



Schlenker Impulse Newsletter 8 Oktober 2019

In dieser Ausgabe:

- Der Herbst
- Team-Arbeit - Schlenker Impulse bekommt Verstärkung
- Lesenswertes
- Veranstaltungen für 2019 und 2020

Liebe/r Interessent/in,

nach diesem heißen Sommer fällt es dem Einem oder Anderen vielleicht schwer, Abschied von der warmen und sonnigen Jahreszeit zu nehmen. Nun kommt die kühle, nasse und dunkle Zeit des Jahres: die Tage werden kürzer und die Leichtigkeit des Sommers weicht dem trüben Winter. Doch vorerst noch bietet der Herbst viele schöne Facetten. Nehme diese goldene Jahreszeit bewusst wahr, das Farbenspiel der Natur, das Fallen der Blätter, die letzten wärmenden Sonnenstrahlen, den Regen, den kühlen Wind. Genieße den Herbst als Übergangszeit zur inneren Einkehr bei einer Tasse Tee, einer schönen warmen Decke und Kerzenschein!

Der Herbst lädt ein zum Erntedank – und so bin ich dankbar dafür, dass die Saat der vergangenen Jahre nach und nach aufgegangen ist und meine Arbeit Früchte trägt. Doch damit nicht genug, es gibt großartige Neuigkeiten!

Vielleicht weißt du, dass ich gerne im Team arbeite – das ist einfach unschlagbar. Die ersten gemeinsamen Projekte begann ich mit Anja Kellermann und Gaby Andler. Zusammen haben wir spannende Workshops und Kurse für die Bereiche Veränderung und Kommunikation im In- und Ausland angeboten.

Nun bekommt Schlenker Impulse eine konstante **Verstärkung**. Ab Januar 2020 darf ich meinen Mann und **MBSR-Lehrer Max Streibl** offiziell in meinem Team begrüßen. Ich freue mich sehr über die Erfahrung und Inspiration, die Max mitbringt, und bin gespannt auf unsere gemeinsamen und auch seine individuellen Projekte!

Ein erstes Projekt hat schon begonnen: Inspiriert durch ein 7-tägiges Schweige-Retreat haben Max und ich das Meditieren in der Gruppe neu erfahren. Es ist motivierend, macht Spaß und der anschließende Austausch ist belebend. Am letzten Tag diskutierten wir in der Gruppe darüber, wie wir am besten am Ball bleiben können. Die Leiterin meinte: „Eine feste Gruppe ist sehr hilfreich. Wenn es in deiner Nähe keine Gruppe gibt, dann gründe eine.“ Ich erinnerte mich an meine Zeit bei SAP, als ich genau aus diesem

Grund ein festes Angebot in Form einer Gruppe zur Achtsamkeits-Meditation ins Leben rief. Gesagt getan, Max und ich haben nun selbst eine **offene Gruppe für Achtsamkeits-Meditation** in Bad Schönborn gegründet. Es ist ein kostenfreies Angebot, das wöchentlich im Gruppenraum meiner Praxis, stattfindet. Mehr dazu und weitere Veranstaltungen findest du unten. Es gibt definitiv viele, neue und spannende Angebote, auf die du dich freuen kannst.

Zunächst noch Lesenswertes zum Stöbern:



Teams Stärken – Vertrauen und Empathie als Schlüssel

Einen kleinen Einblick in meine Arbeit mit **Achtsamkeit in Unternehmen**:

Kein Teamleiter gibt gerne zu, dass sein Team nicht so gut funktioniert wie es vielleicht könnte. Konflikte, Fehlzeiten und schlechte Produktivität sind alarmierende Zeichen für eine fehlende Balance im Team. Doch einige Teams sind erfolgreicher als andere, trotz vermeintlich gleicher Voraussetzungen. Die Frage ist nun: warum? ...

[Weiter lesen und Video schauen.](#)



Achtsame Kommunikation

Vom Opfer zum Gestalter – Die Macht der Worte

„Also, ich muss Ihnen erzählen, welche Auswirkungen die Übung in meiner Familie hatte“, so begrüßte mich ein Seminarteilnehmer beim nächsten Treffen.

Das Thema der Übung hatte unter dem Motto „Klare Sprache“ gestanden...

