



Schlenker Impulse Newsletter – Mai 2021

Foto: Angelina Bogener

In dieser Ausgabe:

- Bilanz aus Corona
- Meine Themen – Wofür möchte ich stehen?
- Tipps für ein kraftvolles Leben:
 - Fünf Impulse für mehr Zufriedenheit im Beruf (direkt zum [Video](#))
 - Wie schaffe ich es, regelmäßig zu meditieren? (direkt zum [Video](#))
 - Frühlingsmeditationen (direkt zu den [Videos](#))

Liebe Freunde,

I am back again! Die Bäume blühen und so langsam steigt auch mein Energiepegel wieder. Dabei dient mir die Natur als Vorbild, und so melde mich wieder aus dem Winterschlaf zurück. Winterschlaf im Sinne von: so lange in der eigenen Höhle gewesen und fast nur virtuell mit der Außenwelt verbunden. Vor allem in der Art des Kontakts zu meinen Klienten hatte sich im letzten Jahr etwas Grundlegendes verändert: das Face-to-Face-Gespräch wurde zu einem virtuellen Treffen über Zoom, wenn auch nicht weniger persönlich. Die Zeit in meiner „Höhle“ habe ich aber auch vor allem genutzt, um Bilanz zu ziehen. Bin ich auf dem richtigen Weg? Für was will ich stehen und mit welchen Themen möchte ich meine Klienten und die Welt berühren? Solche **Fragen** stelle ich mir nicht unbedingt, wenn Alles im Gleichschritt läuft und die äußeren Bedingungen mich nicht dazu auffordern.

Welche Bilanz habe ich aus diesen Fragen gezogen?

Vor Corona hatte ich fast ausschließlich Präsenzveranstaltungen. Entweder bin ich zu den Firmenkunden gefahren oder habe Klienten in meinen Praxisräumen in Bad Schönborn empfangen. Heute arbeite ich zu **95% virtuell**. Bei dieser Umstellung war Flexibilität gefordert und eine generelle Umorientierung notwendig. Ich entschied mich dazu, **alle Kurse zu digitalisieren**, meine **Coachings virtuell** anzubieten und auch schweren Herzens meine **Praxisräume aufzugeben**. Dafür schaffe ich gerade einen Raum in unserem Haus, in dem ich immer noch mit Klienten persönlich arbeiten kann, wenn sie das wünschen. Vom Zeitpunkt her passt das sehr gut, denn die jüngste meiner Mädels ist letztes Jahr ausgezogen.

Meine Themen, für was will ich stehen?

Ich liebe es, Menschen eine achtsame Haltung näher zu bringen. Besonders in schwierigen Situationen im Leben, wie in Zeiten von **Stress und Krisen** ist es hilfreich einen gelassenen Umgang damit zu finden. Dazu habe ich **mein eigenes Achtsamkeitsprogramm [Corporate Human Growth with Mindfulness](#)** (zu Deutsch Achtsamkeit im Arbeitsalltag) entwickelt und gebe das Training in Firmen, denen das Wohlergehen ihrer Mitarbeiter am Herzen liegt.

Mein zweiter Fokus liegt auf der Beschäftigung mit dem Sterben und dem Tod – **auch und besonders in Unternehmen**.

[Warum mich die Sterbebegleitung zutiefst erfüllt](#), habe ich ausführlich in meinem neuesten Blog-Artikel erläutert.

Beim Verlust eines geliebten Menschen oder eines Kollegen unterstütze ich gerne. So auch zuletzt, als eine Mitarbeitende **einer Firma** an Ostern plötzlich verstarb. Einige der Kolleg:innen nahmen das Angebot an, mit mir ihre **Trauer** aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Sie konnten ihre Gefühle schließlich besser verstehen und haben erfahren, dass ihre Reaktionen ganz normal sind. Solche Angebote machen immer mehr Unternehmen. Ich möchte dazu beitragen, das Bewusstsein für solche Themen in der Gesellschaft zu schärfen.

Und letztlich liebe ich es immer noch, **Führungskräften** als Sparringspartner bei ihre Selbstwahrnehmung und Selbstentwicklung zur Verfügung zu stehen.

Hier noch einmal ein Überblick über einige meiner Themengebiete:

Seit der Eröffnung meines YouTube-Kanals und der Gründung der Themenreihe „Mindful Mittwoch“ (mindful = achtsam) sind bereits 32 Episoden erschienen. In meinen beiden neuen Videos gebe ich dir weitere Impulse - einerseits für mehr Zufriedenheit im Beruf, andererseits für eine gelingende Meditationspraxis.

Da es immer wieder wichtig ist, sich Zeiten der Ruhe zu gönnen, kannst du gerne mit mir Frühlingluft schnuppern und dich in eine von drei Frühlingsmeditation entführen lassen.

Tipps für ein kraftvolles Leben



Mehr Zufriedenheit im Beruf

Fühlst du dich in deinem Beruf manchmal überfordert oder wünschst dir eine berufliche Weiterentwicklung? In diesem Video gebe ich dir 5 wichtige Impulse für mehr Zufriedenheit in deinem Beruf.

Du musst nicht immer gleich kündigen. Schon deine eigenen Ressourcen können dir dabei helfen, deine Einstellung und damit die Zufriedenheit in deinem Beruf zu verändern. Höre auf deine Bedürfnisse und drehe an ein paar weiteren Stellrädchen. Das kann schon Wunder bewirken.



Tipps für ein kraftvolles Leben



Wie schaffe ich es, regelmäßig zu meditieren?

Als ich begonnen habe zu meditieren, wusste ich nicht, worauf ich achten muss. Ich konnte keine 10 Minuten stillsitzen und fragte mich, was ich falsch mache. Deshalb teile ich mit euch meine **10 Erkenntnisse**, die mir damals geholfen haben, am Ball zu bleiben.



Tipps für ein kraftvolles Leben



Frühlingsmeditationen

In der Adventszeit veröffentlichte ich den ersten Teil meiner geführten Meditationen. Nun ist es wieder soweit! Es gibt einen zweiten Teil meiner Reihe.

Zunächst lese ich eine verzaubernde Frühlingsgeschichte von Elke Bräunling vor und im Anschluss folgt eine geführte Meditation entlang der Geschichte.

Gönne dir auch im Frühling Zeiten der Stille und genieße die Ruhe.



Schließen möchte ich meinen Newsletter mit einem Zitat von Aristoteles, der von 384 - 322 v. Chr. lebte.

„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“

Dieser Spruch ist aktueller denn je. Wir können die aktuelle Situation nicht verändern, nur unsere eigene Haltung und Sichtweise. In diesem Sinne wünsche ich dir stets einen guten Wind und gutes Segeln.

Herzlichst deine

Susanne

Susanne Schlenker

Business-Coach, Achtsamkeitstrainerin, Sterbe- und Trauerbegleiterin
Coaching | Seminare | Vorträge



Johann-Sebastian-Bach-Str. 10, 76684 Östringen

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.

[Newsletter abbestellen.](#)