



## Schlenker Impulse Newsletter 10

Mai 2020

Foto: Angelina Bogener

### In dieser Ausgabe:

- Zeiten der Veränderung
- Mein Motto 2020
- Mein Weg als Künstlerin
- Visuelle Impulse via YouTube
- Mein Anspruch an Qualität und Professionalität – DBVC und Leadership Choices
- Veranstaltungen für 2020
- Tipps für ein kraftvolles Leben – Thema Tod
  - Umgang mit Trauer bei Sternenkindern
  - Wie erkläre ich meinen Kindern den Tod?

### Liebe Freunde,

unser aller Leben hat sich seit einigen Wochen radikal geändert. Ich glaube, keiner von uns hätte sich je so ein Szenario vorstellen können. Fast 2/3 der Welt ist im Lockdown. Mein Leben und meine Arbeit haben sich wie bei vielen anderen auch komplett geändert. Firmenkunden haben Präsenztermine wie Trainings und Coachings abgesagt. Mit neuen und innovativen Alternativen habe ich meine gesamten Angebote, Kurse und Coachings von Präsenzveranstaltungen zu Online-Formaten umgestellt. Ein positiver Nebeneffekt des Home-Office ist, dass z.B. die Fahrten zu Klienten oder in die Praxis wegfallen. Dies ermöglicht mir nun, mehr bewusste Pausen einzulegen und zwischendurch, Kraft und Energie in der Natur aufzutanken. So ist auch das Bild oben entstanden.

Zum Glück kann ich meinen Beruf als Coach und Achtsamkeitstrainerin weiter nachgehen. Leider ist dies nicht bei jedem der Fall. Einige Existenzen stehen zurzeit auf dem Spiel, und Viele wissen nicht, wie es weitergeht. Das ist furchtbar.

Gleichzeitig bin ich aktiv geworden und habe meine Coachings nun in den virtuellen Raum verlagert. Meine Klienten und ich dachten nicht, dass dieses Medium so fruchtbar sein kann. Wir stellten sogar fest, dass es durchaus Vorteile hat, ja vielleicht sogar

manchmal effektiver ist. Auf jeden Fall gehen alle Übungen genauso gut wie vorher. Auch meine Meditations-Angebote gibt es weiterhin – nur jetzt virtuell.

Viele meiner Kollegen und Kolleginnen möchten so nicht arbeiten. Dank meiner 26-jährigen Erfahrung in der IT-Branche, in denen ich mit internationalen Teams virtuell zusammengearbeitet habe, fällt mir dieser Umstieg leicht, und ich mache es sehr gerne.

Das führt mich zu meinem **Motto** für das Jahr 2020: **Authentisch Ich sein**. Ich mache nur das, was zu mir passt und bleibe mir selbst treu. Mein Handeln und Tun sind darauf ausgerichtet.

So ist mir das Tabuthema Tod wichtig, auch wenn es gesellschaftlich nicht angesehen ist. Es ist mir ein Anliegen, mehr über das Thema zu sprechen, und ihm wieder einen Platz im Leben zu geben. Wenn ich mich mit meiner Endlichkeit beschäftige, nehme ich die Gegenwart ganz anders wahr. Ich bemerke Dankbarkeit und schätze, das was ich habe und was ich erleben darf. Ich weiß nicht, wie viele Tage ich noch auf dieser Erde habe. Jeden Tag, an dem ich aufstehen kann, ist ein Geschenk. In der Sterbebegleitung erlebe ich immer wieder hautnah, wie kostbar jeder einzelne Tag und das Leben ist. Das ist besonders in dieser Zeit aktueller denn je.

Ein Highlight im Februar war die [Vernissage](#), bei der ich mich in einer ganz anderen Rolle als Künstlerin präsentieren konnte. In Zusammenarbeit mit [galerie arthea](#) habe ich eine Auswahl meiner Lieblingsbilder gezeigt. Darüber hinaus konnte ich die Entstehung und Hintergründe meiner Bilder erläutern und dem interessierten Publikum für Rückfragen Rede und Antwort stehen. Ich bin stolz und überglücklich, dass so viele Menschen kamen, um meine Bilder auf sich wirken zu lassen und mit mir das Leben zu feiern.

In den letzten Wochen war ich wieder im Ton- und Filmstudio und habe weitere **YouTube-Videos** aufgenommen. Die [Mindful-Mittwoch-Reihe](#) gibt dir einen Einblick in das Thema Achtsamkeit. Darin sind Tipps enthalten, wie du eine andere Haltung kultivieren kannst. Dies lässt dich gelassener mit schwierigen und krisenhaften Situationen umgehen, wie wir sie zurzeit erleben.

Parallel investierte ich Zeit in meine Qualifikation, um meine Professionalisierung zu untermauern. Das Zertifikat zum **DBVC Professional Coach** habe ich im Dezember erhalten (mehr dazu unten). Somit war der Grundstein gelegt, als Associate Partner bei [Leadership Choices](#) (Beratung und Leadership Coaching) aufgenommen zu werden. Das Onboarding habe ich erfolgreich abgeschlossen. Es ist eine Community, deren Werte ich teile und zu denen ich mich zugehörig fühle.

