



Selbstheilskraft

Macht Euch auf den Weg



Unser Team

Newsletter

August 2013

**ERFOLG/
ZIELERREICHUNG**

„Man muss das Unmögliche versuchen, um das Mögliche zu erreichen“ (Hermann Hesse)

Liebe Newsletter-AbonentInnen!

Gehören Sie zu den Menschen, die mit sich selbst, mit dem Erreichten unzufrieden sind?

Wenn ja, dann sollten Sie Ihre Vergangenheit Revue passieren lassen. Häufig stellt sich heraus, dass das bisher Erreichte einem nur nicht richtig bewusst ist. Vielleicht auch deshalb, weil man die persönlichen Ziele zu hoch angesetzt hat.

„Erfolg-reich“ sein ist eine persönliche Definitionsfrage und hängt von den jeweiligen Zielen ab, die sich jede/r Einzelne setzt. Sich von Zeit zu Zeit die persönlichen Erfolge bewusst zu machen, stärkt das Wachstum und das Selbstvertrauen. Genießen Sie Ihre Erfolge und gönnen Sie sich, diese zu feiern.

**Mehr zum Thema ERFOLG und ZIELERREICHUNG.... erfahren Sie
bei unserem nächsten Jour Fixe **am Mo., 19. August 2013, von 18.00 -21.00 Uhr.**
Macht Euch auf den Weg! Wir freuen uns auf Euer Kommen!**

Diesmal sind wir wieder zu Gast bei:

Vitamynd von Dr.in Heidi Bernhart, Dornbacherstraße 62, 1170 Wien

Ihre

**Bettina Bartsch-Herzog
Selbstheilskraft – Partnerin
und Newsletter-Redakteurin**

ERFOLG/ZIELERREICHUNG... auf allen Ebenen

☉ KÖRPERLICH

Erfolg beginnt mit dem TUN....



Alle LäuferInnen wissen es: Geprägt von unserer Leistungswelt, glauben wir, dass Erfolge hart erkämpft werden müssen. Nehmen wir als Ziel – mehr körperliche Fitness: Würde uns die mentale Vorstellung *wie es sich anfühlte*, beweglicher, fitter, leichter, gelassener zu sein... nicht um Berge mehr motivieren? Positive Motivation lässt uns mental gewinnen und Erfolg beginnt mit dem Tun.

Wie gehen Sie´s an:

Definieren Sie Erfolg oder ein (körperliches) Ziel für sich ungeachtet der Meinung anderer...

Visualisieren Sie Ihr Wunschziel (z.B. wie Sie 30 min locker durchlaufen) konkret!

Wenn Ihr Entschluss feststeht, beginnen Sie sogleich (z.B. mit 30 min flottem Gehen)
Unterteilen Sie gesteckte Ziele in realistische Schritte z.B. jede Woche 5 min länger laufen.
Beginnen Sie körperliche Aktivität stets sanft, um den Körper vorzubereiten.
Imaginieren Sie wie Sie den nächsten Zielschritt mit Leichtigkeit erreichen.
Loben Sie sich für jede Aktivität und jeden Teilerfolg
und bleiben Sie dran am *motivierenden Zielgefühl* (z.B. Wohlbefinden, Stärke)

Buchempfehlung: **Shaolin. Du musst nicht kämpfen um zu siegen.**

Bernhard Moestl / ISBN: 978-3-426-78398-6

Sommerangebote von Juli bis September:

25. August, 17.00h - 19.00h, Seminarzentrum Vitamynd
orientalisches Tanzworkshop für tanzbegeisterte Damen
www.vitamynd.at

Dienstagkurs, 17.15h - 18.45h, Horizont Institut, 1130 Wien (U4 Hietzing)
goldener Laufstil - gesund und leichter laufen!

Mittwochskurs, 18.00h - 19.30h, Horizont Institut
goldener Laufstil - gesund und leichter laufen!

Mittwochskurs, 19.45h - 21.00h, Horizont Institut
entspannte Wirbeln - bewegte Kraft!
tiefwirksame Microübungen für Schultern, Nacken- u. Lendenwirbelsäule

Weitere Informationen und Angebote

Selbsteilkraft-Partnerin: Mag.a Britta Lindenbauer, www.koerperklug.com

© GEISTIG

Gedanken zum ERFOLG



Wann bin ich erfolgreich? Gute Frage! Jenseits dessen, was man uns vor allem in den westlichen Industrieländern als Erfolg verkaufen will, ist Erfolg eine höchst subjektive Angelegenheit.

Wenn ich das Thema Erfolg abkopple von all den zu erreichenden Dingen „da draußen“, ist es vor allen Dingen ein Gefühl und zwar ein gutes Gefühl. Dieses gute Gefühl, der zu sein, der ich bin ohne wenn und aber. Mich gibt's nur einmal, nur das Original, keine Kopien.

Das genügt, um erfolgreich zu sein? Ich behaupte JA! Wenn es uns gelingt, ganz JA zu sagen zu uns, mit allem, was uns ausmacht, dann kann daraus nur etwas besonderes ER-FOLGEN.

Vielleicht ist der größte Erfolg, sich selbst und damit auch die Welt zu lieben.

Weitere Informationen und Angebote

Selbsteilkraft-Partner: Holger Wedewen, Tel: +43-(0)660-4908620, <http://www.holgerwedewen.at>

© SEELISCH

Der Begriff Erfolg bezeichnet das Erreichen selbst gesetzter Ziele.