[Weiter lesen.](#)



Veranstaltung: Achtsamkeits-Meditation - Offene Gruppe: Gemeinsam praktizieren

Ab dem 17.10.2019 fortlaufend in Langenbrücken Donnerstagabends von 18 - 19:30 Uhr (Feiertage ausgenommen); kein Treffen am 21.11.2019

Kostenfrei

Diese Gruppe wurde gegründet, um allen Interessenten und erfahrenen Meditierenden zu ermöglichen, **Meditation in einer Gruppe** zu praktizieren und damit die Übungspraxis zu vertiefen.

Weitere Informationen und Anmeldung [hier](#).



Veranstaltung: Achtsame Kommunikation

3 Workshoptage:

Januar – März 2020 in Bad Schönborn - Langenbrücken jeweils samstags 10 – 18 Uhr

Die bewährte und erfolgreiche Reihe des Workshops **Achtsame Kommunikation** ist bereits für Oktober ausgebucht! Für Januar gibt es noch freie Plätze.

In diesem Seminar geht es nicht um Rhetorik-, Moderations- oder Präsentationstechniken. Die Intention ist das Erforschen und Erkennen der Gefühle und Bedürfnisse, die hinter dem gesprochenen Wort bei sich selbst und dem Gesprächspartner liegen.

Damit wird in der Kommunikation eine Grundlage geschaffen, neue Handlungsoptionen wahrzunehmen, die besonders in schwierigen Situationen einen leichteren Umgang mit sich und seinem Gegenüber ermöglichen.

Wir freuen uns über neue Teilnehmer.

Weitere Informationen und Anmeldung [hier](#).

Veranstaltung: Auszeit-Seminar – Ein Coaching-Wochenende für Frauen zum Durchatmen und Kraft tanken

Von Freitag, 13. Dez 2019, 18:00 Uhr bis Sonntag, 15. Dez 2019, 16:00 Uhr im Well-Being Gästehaus Burghof Stauf Eisenberg-Stauf (Pfalz)



Dieses Seminar ist eine kleine Auszeit vom hektischen Alltag, inmitten der Adventszeit. Mit einem gigantischen Fernblick in die Pfalz nehmen wir uns Zeit und Raum für uns und unsere Bedürfnisse.

Nutze die Pause, um zum Jahresende noch einmal innezuhalten und schaffe einen neuen Raum für das kommende Jahr mit Achtsamkeit, atemberaubender Natur und persönliches Coaching.

Zusammen mit Anja Kellermann, mir und anderen tollen Frauen, schaffst du dir Klarheit darüber, was dir wirklich wichtig ist.

[Video schauen als Inspiration.](#)

Weitere Informationen und Anmeldung [hier](#).

Veranstaltung: MBSR-Kurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Informationsabend am 17.01.2020, 18 - 20 Uhr

Kursumfang: 8 Montagabende + 1 Samstag

Termine: Januar - März 2020

Ort: Praxis Schlenker Impulse Bad Schönborn



Wie zuvor schon erwähnt, wird **Max Streibl**, ein zertifizierter MBSR-Trainer, ab nächstem Jahr Teil meines Teams. Im Januar startet er mit seinem MBSR-Kurs bei Schlenker Impulse.

Mindfulness Based Stress Reduction ist ein mehrwöchiges Trainingsprogramm, das 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat Zinn entwickelt wurde. Mittelpunkt dieser Methode zur Stressbewältigung ist die Achtsamkeit.

Dieser Kurs wird als **Gesundheitspräventionskurs** von den **Krankenkassen bezuschusst**.

Mit diesem Programm entwickelst du Stress-Bewältigungsstrategien, kannst dich leichter entspannen und wachst dein Selbstvertrauen.

Bei einem kostenfreien Informationsabend hast du die Möglichkeit den 8-Wochen-Kurs und den Leiter besser kennenzulernen.

Weitere Informationen und Anmeldung [hier](#).

Wie du siehst, hat sich mal wieder viel getan im letzten halben Jahr. Ich freue mich sehr auf die Zukunft und hoffe, dass ich noch mehr Menschen mit meiner Arbeit erreichen kann.

Ich wünsche dir eine schöne Herbstzeit!

Herzlichst deine,



Susanne Schlenker

Business-Coach, Achtsamkeitstrainerin,
Trauerbegleiterin
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

Web: www.schlenkerimpulse.com

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

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](#).