



Schlenker Impulse Newsletter 11 - Juli 2020

Foto: Angelina Bogener

In dieser Ausgabe:

- Der Wald, mein Erholungsort
- Mein Leben im Home-Office
- Sterben und Tod
- Veranstaltungen für 2020
- Tipp: So gut läuft Homeoffice in Zeiten von Corona

Liebe Sophie,

der **Wald** ist ein Ort, an dem ich mich zurzeit häufig aufhalte. Ich liebe die Natur und gehe fast täglich spazieren und genieße den Duft nach Harz, Holz und frischem Grün. Achtsam höre ich auf das Blätterrauscheln, das Vogelgezwitscher und vieles mehr. Dadurch, dass sich mein Berufsalltag, so wie bei vielen anderen auch, sehr gewandelt hat, und ich keine Wegzeiten mehr zu Beratungen und Kursen habe, kann ich die gewonnene Zeit hierfür nutzen. In den letzten fünf Monaten war ich lediglich zwei Mal in meiner Praxis. Meine ersten Online-Workshops waren sehr erfolgreich. Ein wunderbarer Nebeneffekt war, dass sich die Teilnehmer aus ganz Deutschland einloggten. Das wäre bei einem Präsenzkurs so nicht möglich gewesen.

Ich habe mein **Home-Office** etwas umgestaltet, es mir gemütlich eingerichtet und entsprechend aufgerüstet (Webcam, Licht, Headset usw.). Zugegebenermaßen zieht es mich aktuell nicht in die weite Welt. Was mir am meisten fehlt, sind Umarmungen bei der Begrüßung. Ich respektiere den Abstand und möchte meine Mitmenschen, besonders Angehörige einer Risikogruppe, schützen. Trotzdem fehlt mir etwas Wesentliches.

In Bezug auf mein Vorhaben, mehr über das Thema **Sterben und Tod** zu sprechen, bin ich auch einen wesentlichen Schritt weiter. Ich freue mich total, dass ich mein erstes Seminar dazu halten werde, und zwar online. Am 08.08.2020 findet der [Memento-Tag 2020](#), ein Gedenk- und Aktionstag, statt. Ganz nach dem Motto memento mori - sei dir der Sterblichkeit bewusst. Unter dem Titel **Die letzte Reise – Ermutigende Einsichten aus der Sterbebegleitung** berichte ich über die 5 Phasen des Sterbens und von meiner Erfahrung mit Sterbenden im Hospiz. Je früher wir uns mit unserer Endlichkeit auseinandersetzen, desto bewusster können wir jeden Tag mit Dankbarkeit begegnen. Denn wer weiß, ob wir ein Morgen erleben werden?

Die [Mindful-Mittwoch-Reihe](#) mit dem Thema *Achtsamkeit und die neun Haltungen von Jon-Kabat-Zinn* ist vollständig und auf meinem YouTube-Kanal verfügbar. Selbstverständlich geht die Video-Reihe weiter. Es folgen nun Einblicke zu meiner Person und zu meiner Arbeit.

Da es nun wieder etwas lockerer wird, bieten auch wir wieder Präsenzveranstaltungen an – neben den online Angeboten. Eine Auswahl findest du im Folgenden.



Veranstaltung: Die letzte Reise - Ermutigende Erfahrungen aus der Sterbebegleitung

Online und kostenlos

Am Samstag, den 08. August 2020, von 13 – 15 Uhr

Die letzte Phase des Lebens ist für Sterbende, Angehörige und Freunde oft sehr schwierig und wird von Gefühlen wie Angst, Wut oder Trauer begleitet. Denn viele Fragen stellen sich längst vor dem Tod: Was kann ich unterstützend für den Sterbenden tun? Wie gehe ich mit meinen eigenen Ängsten und die des Sterbenden um? Wie bereite ich mich selbst auf mein Lebensende vor?

Weitere Informationen und Anmeldung [hier](#).



Veranstaltung: Achtsam Kommunizieren - Umgang mit Ärger und Wut

Präsenz bei Semilla Yoga- und Tansschule

Am Samstag, den 15. August 2020, von 14 – 18 Uhr in Rettigheim

Ärger und Wut können uns ganz schön aus der Fassung bringen. Was mir oft hilft ist erst einmal drei Mal tief durchzuatmen. Dann schaue ich, welches Bedürfnis hinter der Wut liegt... Wie es weitergeht, könnt ihr gerne bei mir und Anja Kellermann im Workshop erfahren.

Weitere Informationen und Anmeldung [hier](#).

Veranstaltung: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Gerade in diesen schwierigen Tagen der Verunsicherung hilft es, sich bewusst eine Auszeit zu nehmen und die Dinge aus der Vogelperspektive zu betrachten. Mit Hilfe der Achtsamkeit kann es dir gelingen, mehr Klarheit in dein Leben zu bringen. Unterstützen kann dich hierbei eine Teilnahme an einem MBSR-Kurs (Mindfulness-Based Stress Reduction). Es gibt verschiedene Kursformate, die wir dir im Folgenden anbieten können:



Alternative 1: 6-Tages-Kompaktkurs 23.- 29. August 2020 in Österreich

Hier hast du die Möglichkeit, in entspannter und wunderschöner Atmosphäre, in einem österreichischen Biohotel, die Inhalte eines MBSR-8-Wochen-Kurses in einer Woche zu absolvieren.

Weitere Informationen und Anmeldung [hier](#).



Alternative 2: 8-Wochen-MBSR-Kurs:

Okt. – Nov. 2020 (3 Termine Präsenz und 6 Online)

Weitere Informationen und Anmeldung [hier](#)

Beide Kursformate werden von Max Streibl durchgeführt. An den Kosten beteiligen sich in der Regel die Krankenkassen.



Veranstaltung: Achtsame Kommunikation Grundlagen

3 Workshopstage, jeweils samstags von 10 – 18 Uhr

Vom Oktober – November 2020 in Heidelberg

Richtig kommunizieren, geht das? Es gibt bekanntlich kein richtig oder falsch, aber eine hilfreiche Haltung und 4 wichtige Schritte der gewaltfreien Kommunikation, die dir ermöglichen, neue Handlungsoptionen wahrzunehmen. Diese Schritte unterstützen dich, besonders in schwierigen Situationen, einen leichteren Umgang mit dir und deinen Nächsten zu schaffen.

Weitere Informationen und Anmeldung [hier](#)

Tipps für ein kraftvolles Leben



Studie: So gut läuft Homeoffice in Zeiten von Corona

Der Lockdown und die Beschränkungen im Zuge der Corona-Pandemie haben die Arbeitswelt verändert. Eine neue Studie gibt einen Einblick, wie gut das mit dem Homeoffice klappt.

Auch ich habe erlebt, dass bei weitem nicht alle Firmen das Arbeiten im Home-Office optimal unterstützen. Es gibt hierbei entscheidende Faktoren, die dazu beitragen, dass es gut funktionieren kann.

[Weiterlesen](#): SWR-Beitrag mit Audio-Interview (8:30)

Seit Corona haben sich viele Dinge im Alltag verändert. So bin ich z.B. mehr im Wald unterwegs und arbeite überwiegend online. Mehr denn je bedarf es einer größeren Flexibilität. Da sind neue Handlungsweisen und Strategien gefragt. Was hat sich für dich verändert? Welche neuen Strategien hast du für dich und dein Leben entdeckt?

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

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](#).