



NEWSLETTER Februar 2010

www.netzwerk-energie-coaching.de

Erlebtes - Zitat aus Hörbuch- Buchtip- Coachingangebot

**Liebe NetzwerkeInnen und Coaching-Interessierte!
Herzlich Willkommen zu meinem neuen Newsletter!
Themen heute Was ist Realität, Wahrheit?
Was können wir zum Wohlfühlen tun - oder lassen?**

„Täuschend echt“

Gestern durfte ich die Eröffnung der neuen Ausstellung des Bucerius Kunstforums bestaunen. Exponate zu [le tromp d'oeil](#) - Augentäuschung. Es handelt sich dabei zum Beispiel um dreidimensionale Gemälde, die „Täuschend echt“ (so eben das Thema der Ausstellung) aussehen. Man möchte nach den Dingen greifen, die aussehen, als würden sie aus dem Bild herauskommen oder darauf liegen.

Mich erinnerte es daran, wie oft wir meinen, die Realität zu sehen und sehen doch nur unsere eigene Wahrheit. Kennen Sie das? Situationen, in denen für Sie alles sonnenklar war und plötzlich hat das Leben (oder ein Mitmensch) Sie vom Gegenteil dessen überzeugt hat, was Sie gesehen hatten?

Ich freue mich auf Ihr feedback dazu.

ZITAT – nochmal aus meinem immer - noch Lieblingshörbuch
"DER MANN SCHLÄFT" von Sybille Berg, gelesen von Katja Riemann

"Zufrieden sein mit dem was man hat? Unmöglich! Es hat ja kaum einer mehr was. Oder zuviel...."

Sind SIE zufrieden mit dem, was Sie haben? Meinen Sie, zuwenig zu haben? Oder haben Sie zuviel?

Was wünschen Sie sich gerade besonders? Manchmal schätzt man das, was man hat(te) erst, wenn es aus dem Leben verschwunden ist. Was könnte das sein? Machen Sie sich jeden Tag bewusst, was Ihnen geschenkt wird.

Ich erwischte mich zum Beispiel heute Morgen dabei, zu nörgeln. Bevor ich zum einkaufen fahren wollte saß ich noch kurz am Schreibtisch und schrieb meinem Mann ein Kärtchen, wollte mich für die Blumen bedanken, die er mir gerade geschenkt hatte. Als ich so dabei war, fiel mir mehr ein.. als ich ihm die Karte hinlegte, standen fünf Dinge drauf, alle von heute morgen!

Kennen Sie das auch? Wohin wir die Aufmerksamkeit lenken, das wird mehr...

mein Buchtip für heute

ENJOY YOUR LIFE

Martha Beck beschreibt darin 10 kleine Schritte zum Glück in sehr anschaulicher Weise. Da geht es im ersten Kapitel zum Beispiel um „Nichts“ tun, einmal am Tag 15 Minuten. Und auch um Wahrheit, Risiko und Beziehungen. Um Spielen, Lachen, Kreativität und Feste feiern. Am Ende jeden Kapitels gibt es eine Zusammenfassung, wie Sie mehr davon in Ihr Leben bringen können. Viel praktisch anwendbarer Inhalt für 6,95€ !

SCHREIBEN?

In wenigen Tagen, am 18.2. startet mein **Schreibworkshop**, "SCHREIBEN, einfach weil es FREUDE macht" in der Kegelhof-Kommunikationsküche. Kegelhofstrasse 49 in Hamburg Eppendorf. Wollten Sie schon immer gern einmal schreiben? Haben Sie viele Ideen, aber bisher noch nicht angefangen? Dann seien Sie dabei! Es gibt Satz und Wortgeschenke. Überraschen Sie sich selbst mit dem, was entsteht. Keiner muss vorlesen, jeder darf.

18-21h, 30€ inkl. Getränke und Snack. Bei Interesse bitte anmelden!

kontakt@netzwerk-energie-coaching.de

oder telefonisch 0410 810 222 mobil 071 620 65 32

COACHING jederzeit auch telefonisch, nach vorheriger Terminabsprache. Vorgespräch, ca. 15 Min, kostenfrei!

Soviel für heute! Ich wünsche Ihnen eine gute, inspirierte Zeit, bis zum nächsten Mal!

herzlichst,

Ihre Renate Witt-Frey

PS Wenn Ihnen mein newsletter gefällt, empfehlen Sie ihn bitte weiter!