



Friedliche Feiertage und ein fulminantes 2020

Schlenker Impulse Newsletter 9
Dezember 2019

Photo by Mariana B. on Unsplash

In dieser Ausgabe:

- 2019 Mein Motto – Ich zeige mich – Was ist daraus geworden?
- Spiritualität
- Highlights 2019
- Fast 4 Jahre Schlenker Impulse – Ein Grund zum Feiern
- Eine andere Seite von mir
- Veranstaltungen für 2020

Liebe Freunde,

besonders die Dezemberausgabe des Newsletters ist eine wunderbare Möglichkeit, in innerer Einkehr das vergangene Jahr revuepassieren zu lassen und mich auf das neue Jahr auszurichten. Deshalb beginnt dieser Newsletter mit einem Rückblick auf 2019.

Jedes Jahr begleitet mich ein Motto. Das Motto für 2019 lautet: **Ich zeige mich**. Damit habe ich definitiv meine Komfortzone verlassen und mich in Richtung Wachstumszone begeben.

Im März startete ich meine [Blog](#)-Serie. Seitdem schreibe ich regelmäßig über Themen, die mich bewegen. Damit möchte ich den Lesern Impulse geben, neue Perspektiven zu entwickeln.

Mit einem eigens eingerichteten Studio ist die beste Voraussetzung geschaffen, auch visuelle Impulse auf meinem [YouTube-Kanal](#) übermitteln zu können. Häppchenweise gebe ich Einblicke in meine Arbeit und vermittele z.B. Hintergrundinformationen zum Thema Achtsamkeit in der *Mindful-Mittwoch-Reihe*.

Auf einer Tagung fragte mich einmal ein Teilnehmer: „Wo kann ich Sie denn finden?“ Meine Antwort darauf lautet nun: Ich bin in diversen **Coaching-Datenbanken** ([Rauen](#), [International Organization for Business Coaching](#), bettercoach) gelistet. Vor einer Woche habe ich das Zertifikat zum **DBVC Professional Coach** erhalten und somit bin ich auch bald in der [DBVC-Datenbank](#) (Deutscher Bundesverband Coaching).

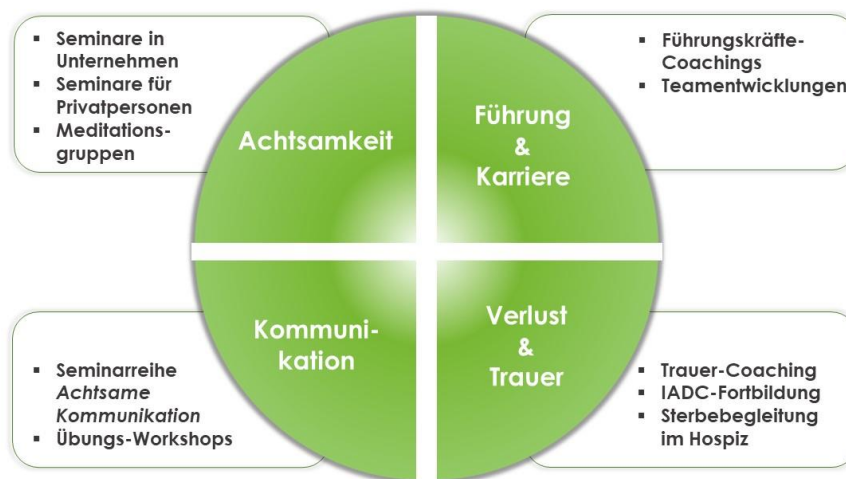
2019 - Ich zeige mich



Ich stelle fest, dass für mich das Thema **Spiritualität** an Bedeutung gewinnt. Inspiriert durch eine Fortbildung zur spirituellen Sterbebegleitung im Oktober habe ich erneut einen weiteren tieferen Blick auf das Thema Sterben und das Leben erhalten. Es ist sehr wertvoll, sich schon im Leben mit seiner eigenen Vergänglichkeit und Endlichkeit zu befassen. Daraus entstehen Demut und Dankbarkeit, z.B. wenn wir morgens aufwachen und einen weiteren Tag begrüßen dürfen. Meine Kompetenz, Menschen einfühlsam auf das Sterben vorzubereiten, gewann, aus meinen in 2019 gemachten Erfahrungen, enorm an Tiefe. Ich freue mich, beobachten zu können, dass Spiritualität, sowohl im betrieblichen Kontext als auch in Organisationen, immer mehr ihren Einzug findet. Ein erster Kongress zu [Wirtschaft und Spiritualität](#) fand in der Nähe von Freiburg statt und ich hoffe, im Jahr 2020 selbst daran teilnehmen zu können.

