

Frohe Weihnachten & ein friedvolles 2018



Schlenker Impulse Newsletter 5 Dezember 2017

In dieser Ausgabe:

- Neue Praxisräume
- Multitasking, geht das? Und was hat das mit meiner Homepage zu tun?
- Veranstaltungen für 2018
- Meine Tipps für ein kraftvolles Leben

Liebe Freunde,

Die Vorweihnachtszeit ist für mich eine ganz besondere Zeit. Das Haus ist weihnachtlich geschmückt, die Kerzen leuchten, der Duft von frisch gebackenen Plätzchen erfüllt den Raum und die Klänge von Dean Martins Weihnachts-CD wecken Erinnerungen an meine Kindheit in den USA.

Trotz dieser schönen Atmosphäre stehen einige Termine und Aufgaben an, die noch dieses Jahr erledigt werden wollen. Ich empfinde es immer wieder als Herausforderung, mich nicht von Hektik und Trubel vereinnahmen zu lassen, sondern mich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Aus diesem Grund gönne ich mir zwischen Weihnachten und Neujahr eine Auszeit in Stille und Achtsamkeit. Stille im wahrsten Sinne des Wortes. Kein Handy, kein Reden, kein Lesen, viel Meditation. Ich werde am [Benediktushof](#) ein Schweige-Retreat besuchen. Das ist eine gute Gelegenheit, das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen, Altes loszulassen und Platz für Neues zu schaffen. Danach kann ich 2018 mit frischer Energie willkommen heißen.

Vielleicht hast auch du Lust, dir einen Moment der Ruhe zwischen all der Hektik zu gönnen und dich zu fragen: Was war dieses Jahr gut? Was möchte ich beibehalten? Was möchte ich nächstes Jahr anders machen?

Ein Ausblick auf das, was bei mir für 2018 jetzt schon feststeht, erfährst du im Folgenden.



Neue Praxisräume

Was lange währt, wird endlich gut. Bisher hatte ich keine eigenen Räumlichkeiten, um meine Kurse und Beratungen abzuhalten. Ab dem 1.1.2018 wird sich das endlich ändern.

Viel verraten möchte ich noch nicht, aber so viel sei schon gesagt: Die Praxis befindet sich in der Hauptstraße 88 in 76669 Bad Schönborn – Langenbrücken.

Ich bin kräftig dabei, die Räume einzurichten. Links seht ihr ein kleines Sneak-Preview meiner Ausstattung. Mehr Bilder und Eindrücke folgen.

Multitasking geht das? Und was hat das mit meiner Homepage zu tun?

Wie die Hirnforschung belegt, ist Multitasking keine effiziente Art und Weise zu arbeiten (siehe ZEIT-ONLINE-Artikel [Multitasking - Alles gleichzeitig funktioniert nicht](#)). Das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen. Deswegen versuche ich bei meiner Arbeit bewusst und achtsam, Aufgaben einzeln und ggf. nacheinander zu erledigen.



Was hat das mit meiner Homepage zu tun? Als es um den letzten Schliff vor der Freigabe der Internetseite ging, kam ein großer Auftrag. Die Vorbereitungen dafür habe ich höher priorisiert, als die Finalisierung meiner Homepage. Deshalb geduldet euch bitte noch etwas, einen Sneak-Preview kann ich euch allerdings links schon einmal geben.

Meine Veranstaltungen

Mit Achtsamkeit sich selbst beobachten und wahrnehmen
Übungsgruppe: Mittwochs, ab dem 7. Feb. 2018, 18 – 21 Uhr
Ca. alle 3 Wochen in Bad Schönborn - Langenbrücken



Auf vielfachen Wunsch der Teilnehmer meines letzten Achtsamkeitskurses, werde ich einen regelmäßigen Termin für eine offene Gruppe zur Vertiefung und Fortsetzung der praktischen Übungen anbieten. Dieses Angebot richtet sich auch an alle Interessierten, die bereits über Erfahrungen mit Achtsamkeit verfügen.

