



Willkommen zu meinem Newsletter

Der Mai steht für Neuanfang, für das Erblühen der Natur und warme Temperaturen.

Dieser Newsletter steht ebenfalls für einen Neuanfang. Ich habe bewusst auf sein Erscheinen am 1. Mai hingearbeitet. Er erscheint nun zu jedem Ersten eines Monats.

In ihm stelle ich dir Themen aus meiner Arbeit als Trainer und Coach vor, weise dich auf Veranstaltungen hin, bevor ich sie auf der Homepage oder in Social Media freischalte und gebe Einblicke, was mich auf meinem persönlichen Weg gerade bewegt.

Die Themen in diesem Newsletter:

(1) Was sind Ressourcen und welche Bedeutung haben sie für dich und für die Bewältigung deiner persönlichen Herausforderungen? (2) Beim Online-Workshop am 23. Mai geht es darum, welche Ressourcen helfen, wenn du von Anderen in eine Schublade gesteckt wirst. (3) Ich verrate dir, welche Ressourcen ich eingesetzt habe, damit du diesen Newsletter lesen kannst.

1. Ressourcen ermöglichen Wachstum und Gelingen

Ressourcen können alles sein, was dir Kraft und Antrieb gibt, deine Stimmung hebt und dich im persönlichen Wachstum und dem Gelingen deiner Aufgaben unterstützt.

Hier ein paar Anregungen, was Ressourcen sein können:

- Gegenstände, mit denen du positive Erinnerungen verbindest,
- Handlungen und Rituale, die dir Sicherheit oder Ruhe geben,
- Fähigkeiten, die du ausgebildet hast,
- stärkende Überzeugungen, die dir helfen, Schwierigkeiten zu meistern,
- persönlicher Austausch mit den Menschen, die dir nahe sind
- oder die Schönheit der Natur, die Größe des Universums oder das Wunder des Lebens.

In meiner Arbeit geht es um persönliche Veränderung und um die dafür erforderlichen Ressourcen.

Dabei leitet mich der Grundsatz, dass Menschen alle Ressourcen in sich tragen, die sie brauchen, um ihre Herausforderungen zu bewältigen und um eine angestrebte Version ihres Selbst zu erreichen. In den Trainings und im Coaching stehen das Finden und Integrieren von Ressourcen im Zentrum. Es sind Ressourcen, die die Klienten für sich selbst bislang nicht verfügbar machen konnten, um den nächsten Schritt erfolgreich zu gehen.

Manchmal ist es eine Veränderung des Blickwinkels, der eine geeignete Ressource ins Bewusstsein bringt. Manchmal ist es die Inspiration durch ein Vorbild. Meistens ist es die Weisheit des Unbewussten, die über passende Impulse die Schätze ans Tageslicht bringt, die in uns verfügbar sind.

Bist du neugierig geworden? Dann schlage ich dir eine Übung vor, die du für dich selbst machen kannst.



Übung zur Selbstreflexion

Nimm dir Papier und Stift und schreibe spontan 33 hilfreiche Ressourcen auf, die dir in den Sinn kommen.

Denke nicht lange nach, lass fließen, was kommt, egal wie sinnvoll es dir im Moment erscheint.

Du glaubst nicht, dass du 33 Ressourcen spontan findest? Dann mache die Übung mit 42 Ressourcen. 😊

Wenn du fertig bist, schau dir die Liste an. Sie gibt dir einen Eindruck von der großen Schatzkiste der Ressourcen, die du in dir trägst. Hebe sie auf und lies sie, wenn du mal Zweifel an deiner Ressourcenvielfalt hast. Ergänze sie gerne, wenn dir im Nachgang weitere Ressourcen einfallen. Die Bewusstmachung ist ein erster Schritt, um auf Ressourcen zugreifen zu können, wenn du sie brauchst.

2. "Raus aus der Schublade"

Impuls-Workshop im Mai

Wenn du einen Eindruck davon gewinnen möchtest, wie ich arbeite, dann lade ich dich ein, meine Methoden und mich bei einem Workshop kennenzulernen.



Auf die Idee zu diesem Workshop kam ich, als mich eine Bekannte fragte, was sie denn tun könne, um aus einer Schublade herauszukommen, in die sie immer wieder gesteckt werde. Egal, wie sehr sie sich bemühe, sie werde immer wieder mit dem gleichen Etikett abgestempelt. Sie fragte mich, was ihr dabei helfen könne.

Kennst du das Thema auch aus deinem Leben?

Für den Fall, dass du in eine Schublade gesteckt wirst, biete ich dir bei diesem Online-Workshop Impulse zur Selbstreflexion und 3 Optionen für den Umgang damit an.

Impuls-Workshop

Donnerstag, 23. Mai 2024

Beginn: 19.00 Uhr
Dauer ca. 1,5 Stunden
Ort: Online per Zoom

Anmeldung zum [Termin bei Zoom](#)

[Mehr Information zum Impuls-Workshop "Raus aus der Schublade" auf der Homepage.](#)

3. Neue Ressourcen in meinem Leben

Diesen Newsletter und die Impuls-Workshops starte ich, um neuen Klienten die Gelegenheit zu geben, mich kennenzulernen. Warum jetzt? Nach den ersten erfolgreichen Jahren zu Beginn meiner nebenberuflichen Tätigkeit, in denen sich meine Trainings aus dem Bekanntenkreis und Empfehlungen füllten, kam es zu einer unfreiwilligen Pause. Mit den Einschränkungen in der Zeit von Corona endete auch der Zulauf neuer Kunden und ich brauchte einen Neustart.

Es war Zeit für meinen Auftritt auf der Bühne des Marketings. Meine verfügbaren Ressourcen für das Marketing sind meine Fähigkeiten zu lesen und zu schreiben 😊 und ich fügte nach reiflicher Überlegung eine weitere hinzu: Zeit.

Zu Beginn dieses Jahres habe ich die Zeit für meinen Hauptberuf als Projektmanager reduziert, um mich an einem Tag in der Woche dem Wiederaufbau meiner nebenberuflichen Selbstständigkeit zu widmen. Zeit ist eine wertvolle Ressource, die Raum schafft zum Lernen, zum Experimentieren und zum Finden und Umsetzen neuer Ideen.

Manchmal steht eine Ressource für ein ganzes Bündel an Entscheidungen. Hinter der Ressource „Zeit“ stehen bei mir eine wirtschaftliche Entscheidung, andere Prioritäten in meinem Leben und die Bereitschaft, Neues zu lernen. Auf alle Fälle war es ein Schritt raus aus meiner Komfortzone.

Die Komfortzone ist übrigens ein nächstes Thema, auf das du gespannt sein darfst.

Warum ich das Training und Coaching nebenberuflich und (noch) nicht hauptberuflich mache, erkläre ich in einem anderen Newsletter.

Ich wünsche dir eine gute, ressourcenreiche Zeit.

Herzlichst,
Frank

Dein Feedback

Ich freue mich über dein Feedback zum Newsletter. Sind die Themen nützlich für dich? Hast du Wünsche? Schicke mir dein Feedback gerne an meine E-Mail-Adresse.

Teilen und Anmelden

Wenn du findest, dass der Newsletter für jemanden in deinem Netzwerk interessant ist, dann leite ihn gerne weiter.

Falls du diesen Newsletter von Jemandem erhalten hast, lade ich dich ein, dich über diesen Link [anzumelden](#).



Wenn Sie diese E-Mail (an: frankrauch@icloud.com) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

Training - Coaching - Beratung
Frank Rauch
Jesenwanger Str. 20a
62294 Grafath
Deutschland

frankrauchoaching@gmail.com