



Susanne Schlenker

Business Coach, Achtsamkeitstrainerin, sysTelios-TRANSFER-Begleiterin

Mentale Stärke | Kommunikation | Karriere | Verlust

Johann-Sebastian-Bach-Str. 10, 76684 Östringen

M +49 151 - 14 12 19 24

E susanne.schlenker@gmx.de

Join me: [LinkedIn](#) | [XING](#) | [Facebook](#)

Liebe Freunde,

wie die Zeit vergeht. Bei mir ist vieles in Bewegung.

Vorweg habe ich einige Meilensteine in Bezug auf mein Unternehmen erreicht. Der Name steht fest, eine Corporate Identity (Logo, Homepage...) ist in Arbeit und ein neues Layout für den Newsletter wird es auch bald geben. Seid also gespannt und lasst Euch überraschen!

War das Thema Anfang des Jahres noch Abschied, so lautet das vorherrschende Thema aktuell **Vertrauen**. Das ist eng verknüpft mit meiner „Reise“ in die Selbständigkeit. Einige Stationen möchte ich mit euch teilen.



Im April 2016 absolvierte ich ein Existenzgründungsseminar

bei der bia in Karlsruhe. Das Ziel war mit der Erstellung eines Geschäftsplans, mein Vorhaben betriebswirtschaftlich auf eine solide Basis zu stellen. Gleichzeitig habe ich Klarheit über meine Schwerpunkte, Zielgruppen und Angebote bekommen. Fortsetzung folgt



Im Juni 2016 zog ich mich ins Allgäu zurück, um mich von der dortigen herrlichen Natur inspirieren zu lassen und etwas für Körper, Geist und Seele zu tun. Im wunderschönen Hotel Bergkristall in Oberstaufen besuchte ich einen Ayurveda Workshop, wo ich vieles über die ayurvedische Küche erfahren, Ayurveda-Anwendungen genießen und eine neue Yoga-Form (Aranya) kennenlernen durfte.



Im August 2016 sagte ich Ja

Nach neun Jahren haben Max und ich geheiratet und schweben immer noch im siebten Himmel. Sich trauen, d.h. Vertrauen haben, einen Weg gemeinsam zu beschreiten und der Beziehung einen Rahmen zu geben, fühlt sich einfach herrlich an.



Seit Oktober 2016 bin ich lizenzierte Netzwerkpartnerin von sysTelios TRANSFER

Bei einem Treffen im Odenwald unterzeichnete ich eine Lizenzvereinbarung mit der [sysTelios Klinik](#). Nun kann ich mit meiner Leidenschaft nahtlos da anknüpfen, wo ich bei SAP aufgehört habe, nämlich Menschen nach einem Klinikaufenthalt zu unterstützen, wieder gut in den Arbeitskontext und in den Alltag zu kommen.



Was bedeutet eigentlich Vertrauen für mich?

Die Basis von **Vertrauen** ist zunächst das Vertrauen in sich selbst, in seine Fähigkeiten und in seine Intuition. Ich bin davon überzeugt, dass alles aus einem Grund passiert, auch wenn wir nicht sofort erkennen, wofür es gut ist.

Das leuchtet mir vom Kopf her natürlich alles ein, und ich habe viel mehr Vertrauen in mich und das Leben, als noch vor einigen Jahren. Damals hätte ich mir nie erträumen lassen, dass ich meinen sicheren Job an den Nagel hängen und den Schritt in die Selbständigkeit wagen könnte.

Nichtsdestotrotz überkommen mich ab und zu **Zweifel**. Bin ich auf dem richtigen Weg? Sind meine ausgewählten Schwerpunktthemen die Richtigen? Wo werde ich arbeiten können? Die letzte Frage beschäftigt mich sehr. Ich suche schon länger nach Praxisräumen, zu mieten, zu kaufen, alleine als Praxis oder integriert in einem neuen Objekt, wo wohnen und arbeiten möglich sind. Da sind Vertrauen und Geduld gefragt.

Dabei hilft mir immer wieder die **Achtsamkeit**. Sobald ich mir meiner Zweifel bewusst werde und mich deswegen nicht be- oder verurteile, bin ich schon achtsam. Gefühle, wie Ärger und Ungeduld, dürfen auftauchen, aber auch wieder verschwinden.

Das Bild des kräftigen Baumes, das ich kürzlich auf einem Spaziergang durch die Weinberge entdeckt habe, ist für mich sehr hilfreich als Sinnbild für Vertrauen.



Der Baum steht kräftig da, fest verwurzelt mit der kraftvollen Mutter Erde.

Seine Krone ist gleichzeitig flexibel und kann sich mit dem Wind hin und herwiegen.

Er strahlt Einzigartigkeit aus.

Für mich heißt das, verwurzele dich mit der Natur, spüre diese Kraft und glaube an dich und deinen Weg. Sei gleichzeitig nicht starr, sondern passe dich den Begebenheiten des Lebens an, so wie sie sich dir präsentieren.

Habe Vertrauen!

Meine Reise geht auf jeden Fall spannend und vertrauensvoll weiter. Ende November nehme ich an dem Kongress [Meditation und Wissenschaft](#) in Berlin teil. Ich werde bestimmt wieder interessante Erkenntnisse erlangen und zahlreiche Begegnungen haben.

Wie die Zeit vergeht. Der erste Advent steht vor der Türe und damit auch Weihnachten. Vielleicht bin ich dieses Jahr eine der Ersten, aber ich möchte diese Gelegenheit nutzen, um **Euch allen eine besinnliche und bewusste Vorweihnachtszeit, ein frohes Fest mit lieben Menschen und für 2017 Gesundheit und Gelassenheit gepaart mit einer Prise Vertrauen wünschen.**

Stay tuned for more.

Herzlichst Eure,

Susanne Schleuter



Kein Interesse mehr? Kein Problem: [Newsletter abbestellen](#)