Neben meiner Arbeit in der Praxis, die aus Beratungen und Kursen besteht, liebe ich es in Unternehmen Seminare zu geben und Führungskräfte auf ihrem Weg zu authentischen Führungskräften zu begleiten. Zusammengefasst findest Du in der nachfolgenden Grafik weitere berufliche Highlights aus meinem Jahr 2019:

Impulse für inneres Wachstum



Interessantes

Ein Grund zum Feiern - Schlenker Impulse gibt es schon fast 4 Jahre



Das habe ich vor allem den Menschen auf diesem Bild zu verdanken. Mir war es wichtig, alle an meinem Erfolg beteiligten Personen Danke zu sagen. Meine beiden Töchter, Sophia und Angelina Bogener, unterstützen mich schon seit Längerem und ab dem 01.01.2020 wird mein Mann Max als MBSR-Lehrer das Angebot des Familienunternehmens erweitern.

Ende November haben wir gemeinsam unsere erste Schlenker Impulse Weihnachtsfeier begangen - ein gelungener Abend, der allen in guter Erinnerung bleibt!

Eine neue Seite von mir - Special Event: Vernissage in Zusammenarbeit mit galerie arthea

Seit meiner Jugend male ich leidenschaftlich gerne. Bisher sammelten sich meine Werke im Archiv des Hauses an. Viel zu schade, wie ich finde. Es wird Zeit sie einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Nach meiner ersten Vernissage im Jahre 2008 bei SAP folgt nun die zweite.



Neben einer Auswahl meiner eigenen Bilder, werden auch Skulpturen von [Hannes Helmke](#), mit freundlicher Unterstützung von [galerie arthea](#), gezeigt.

Wir laden dich und deine Freunde herzlich zur Eröffnung der Ausstellung ein.

Praxis, Hauptstraße 88, Bad Schönborn - Langenbrücken
Am 24. Januar 2020 um 19 Uhr

Die Bilder sind anschließend bis zum 12. März 2020 jeweils donnerstags in der Zeit von 16 – 17:30 Uhr zu sehen und einige stehen auch zu Verkauf.

[Weitere Informationen](#)



Achtsame Kommunikation

Mit dem Chef reden – geht doch! Wie aus einem gefürchteten Termin ein konstruktives Gespräch mit dem Chef wurde

Wer kennt es nicht – das konfuse Gefühl von Schwere vor dem anstehenden Personalgespräch mit dem Chef? Ähnlich beschrieb es eine Teilnehmerin unseres Seminars **Achtsame Kommunikation**, die jedoch im Zuge des Seminars erstaunliche Veränderungen an sich wahrnahm...

[Weiter lesen](#)

Veranstaltungen



Veranstaltung: Meditation – Welcome Weekend Gemeinsam praktizieren

In Rettigheim
Freitags von 16:30 – 18:00 Uhr

Durch die Teilnahme in der Gruppe gibst du deiner Meditationspraxis einen festen Platz im Kalender, heißt das Wochenende willkommen und hast darüber hinaus den Vorteil, dich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Weitere Informationen und Anmeldung [hier](#)



Veranstaltung: MBSR-Kurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Informationsabend am 17.01.2020, 18 - 20 Uhr
Kursumfang: 8 Montagabende + 1 Samstag
Januar - März 2020
Praxis Schlenker Impulse, Bad Schönborn – Langenbrücken

Max Streibl, MBSR-Trainer, startet mit seinem MBSR-Kurs bei Schlenker Impulse. Bei einem kostenfreien Informationsabend hast du die Möglichkeit, den 8-Wochen-Kurs und Max kennenzulernen.

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**.

Weitere Informationen und Anmeldung [hier](#)

Veranstaltung: Achtsame Kommunikation

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



Für die bewährte und erfolgreiche Reihe des Seminars **Achtsame Kommunikation** gibt es für 2020 noch freie Plätze.

In diesem Seminar geht es nicht etwa 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](#)

Rückblickend war 2019 gefüllt mit zahlreichen spannenden Ereignissen und Veränderungen. Mein Motto, mich mehr zu zeigen, konnte ich definitiv erfüllen. So habe ich mit meiner Blogreihe begonnen und im Bereich Social Media bin ich wesentlich aktiver geworden. Dankbar blicke ich ins kommende Jahr. Auch wenn mein Motto für das Jahr 2020 noch nicht final feststeht, werde ich es sicherlich mit Achtsamkeit, Offenheit und Neugier willkommen heißen.

Ich wünsche dir und deiner Familie geruhsame und besinnliche Feiertage, Gesundheit und Gelassenheit für ein fulminantes 2020!

Herzlichst deine,

Susanne

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](#) | [Instagram](#) | [YouTube](#)

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](#).