



## Schlenker Impulse Newsletter 4 September 2017

### In dieser Ausgabe:

- Bin ich jetzt ein digitaler Nomade?
- CSR – Was ist das? Was hat das mit mir zu tun?
- Meine Angebote
- Empfehlungen aus meinem Netzwerk
- Meine Tipps für ein kraftvolles Leben

### Liebe Freunde,

beim Verfassen dieses Newsletters, verbringe ich wunderschöne Tage mit meiner Familie auf Mallorca. Ich habe mir aber auch Arbeit mitgenommen, da ich im Moment sehr viel zu tun habe. Qualifiziert mich das zum **digitalen Nomaden**? Nicht ganz, aber doch für die nächsten zwei Wochen.

**CSR** – erfahre, was das genau ist, und wie ich meinen Beitrag dazu leiste. Weiterhin möchte ich dir meine **neuen Angebote** für den Herbst vorstellen und einen Ausblick auf 2018 geben.

Außerdem möchte ich Angebote von Katja Dienemann aus meinem **Netzwerk** vorstellen.

Wie immer habe ich zum Schluss **Tipps für ein kraftvolles Leben**. Dieses Mal eine App für den Rücken und ein Video über den Umgang mit den Momenten des Lebens, in denen es uns nicht so gut geht.

### Digitaler Nomade



Laut Wikipedia sind digitale Nomaden Unternehmer oder auch Arbeitnehmer, die fast ausschließlich digitale Technologien anwenden, um Arbeit zu verrichten und zugleich ein ortsunabhängiges Leben führen. Da meine Arbeit solche Komponenten beinhaltet (wie das Schreiben dieses Newsletters), kann ich das wunderbar auch in der Ferne erledigen.



Mein Tagesablauf beginnt zusammen mit meinem Mann mit Meditieren auf der Terrasse bei herrlichem Blick auf das Tramuntana-Gebirge. Danach wird ausgiebig gefrühstückt und abwechselnd eine Runde geradelt oder Yoga gemacht. Ich Sorge also für meine körperliche und seelische Erholung. Anschließend geht es an die Arbeit. Zu der Zeit schlafen alle Kinder noch, so wie es jugendliche Erwachsene eben tun. Die Kinder sind jetzt „groß“, richten ihr Frühstück (um 12 Uhr) selbst und genießen es, lange zu schlafen. Am

Nachmittag erkunden wir zusammen die Insel, chillen am Pool oder verbringen die Zeit mit Gesellschaftsspielen.

Zugegebenermaßen hatte ich im Vorfeld Bedenken, im Urlaub zu arbeiten. Man muss doch mal richtig abschalten, keine E-Mails lesen usw. So haben sich meine inneren Stimmen bei mir gemeldet. Die Erfahrung dieses Experiments zeigt aber, dass sich beides gut kombinieren lässt. Eine gute Mischung zwischen Familie und Beruf.

**Mein Fazit:** Wenn die Umstände es erlauben, z.B. das Alter der Kinder, ist eine solche Reise eine herrliche Möglichkeit, in einer fremden Umgebung Kreativität und Inspiration in die Arbeit einfließen zu lassen, und gleichzeitig bei super schönem Wetter Qualitätszeit mit der Familie zu verbringen. Ich könnte mich definitiv daran gewöhnen.

Ich lebe aber sehr gerne in Deutschland und freue mich wieder auf die Heimkehr und auf die - nicht nur digitale - Arbeit, sondern **vor allem auf die Arbeit mit Menschen**, meine eigentliche Leidenschaft.

### Corporate Social Responsibility (CSR)



CSR bedeutet zu Deutsch *Unternehmerische soziale Verantwortung für die Gesellschaft*. Was in der Regel für größere Unternehmen eine ethische Verpflichtung ist, möchte auch ich mir, jetzt als selbstständige Einzelunternehmerin, zu Eigen machen. Ich bin dankbar für mein gutes Leben und möchte der Gesellschaft etwas zurückgeben.

Ich habe mir dafür zwei Projekte ausgesucht. Ein Einmaliges und ein Fortlaufendes.

### Freiwilliger Dienst in Südafrika



Jacob Drouin, der Sohn einer Freundin, hat die Schule absolviert und möchte sich sozial im Ausland engagieren. Er macht einen freiwilligen Dienst in Cape Town, Südafrika, wo er ein Jahr lang in einer Tagesbetreuung für behinderte Kinder arbeiten wird. Dafür benötigt er Spenden, die direkt der Organisation vor Ort zu Gute kommen. Auch ich habe mich dazu entschlossen für diesen guten Zweck zu spenden.

Eine tolle Sache, die ich gerne unterstütze: Jungen Menschen die Möglichkeit zu bieten, ihren Horizont zu erweitern, andere Kulturen und Menschen kennenzulernen und so zu merken, dass wir alle wertvolle Menschen sind, die die Vielfalt der Welt bereichern. Wenn du dieses Projekt auch unterstützen möchtest, gibt es hier weitere [Infos](#).

### Hospizarbeit (Sterbebegleitung)



Ehrenamtliche Hospizbegleiter machen es sich zur Aufgabe, Menschen und ihre Angehörigen in der letzten Phase einer unheilbaren Krankheit zu unterstützen, damit sie in dieser Zeit so bewusst und zufrieden wie möglich leben und Abschied nehmen können.

Da das Arbeiten mit Menschen im Mittelpunkt meiner Arbeit steht, war die Entscheidung Menschen in der letzten Phase ihres Lebens zu begleiten eine logische Folge, denn das Thema Tod hat mich schon immer bewegt.

