



**Auch aus Steinen,  
die einem  
in den Weg gelegt werden,  
kann man Schönes bauen.**

Johann Wolfgang von Goethe  
1749-1832

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

ich weiß nicht, ob es Ihnen auch so geht – für mich geht eines der bewegtesten Jahre zu Ende, an die ich mich erinnern kann. Diese Bewegungen waren nicht immer angenehm und leicht. So mancher Stolperstein hat sich in den Weg geschoben und Umwege erfordert, die ich nicht eingeplant hatte.

Im Rückblick bleibt die Erkenntnis, dass manche dieser Umwege mich in Richtungen geführt haben, die ich aus eigenem Antrieb nicht gewählt hätte und die mich doch erst auf die richtige Spur gebracht haben. Und daraus sind auch neue Ideen und Angebote entstanden für die Arbeit in meiner Praxis.

Einen Teil davon kann ich Ihnen immer wieder in meinen Newsletter mitteilen, so auch heute. Vor allem aber liegt es mir am Herzen, Ihnen und den Menschen, die Ihnen nahestehen, zum Abschluss des alten Jahres Dankbarkeit und Zufriedenheit zu wünschen im Rückblick auf das, was war, und Mut und Zuversicht für das, was im kommenden Jahr sein wird.

Bleiben Sie gesund und neugierig, und bleiben Sie mir gewogen ;-)

Herzliche Grüße  
Ihre Annette Standop

=====  
Identität: DAS bin ich!  
Persönlichkeitsbezogenes Coaching  
=====

Wie antworten Sie kurz und bündig auf die Frage, wer Sie sind und was Sie ausmacht? Was kann jemand von Ihnen erwarten, der mit Ihnen eine private oder geschäftliche Beziehung eingehen möchte?

Nur wer sich seiner selbst bewusst ist, kann wachsen und sein Potential voll entfalten. Ich biete Ihnen in einem mehrstufigen Coachingprozess Unterstützung dabei an, Ihre eigene Identität besser zu begreifen und anderen Menschen gegenüber klarer zu benennen,

- was Sie antreibt (Motivationen und Bedürfnisse),
- was Ihnen im Leben am wichtigsten ist (Werte und Ziele),
- wo Sie derzeit stehen (Bestandsaufnahme)
- und wohin Sie sich entwickeln wollen (Veränderungsperspektive)

Weitere Informationen wie Kosten und Zeiträume erfahren Sie auf Anfrage. Kontaktieren Sie mich, ich freue mich.

=====  
Schenken Sie Wachstum! Coaching-Geschenkgutscheine  
=====

Nicht nur zur Weihnachtszeit, aber auch: Machen Sie Ihren Freunden, Angehörigen oder Kollegen ein besonderes Geschenk.

Ab sofort bietet die Praxis für Veränderungsprozesse Geschenkgutscheine für eine beliebige Anzahl von Coaching-Sitzungen an. Als Schwerpunkt können sowohl Berufsbezogenes als auch Persönlichkeitsbezogenes Coaching gewählt werden. Die Anzahl der Sitzungen bestimmen Sie als schenkende Person.

Sie erhalten im übrigen 10 % Rabatt für die gleiche Anzahl an Sitzungen, sofern Sie selbst bei mir in Begleitung sind. Und damit machen Sie sich selbst ebenfalls ein Geschenk ;-)

Besondere Aktion bis zum Jahresende: Verschenken Sie fünf Sitzungen und bezahlen Sie vier.

Soweit für heute, kürzer als gewohnt. Zum Abschluss wie immer eine kleine gestalttherapeutische Übung:

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

Unsere Handlungsmotive bringen uns oft dazu, merkwürdige und verschlungene Wege zu wählen, um das umzusetzen, was wir "eigentlich" wollen. Oft lenken wir uns ab durch Nebenkriegsschauplätze und verlieren dabei das Ziel aus den Augen, das wir erreichen wollen. Aber was ist das eigentlich? Was wollen wir? Und wie können wir es erreichen?

Eine Antwort, die ich in diesem Jahr für mich entdeckt habe, ist: Zu WOLLEN genügt nicht, ich muss davon überzeugt sein, dass ich mein Ziel auch erreichen WERDE. Die Bibel beschreibt das so: „Alles, worum ihr betet und bittet - glaubt nur, dass ihr es schon erhalten habt, dann wird es euch zuteil.“ (Mk 11, 24)

Und wie geht das? Um einer Antwort näher zu kommen, können Sie die zumeist eher ruhige Zeit zwischen Weihnachten und dem neuen Jahr für sich nutzen.

Nehmen Sie sich drei Blätter Papier und schreiben Sie

auf das erste Blatt: Was wird heute in sechs Monaten in meinem Leben sein? Was werde ich dann erreicht haben, beruflich oder privat, was auch immer mehr im Vordergrund steht?

auf das zweite Blatt: Was wird heute in einem Jahr in meinem Leben sein? Wo werde ich dann stehen?

auf das dritte Blatt: Was wird in drei Jahren in meinem Leben sein? Welche Ziele werde ich dann erreicht haben, in welcher Situation werde ich leben?

Gehen Sie davon aus, dass die Wirklichkeit sich häufig dem anpasst, was wir ihr zuschreiben. Letztendlich geht es um die innere Haltung, wie wir in unser Leben hineingehen – vorsichtig zweifelnd und wünschend und oder beherzt zupackend und voller Erwartung.

In diesem Sinne: eine gesegnete Zeit!