

Liebe Leserin, lieber Leser,

möchten Sie auch lieber Ihre Wünsche leben, als die Gründe, die dagegensprechen?

Sofern Sie Ähnlichkeit mit den meisten Menschen haben, beginnen Sie ein neues Jahr auch gerne mit neuen Vorsätzen.

Und? Wie haben Sie die ersten Wochen erfahren? Ist Ihnen geglückt, was Sie sich vornahmen?

Oft gelingt die Umsetzung nicht gleich, dann analysieren wir und bemühen uns erneut darum. Nicht selten klagen wir uns dafür an und merken nicht, dass wir dadurch verstärken, was wir *nicht wollen*. Wir geben Kraft und Energie in das Bekämpfen. Damit leben wir die Gründe, die dagegensprechen und nicht unsere Wünsche.

Alles, was wir beachten, verstärken wir. Es ist ein Phänomen, dass wir uns sehr viel mehr mit unseren Problemen beschäftigen, als mit dem Erschaffen neuer Möglichkeiten. Wir gebrauchen unsere Energie, um uns zu sorgen, über Schwierigkeiten nachzudenken und zu versuchen diese wieder in Ordnung zu bringen. So werden wir müde im Prozess der Umsetzung dessen, was wir uns vornahmen, was unser eigentlicher Wunsch war und ist. Wir verlieren vielleicht sogar unser Vorhaben aus den Augen und meinen, dass unsere Wünsche nicht realisierbar oder nicht erlaubt sind – unser Alltag einfach nur überstanden werden muss. Unser Verstand gaukelt uns vor, dass dieses „Überstehen des Alltages“ die Realität ist. Das grenzt nicht selten an ein Leben unseres Albtraumes.

Ich lade Sie ein, Ihre Gedanken, wahrzunehmen. Wenn wir unser Denken auf „Autopilot“ geschaltet haben, merken wir nicht, was unser Denker so denkt. Wir fühlen uns erschöpft und gehetzt, ja zeitweise „gelebt“.

Stellen Sie sich ab und an die Frage: Was denkt es gerade in mir? Was ist mein nächster Gedanke?

Diese Frage schult die Wahrnehmung dessen, was in Ihnen vor sich geht und damit auch, was Sie gerade ins Dasein rufen. Es verhilft Ihnen auch zur Unterbrechung von „Dauerbrennern“. Gedanken, die uns schon gestern und vorgestern beschäftigten, geben uns das Gefühl, im Hamsterrad zu sein.

Das Unwahrscheinliche ist wahrscheinlich wahrscheinlicher, wenn Sie sich Ihrer Gedanken und Möglichkeiten bewusst sind.

Was wäre, wenn Ihre Gedanken sein dürften und nicht bekämpft werden brauchen? Und was wäre, wenn sie keine Bedeutung hätten, als nur die, die Sie ihnen geben?

Ich wünsche Ihnen von Herzen das Leben Ihrer Wünsche.



Gabriele Gärtner

r fem-Neuigkeiten

Blickrichtung

„Blickrichtung“ ist ein neues regelmäßiges Angebot des fem instituts. Einmal im Monat findet dieses offene Treffen statt, wo jeder Interessierte willkommen ist. Bei diesem Treffen werden verschiedene Seminarelemente durchgeführt und es ist Raum und Zeit sich auszutauschen. Das nächste Treffen findet am 10. März um 19 Uhr statt (Dauer ca. 2 Std.). Das Thema lautet diesmal **„Die Illusion: Was drauf steht, ist nicht drin.“** Der Unkostenbeitrag beträgt 8 €, um eine vorherige Anmeldung wird gebeten. Mehr Informationen unter <http://www.fem-institut.de/aktuelles/blickrichtung.php>

Vorträge

Wer Interesse hat, uns und unsere Arbeit kennenzulernen oder wer Lust hat uns wiederzusehen, hat die Möglichkeit, den Vortrag **„Körpersprache – Ihre Ausstrahlungskraft bewirkt Anziehungskraft“** zu besuchen. Der erste Vortrag zu diesem Thema findet am 26. März in Bremen (Vor dem Steintor 34) um 19 Uhr statt. Weitere Vorträge finden in Lüneburg, Berlin, Hamburg und Stuttgart statt. Mehr Informationen unter <http://www.fem-institut.de/vortraege/uebersicht.php>. Der Unkostenbeitrag beträgt 10 €, um eine vorherige Anmeldung zwecks Bestuhlung wird gebeten.

Urlaubsseminar

Entspannung und Spannung im Urlaub: Im Juni und August finden zwei Urlaubsseminare statt.

- **Rhetorik-Urlaubsseminar** „Deine Wirkung und Präsenz“
27.06. bis 02.07.2010 in Alt Schwerin, Mecklenburgische Seenplatte
- **Deine Individualität** „Werde der Mensch, der du bist“
08.08. bis 13.08.2010 in Zeulenroda Triebes

Mehr Informationen unter <http://www.fem-institut.de/seminare/urlaubsseminare.php>

Sommerfest 2010

Vorankündigung: Das diesjährige Sommerfest findet am Samstag, den 12. Juni 2010 statt. An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit, das Team und die Institutsräume kennenzulernen. Bei einem gemeinsamen Grillen ist Zeit und Platz für ein Wiedersehen und Austausch. Mehr Informationen demnächst auf unserer Homepage.