Seit Anfang des Jahres mache ich eine Ausbildung zur

ehrenamtlichen Hospizbegleiterin, die ich im Oktober abschließen werde. Neben der Theorie konnte ich praktische Erfahrungen im Hospiz selbst, beim Palliative-Care-Team (private Haushalte) und im Altersheim sammeln. Informationen zum Träger findest du [hier](#).

Ich habe in dieser Zeit sehr bewegende Erfahrungen gemacht. Für alle Betroffenen in dieser schweren Zeit „einfach“ nur da zu sein, **erfüllt** mich und **bereichert** mein Leben sehr.

### Meine Veranstaltungen



#### Das Leben anders sehen...

##### Impulsabende:

- Mittwoch, 20. September 2017, 19 – 21 Uhr
- Montag, 25. September 2017, 19 – 21 Uhr

##### Kurs:

Mittwochs, 11.10. – 13.12. 2017, 19 – 21 Uhr  
(8 Abende in der Praxis Bad Schönborn - Langenbrücken)

Eine Einladung aus gewohnten Stressmustern auszusteigen und sich selbst und die Mitmenschen durch eine andere Brille zu sehen.

Mehr Details findest du [hier](#).



#### Achtsamkeit zu deinem verlässlichen Begleiter machen

**Übungsgruppe:** Montags, 9.10. – 18.12.2017, 19 – 20:30 Uhr  
(10 Abende in Bad Schönborn - Langenbrücken)

#### In Kooperation mit sysTelios TRANSFER

Du hast Achtsamkeit bereits in einem Kurs, bei einem Kur- oder Klinikaufenthalt kennengelernt und spürst, dass es dir guttut.

Ich lade dich ein, deine Ressourcen zu entdecken und Achtsamkeit zu einem verlässlichen Begleiter deines Handelns werden zu lassen.

Mehr Details findest du [hier](#).



#### Save the Date: Abenteuer Veränderung

**Einwöchiges Seminar:** 5. – 12. Mai 2018 in Katalonien, Spanien

Wir (Anja Kellermann, Gaby Andler und ich) laden dich zu einer Reise fernab des Alltags ein. Entdecke in mediterraner Umgebung Klarheit darüber, was du kannst, was du brauchst und was du als Nächstes willst. Wir zeigen dir, wie du deine persönliche Balance - mental und physisch - finden kannst und begleiten dich ein Stück auf dem Weg zu deinem Ziel.

Weitere Infos folgen.

### Netzwerk Empfehlung



Meine geschätzte Kollegin, Katja Dienemann, begleitet die berufliche und persönliche Entwicklung von Einzelpersonen und Teams mit Coaching, offenen und maßgeschneiderten Veranstaltungen in wunderschöner Natur in der Umgebung von Heidelberg, Odenwald, Pfalz und Taunus:

- Kraftquelle Natur – Ratgeberin für Körper, Geist und Seele von 17.-19.09. in Oberursel
- Natürlich konfliktfähig am 23.09. rund um den Heidelberger Königstuhl.

Infos: [www.katja-dienemann.de](http://www.katja-dienemann.de).

Außerdem bildet sie Coaches, Trainer und ähnliche Berufe 2018 in einer umfassenden Weiterbildung zum Integrativen Naturcoach aus. Kostenlose Infoveranstaltungen am 10.09. bei Heidelberg und am 19.10. per Skype.  
Infos: [www.weiterbildung-naturcoach.de](http://www.weiterbildung-naturcoach.de).

### Meine Tipps für ein kraftvolles Leben



#### Give me Five! Rückentraining

Kennst du das? Es sind Ferien und der Rückenkurs findet nicht statt. So ging es mir diesen Sommer. Ich folgte der Empfehlung meiner Tochter, die kostenlose 5 Minuten App Give me Five von Manuel Eckardt auszuprobieren.

Dieses Programm ist eine tolle Möglichkeit, etwas für seinen Körper und Rücken zu tun und macht zudem Spaß. 5 Minuten sind besser als nichts.



#### Grapefruit zum Frühstück

Julia Engelmann ist meine Lieblings-Poetry-Slamerinnen. Dieses Mal spricht sie sehr schön über die Macht der Worte, wie Dinge wahr werden, wenn man sie oft genug sagt und zeigt Möglichkeiten, aus einem Tief herauszukommen. Zum Video [hier](#).

Die Zeit vergeht hier, wie im Fluge. Ich genieße jeden Augenblick und jeden Sonnenstrahl, lausche den Schafen und Grillen, und spüre den warmen angenehmen Wind. All das sauge ich auf.

Mich ständig aus- und weiterzubilden, ist mir wichtig. Aus diesem Grunde besuche ich Ende September den Kongress [Würde und Mitgefühl in Psychotherapie, Beratung, Organisationen und Gesellschaft](#). Meine neu gewonnenen Impulse werde ich sicherlich mit dir teilen.

In diesem Sinne wünsche ich dir eine gute Zeit und bis zum nächsten Mal.

Herzlichst deine,

*Susanne Schlenker*

#### Susanne Schlenker

Business Coach, Achtsamkeitstrainerin,  
Netzwerkpartnerin von **sysTelios-TRANSFER**  
Coaching | Seminare | Vorträge

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

Praxis: Hauptstraße 88  
76669 Bad Schönborn - Langenbrücken

Mobil: +49 151 - 14 12 19 24

Mail: [susanne@schlenkerimpulse.com](mailto:susanne@schlenkerimpulse.com)

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



Diesen Newsletter kannst du gerne weiterleiten.  
Kein Interesse mehr? Kein Problem: [Newsletter abbestellen](#)