(Gelesen <http://de.wikipedia.org/wiki/Erfolg>)



Keine Ahnung wie es Ihnen geht mit den Begriffen, Bezeichnungen, Benennungen der einzelnen Worte . Ich habe festgestellt, manche habe ich persönlich sehr eng besetzt.

Bin ich erfolgreich, habe ich Ziele erreicht? Was bedeutet für mich ERFOLG? Ist Besitz erstrebenswert? Stetiges Wachstum hat irgendwann Grenzen. Brachliegendes verkümmert und verliert an Wert. Wenn Sie Fülle für sich und Ihre Nachkommen erreichen wollen, ist es nötig, achtsam mit den Gaben umzugehen. Genuss stellt sich in dem Maße ein, wie Gier und Verlustangst gehen. Wer in der Lage ist, sich auf ein Ziel zu fokussieren, kann dieses auch erreichen. Diese emotionale Kraft steht den meisten Menschen noch nicht bewusst zur Verfügung. Leben Sie diese schöpferische Fähigkeit, um Ihre Wünsche zu manifestieren.

Gesellschaftliche Umstrukturierungen fordern Toleranz von beiden Seiten. Zeigen Sie, dass Integration möglich ist. Indem sowohl der/die Etablierte wie auch der/die Fremde bereit sind, Toleranz selbst zu leben, um Engstirnigkeit loszulassen. Eigenverantwortung zeigt sich dann, wenn der Mensch sich selbst in seinen speziellen Fähigkeiten achtet und dadurch in der Lage ist, einen adäquaten Platz im System einzunehmen. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Talente. Der respektvolle Umgang mit sich selbst und seinen Mitmenschen ist unabdingbar für neue gemeinschaftliche Strukturen.

Mein soziales Gewissen, sich auch für andere Menschen einzusetzen, sorgt für Wohlbefinden und trägt zu meiner Gesundheit bei. Das Ergebnis: **Hilfe zu Selbsthilfe macht mündige Menschen. JA, ich bin erfolgreich!**

Weitere Informationen und Angebote

Selbsteilkraft-Partnerin: Monika Mayer, Tel.: 0676 613 44 51, monika-mayer@chello.at

Spiritualität und Erfolg



c/oStephanie_Hofschlaeger_Pixelio.de

Lange Zeit habe ich versucht, das Erreichen meiner Ziele und den Wunsch nach Erfolg in Einklang zu bringen. Dabei bin ich immer wieder auf innere Konflikte gestoßen. Ich habe gemerkt, dass der herkömmliche Begriff von Erfolg, der sich hauptsächlich auf die materielle Ebene bezieht, für mich nicht mehr passt. Wie viele andere Menschen hatte ich den Wunsch, meine inneren Werte zu leben und auch meiner spirituellen Seite Raum zu geben.

Versucht man sich Erfolg auf spirituelle Ebene vorzustellen, wird es besonders schwierig. Passt das überhaupt zusammen?

Sind das vielleicht die vielzitierten Wünsche an das Universum, die, wenn man sie richtig stellt, auch in Erfüllung gehen? Oder formen wir durch unsere Gedanken unsere Umwelt, und geht all das in Erfüllung, was in unser Leben eintreten soll?

Hängt Erfolg nicht auch immer mit der eigenen Wertschätzung, den persönlichen Erfahrungen und der inneren Einstellung ab? Wenn ich mich verbunden fühle, Vertrauen in das Leben habe und frei bin, von allem, was mich hindert, das umzusetzen, was mir am Herzen liegt, dann ist das für mich Erfolg. Spiritualität ist für mich eine Kraftquelle, die mir hilft, meine inneren Blockaden zu lösen und neue

Räume in meinem Bewusstsein zu schaffen. Sie ist eine Lebensenergie, welche mich antreibt und durch mich in eine materielle Form gebracht wird. Meine Gefühle und Intuitionen wissen das und kennen den Weg für meinen persönlichen Erfolg.

Finden auch Sie Ihren eigenen Weg zum Erfolg. Bei meiner spirituellen Schreibwanderung oder im Workshop: „Biografisches Schreiben“ ab 6. September gehen wir den inneren Blockaden auf den Grund.

Weitere Informationen und Angebote

Selbstheilskraft-Partnerin: Bettina Bartsch-Herzog, www.bettinabartsch.at

Aktuelle Termine

<http://www.selbstheilkraft.at/>

Nächster Jour Fixe - Mo., 19. August 2013, 18 - 21 Uhr

Thema: ERFOLG/ZIELERREICHUNG....

Ort: Vitamynd von Dr.in Heidi Bernhart

Dornbacherstraße 62, 1170 Wien

<http://www.vitamynd.at>

Anmeldung unter: Jourfixe@selbstheilkraft.at

Newsletter-Anmeldung: newsletter@selbstheilkraft.at

Mitgliedschaft beantragen: mitgliedschaft@selbstheilkraft.at

Allgemeine Anfragen: info@selbstheilkraft.at

KONTAKT: www.Selbstheilkraft.at

Vorständinnen: Mag.a Lio Elfie Payer, Bettina Bartsch-Herzog

Selbstheilkraft gemeinnütziger Salutogenese-, Bildungs-, Kultur-, Kunst-,Veranstaltungs- und Sportverein. ZVR-961166906.

Vereinssitz: Kolonitzplatz 6/11, 1030 Wien, Telefon: +43 699 122 74260