Es geht also weiter, vielleicht ein bisschen anders als zuvor. Ich kann jetzt das Leben und praktizieren, was ich meinen Klienten empfehle: In jeder Krise liegt die Chance zur Veränderung und Weiterentwicklung verborgen.

## Interessantes



## Mitgliedschaft im Coaching-Verband – Warum?

Im Rahmen meiner Tätigkeit als Senior Business Coach bei SAP waren wesentliche Qualitätskriterien der Nachweis einer qualifizierten und anerkannten Ausbildung. Im Laufe der Jahre kamen sehr viele geleistete Coachings, Fort- und Weiterbildungen hinzu. Für mich als selbstständiger Coach ist es von großer Bedeutung diese Nachweise im Rahmen von Zertifizierungen auch „extern“ auf dem freien Markt fortzusetzen, um meine Kunden kompetent und professionell auf einem hohen Niveau zu betreuen.

[Weiter lesen](#)



### Ausstellung in Zusammenarbeit mit galerie arthea

Seit meiner Jugend male ich leidenschaftlich gerne. Bisher lagerten meine Werke im Archiv des Hauses. Viel zu schade, wie ich finde.

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

[Eindrücke der Vernissage](#)



### Veranstaltung: Achtsamkeits-Meditation - Offene Gruppe Zurzeit online per Zoom

Donnerstags von 19:00 - 19:30 Uhr (Feiertage ausgenommen)

**Kostenfrei**

Eine kleine Auszeit inmitten nervenaufreibender Tage.

Weitere Informationen und Anmeldung [hier](#).



### Veranstaltung: Auszeit-Seminare für Frauen zum Durchatmen und Kraft tanken

Wir hoffen, dass die Kontaktbeschränkungen aufgehoben werden und die Auszeit wie geplant stattfinden kann. Falls nicht, fallen natürlich keine Kosten an. Also lass dich von der derzeitigen Lage nicht aufhalten, dir auch einmal nur Zeit für dich zu nehmen.

Von Sonntag, 9. **Aug.** bis Mittwoch, 12. Aug. 2020  
Von Freitag, 18. **Dez.**, bis Sonntag, 20. Dez. 2020  
im Well-Being Gästehaus Burghof Stauf  
Eisenberg-Stauf (Pfalz)

**Sommer:** Nutze die Pause, um eine innere Haltung des Selbstmitgefühls zu leben – eine Haltung geprägt von Freundlichkeit, Verständnis und Fürsorge uns selbst gegenüber.

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

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: Achtsame Kommunikation

3 Workshoptage - jeweils samstags 10 – 18 Uhr  
**Oktober – November 2020** in Heidelberg

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](#)

### Tipps für ein kraftvolles Leben



### Thema Tod

Es ist mir ein Anliegen, Tabuthemen anzusprechen, ihnen Beachtung zu schenken und sie wieder mitten ins Leben zu holen. Heute rücke ich das Thema Tod in den Mittelpunkt.

### Umgang mit der Trauer bei Sternenkindern

Kinder, die im Mutterleib oder kurz nach der Geburt sterben, werden Sternenkinder genannt. Wie die Eltern dieser Kinder ihre Trauer bewältigen ist unterschiedlich. Paulina und Johannes sind Eltern, die von ihren eigenen Erfahrungen beim Tod ihres Kindes berichten. Es werden hilfreiche Möglichkeiten gezeigt, mit der Trauer eines so schweren Verlustes umzugehen.

Zum Video [hier](#) (5:20) ZDF-Beitrag vom 22.07.2019



Kinder haben einen natürlichen Umgang mit dem Tod. Der Tod wird schon in Märchen als Teil des Lebens beschrieben, und Kinder nehmen diese Tatsache als etwas Selbstverständliches an. In der heutigen Zeit allerdings hat der Tod keinen Platz mehr und so sind es häufig die Erwachsenen, die den Tod tabuisieren und damit Ängste schüren.

### Der alte Dachs

Wie erkläre ich Kindern das Thema Tod? Dieser Film ist eine wunderbare Möglichkeit, zusammen mit Kindern, darüber ins Gespräch zu kommen.

Zum Video [hier](#) (6:53) Sendung mit der Maus vom 10.03.2012

Diese Zeiten sind ungewöhnlich, ungewohnt und schwierig. Mit Geduld, Vertrauen und Akzeptanz können wir dieser unveränderbaren Tatsache begegnen. Das heißt nicht, dass wir in Schockstarre und in Passivität verharren. Neue Ideen, erweiterte Perspektiven, Kreativität und Mut zur Veränderung bieten Chancen für eine Neuorientierung und einen Neuanfang.

**„Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“** Meister Eckhart

Gerne unterstütze ich dich bei deinem Neuanfang.

Herzlichst deine,

*Susanne*

**Susanne Schlenker**

DBVC Professional 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](mailto:susanne@schlenkerimpulse.com)

Web: [www.schlenkerimpulse.com](http://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](#).