zu gehen. Und zeigt oft erstaunliche Lösungswege auf.

25./26. August in Weggis am Vierwaldstätter See.

Die Anzahl Aufstellungen ist **beschränkt**, bitte also rasch [hier](#) anmelden.



Ferien verlängern - so geht's

Einen kreativen Ansatz, um zu 2 1/2 Tagen zusätzlicher Freizeit pro Monat zu kommen hatten wir schon vor 3 Jahren publiziert ([Direktlink](#)).

Jetzt gehts es darum, die Ferien und das Feriengefühl etwas zu verlängern. Viele kennen das Phänomen: Kurz bevor es losgehen soll, ist noch ein riesiger Kraftakt zu leisten, um die Abwesenheit sicher zu stellen. Und bei Rückkehr wartet nochmals ein geduldiger Berg.

Die Zeit zum 'Herunterfahren' wird unterschätzt, der Bremsweg zum Beginn der wirklichen Erholung genauso. Wer das Brems- und Wiederanfahrmanöver in die Arbeitszeit verlegt, hat längere Ferien!

Folgende Tipps können helfen:

- Abwesenheit und Stellvertretungsregelung schon früh kommunizieren, intern und bei Kunden/Lieferanten.
- Übergabe an Stellvertreter schon vier Tage vorher machen, dann gibts noch die Möglichkeit für Rückfragen.
- Zwei Tage vor Abreise keine Termine. Zwei bis drei Tage nach Rückkehr ebenso.
- Am 'Montag danach' in Ruhe die Arbeit wieder aufnehmen? Ferien in der Agenda länger eintragen als sie wirklich dauern, Abwesenheitsmitteilung entsprechend anpassen.



- Combox während Ferienabwesenheit ausschalten. Keine E-Mails anschauen. Keine geschäftlichen Telefone entgegennehmen. Arbeitsbeginn ist am ersten Tag nach den Ferien.

Ein paar Checkfragen zur persönlichen Haltung:

- Bin ich wirklich so unentbehrlich, wie ich meine?
- Wieviel Vertrauen gebe ich anderen?
- Wie gut befähige ich andere, meine Stellvertretung wahrzunehmen?
- Beurteile ich 'Erholung und Abschalten' ebenso als Bestandteil von Professionalität wie 'Leistung'?
- Wie sieht meine Bilanz bezüglich Lebensqualität aus?
- Welchen Stellenwert hat mein persönlicher Bereich, meine Freunde, meine Familie?
- Was möchte ich im Leben erreichen, wohin will ich? Gibt es einen Plan dazu?
- Was sagt mein Partner / meine Partnerin zu meinen Antworten?

Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen und gerne auch die "Ja, aber...." Bedenken!

Aktueller Lesetipp: "Sei doch mal still - Anleitung zu einer digitalen Diät" in DER SPIEGEL, aktuelle Ausgabe Nr. 27 zum Thema: Smartphones machen frei, aber auch abhängig.

Jetzt wünschen wir Euch allen schöne Sommertage, gute Erholung und gutes Sein.

Herzliche Grüsse

André & Anke Hintermann



2[Hintermann]

André & Anke Hintermann
Ottenbacherstrasse 52
8912 Obfelden
Tel. 043-211 04 23

Coaching-Praxis in Zürich
Wiesenstrasse 11, 1. Stock
8008 Zürich

info@2hintermann.ch
www.2hintermann.ch/
