



Newsletter 01/2016: Neues aus der Praxis für Veränderungsprozesse
29. März 2016

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freunde und Freundinnen der Praxis für Veränderungsprozesse,

Technik ist eine feine Sache – wenn sie funktioniert. Ich hatte in der letzten Zeit das Pech, dass mir in kurzer Zeitabfolge erst mein Notebook kaputt gegangen ist – wie üblich passiert so etwas nur dann, wenn „man“ ausnahmsweise mal drei Monate lang keine Datensicherung durchgeführt hat – und anschließend mein Handy. Das Handy konnte ich verschmerzen, denn die darauf abgespeicherten Telefonnummern habe ich noch an anderer Stelle gespeichert.

Schlimmer ist der Verlust vieler Daten auf meinem Notebook. Deshalb an Sie in eigener Sache zwei Bitten:

SOLLTEN SIE...

... seit längerem von mir auf eine Nachricht warten und keine bekommen, so melden Sie sich bitte bei mir. Das ist keine böse Absicht, sondern unvollkommenes menschliches Gedächtnis ;-)

... den Newsletter aus dem Januar diesen Jahres noch abgespeichert haben, so senden Sie ihn mir doch bitte per E-Mail zurück. Als Dankeschön bekommt die erste Person, die mir den Newsletter zumailt, das Buch „Das Gold im Schatten“ von Robert A. Johnson (Auszüge finden Sie unter http://www.gestalt.de/johnson_schatten.html). Vielen Dank!

=====
Erster Gestaltworkshop in 2016 startet
=====

Viele von Ihnen haben nachgefragt, jetzt ist es soweit: Der erste Gestaltworkshop in diesem Jahr findet statt von Freitag, 27. Mai bis Sonntag, 29. Mai 2016. Er trägt den Titel „... wenn's auch einfach geht!“ und richtet sich an Menschen, die innerhalb einer Gruppe ihren eigenen Lebenswegen, Bedürfnissen und Entwicklungsmöglichkeiten auf die Spur kommen wollen. Seien Sie herzlich eingeladen! Die Einladung mit weiteren Informationen finden Sie im Dateianhang als PDF sowie auf meiner Webseite unter <http://www.standop.de/aktuell/>.

Ich freue mich, wenn Sie diese Einladung weitergeben. Und Sie haben auch etwas davon – wie gewohnt erhalten Sie 10 % Rabatt auf die Teilnahmegebühr, wenn sich auf Ihre Empfehlung hin eine weitere Person verbindlich anmeldet.

=====
Die Praxis hat einen Zweitsitz
=====

Seit dem 1. März arbeite ich nicht mehr nur in meinen Räumlichkeiten in der Adenauerallee, sondern freitags und mittwochs zusätzlich im Gesundheitszentrum pur natur!, Mechenstraße 57, 53129 Bonn-Kessenich. Dort finden ab sofort auch meine Seminare und

Gruppenworkshops statt. Meine Präsentation dort ist auch schon online: <http://www.pur-bonn.de/unser-team/dr-annette-standop/>

=====
Neue Bereiche auf der Webseite
=====

Künftig finden Sie auf meiner Webseite drei neue Seiten, bei denen es sich lohnt, gelegentlich vorbeizuschauen:

<http://www.standop.de/aktuell/>

Unter „Aktuell“ finden Sie künftig Neuigkeiten aus der Praxis sofort dann, wenn sie entstehen. Heute schien

<http://www.standop.de/newsletter/>

Damit mich – und Sie – kein Notebook-Crash der Welt mehr daran hindern kann, alle Newsletter nachzulesen, habe ich ein Archiv errichtet, das jetzt Schritt für Schritt gefüllt wird. Hoffentlich auch bald mit dem ersten Newsletter aus 2016 – siehe oben ;-)

<http://www.standop.de/download/>

In diesem Bereich finden Sie Seminarbeschreibungen, Kursankündigungen, Infoblätter und sonstige Unterlagen zum Download. Schauen Sie gelegentlich rein – die Seite wächst weiter.

=====
Aus dem Augenwinkel
Gestalt für jeden Tag
=====

Heute schien (zumindest hier in Bonn) eine ganze Weile die Sonne, es war warm und hell wie schon lange nicht mehr. Die Osterglocken auf meinem Balkon blühen mit sich selbst um die Wette. Knospen öffnen sich. Der Frühling scheint sich langsam durchzusetzen – Zeit, auch die Seele zu lüften und sich wieder zu öffnen.

Dazu möchte ich Ihnen heute folgende Übung anbieten:

- Setzen oder stellen Sie sich in einer ruhigen Minute an die frische Luft.
- Atmen Sie tief ein und öffnen Sie dabei die Arme. Beim Ausatmen kreuzen Sie die Arme vor dem Brustkorb. Atmen Sie wieder ein und öffnen Sie die Arme – atmen Sie aus und kreuzen Sie sie wieder vor dem Brustkorb.
- Wenn Sie dies ein paar Mal gemacht haben, dann denken Sie beim Einatmen zusätzlich an einen Moment oder einen Menschen, der für Sie „wie Einatmen“ war. Der Sie geöffnet hat oder dem Sie sich gerne mehr öffnen möchten. Wiederholen Sie dies, so oft Sie wollen.
- Anschließend denken Sie beim Ausatmen an einen Lebensaspekt oder einen Menschen, den sie bewusst aus Ihrem Leben verabschieden möchten. Tun Sie dies freundlich und möglichst ohne Groll. Wiederholen Sie auch dies, so oft Sie wollen.
- Abschließend verbinden Sie die drei Übungen: Einatmen, Arme öffnen, an jemanden oder etwas Öffnendes denken – – ausatmen, Arme kreuzen, jemanden oder etwas verabschieden.
- Wenn Sie enden möchten, dann schütteln Sie Ihre Arme, gerne auch Ihren ganzen Körper aus und verabschieden Sie sich innerlich bewusst von der Übung.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und angenehme Gedanken bei dieser Übung.



=====
Newsletter abbestellen
=====

Ich schicke Ihnen diesen Newsletter in der Hoffnung, dass er Ihr Interesse findet. Wenn dies nicht so ist, dann antworten Sie einfach ohne weiteren Kommentar auf diese Mail und schreiben Sie „Newsletter abbestellen“ in die Betreffzeile. Sie werden umgehend aus dem Verteiler herausgenommen.

Bis auf weiteres grüße ich Sie herzlich und freue mich auf weitere Kontakte

Dr. Annette Standop