Außerdem handelt es sich um ein Angebot in Zusammenarbeit mit **sysTelios-TRANSFER**. Weitere Informationen findest du [hier](#).

Achtsame Kommunikation - Mit Selbstempathie zum achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen

Workshop: 3. März 2018, 13 – 18 Uhr

Praxis, Hauptstraße 88, 76669 Bad Schönborn – Langenbrücken.



Ein Halbtages-Workshop, geleitet von [Anja Kellermann](#) und mir, für alle, die sich ein gutes Miteinander wünschen und erfahren wollen, wie Selbstempathie der Schlüssel zum achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen sein kann.

Erlebe, wie du mit einer einfühlsamen Haltung Türen öffnen und auch in herausfordernden Gesprächssituationen wertschätzend bleiben kannst.

Weitere Informationen findest du [hier](#).

Abenteuer Veränderung - Frühbucher-Preise bis 31.01.2018

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

Info-Abend: Mittwoch, 24. Januar 2018, 19 – 21 Uhr

Praxis, Hauptstraße 88, 76669 Bad Schönborn –
Langenbrücken.

Triff die Leiterinnen, erfahre mehr über die Seminarinhalte, teste die eine oder andere Methode und lass dich von fotografischen Eindrücken inspirieren.



1-wöchiges Coaching-Seminar mit Yoga und Achtsamkeit - für alle, die die Kraft der Veränderung erfahren möchten und sich für den ersten Schritt Klarheit, Mut und Energie wünschen.

Spürst du beruflich oder privat eine gewisse Unzufriedenheit? Spürst du, dass jetzt ein guter Zeitpunkt wäre, einen ersten Schritt zu wagen? Du weißt aber noch nicht so recht, wie?

Wir ([Gaby Andler](#), [Anja Kellermann](#) und ich) laden dich zu einer Reise fernab des Alltags ein, bei der dir der atemberaubende Weitblick ganz neue Perspektiven und Möglichkeiten eröffnet. Hier kannst du dich selbst und deinem Ziel auf die Spur kommen und den Zugang zu deinen Bedürfnissen und Ressourcen finden. Erlebe, welche Kraft in Veränderung stecken kann.

Weitere Informationen und Anmeldung [hier](#).

Meine Tipps für ein kraftvolles Leben

Noch auf der Suche nach einem inspirierenden Geschenk?

Seit Jahren bin ich ein großer Fan des Lebensfreude-Kalenders (mittlerweile Deutschlands meist gekaufter Kalender). Positiv! Aufbauend! Stärkend! Eine echte Freude!



Meine Philosophie für ein glückliches Leben | Sam Berns

Im Alter von 22 Monaten wurde bei Sam Progerie diagnostiziert (vorzeitige Vergreisung von Kindern). Mit 17 Jahren, drei Monate vor seinem Tod, sprach er in einem Vortrag über drei Thesen für ein glückliches Leben. Ein berührendes Video, das sehr zum Nachdenken anregt. Zum Video [hier](#). (12:44 Englisch mit deutschen Untertiteln)

In diesem Sinne möchte ich diesen Newsletter und dieses Jahr mit Dankbarkeit schließen. Dankbarkeit, dafür dass ich gesund bin und dass ich liebe Menschen um mich habe, die mich bedingungslos lieben und unterstützen. Dankbar auch für das Vertrauen meiner Klienten und Partner, mit denen das Arbeiten eine echte Bereicherung ist.

Dir und deiner Familie wünsche ich eine besinnliche Adventszeit in Achtsamkeit und ein gutes neues Jahr mit Gesundheit und Frieden als ständige Begleiter.

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

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

Diesen Newsletter kannst du gerne weiterleiten. Interessenten können ihn [hier](#) abonnieren.

Falls du keine weiteren E-Mails mehr von Schlenker Impulse bekommen möchtest,
klick hier: [Newsletter abbestellen](#).