

## SCHMIEDE-BRIEF „Motiviert ins neue Jahr“

Newsletter von Günter W. Remmert aus dem Seminarhaus SCHMIEDE  
Beratung und Training für persönliche und soziale Kompetenz  
Januar 2009

Liebe Freunde und Interessenten,

herzlich begrüße ich Sie als LeserIn eines neuen SCHMIEDE-Briefes. Menschliche Lösungen, beruflich wie privat zu ermöglichen, dazu sind die Anregungen auf den folgenden Seiten gedacht:

<b>GUTE VORSÄTZE</b> .....	<b>2</b>
<b>LEBENSQUALITÄTEN – EIN BLICK IN DEN SPIEGEL</b> .....	<b>3</b>
<b>LÖSUNGSORIENTIERTER JAHRESRÜCKBLICK</b> .....	<b>4</b>
<b>VERANSTALTUNGEN</b> .....	<b>5</b>
<b>SICH SELBST MOTIVIEREN</b> .....	<b>6</b>

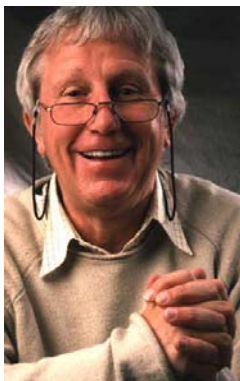
Die bisherigen SCHMIEDE-Briefe, viele Vorträge und Seminarskripts sind auf unserer Homepage <http://www.seminarhaus-schmiede.de/> zu lesen und kostenlos herunter zu laden.

Möchten Sie Ihre Kontakte vermehren? Die Plattform von Xing ist dazu ideal. So nutzen Sie meine persönliche Einladung: <http://www.xing.com/go/invite/3228700.fe0661>

Wenn Sie sichergehen wollen, dass eMails des Seminarhauses SCHMIEDE nicht im Spam-Ordner, sondern in Ihrem Posteingang landen, nehmen Sie [newsletter@seminarhaus-schmiede.de](mailto:newsletter@seminarhaus-schmiede.de) und [guenter.remmert@t-online.de](mailto:guenter.remmert@t-online.de) in Ihr Adressbuch auf. Sollten Sie die PDF-Datei nicht öffnen und lesen können, bitte melden Sie sich. Gemeinsam finden wir einen Weg. Möchten Sie keine Mails mehr erhalten, teilen Sie mir Ihren Wunsch und die eMail-Adresse mit, unter der Sie den Newsletter erhalten haben. Ich respektiere dies gerne.

Gefällt Ihnen unser SCHMIEDE-Newsletter? Wäre er auch etwas für Ihre Freunde? Dann empfehlen Sie den Newsletter und das Seminarhaus SCHMIEDE doch weiter!  
Möchten Sie DANKE sagen? Dann schreiben Sie mir. Ich freue mich, von Ihnen zu hören.

Freundliche Grüße aus der Südeifel



Günter W. Remmert  
Seminarhaus SCHMIEDE  
Verein zur Förderung persönlichen Wachstums e.V.  
Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)  
Fon +49 (0) 6506 577, Mobil +49 (0)174 3055198, Fax +49 (0) 6506 578  
Skype-Username: guenter.w.remmert  
[www.seminarhaus-schmiede.de](http://www.seminarhaus-schmiede.de)  
[www.wachstums-impulse.de](http://www.wachstums-impulse.de)  
[www.sinnsucher.net](http://www.sinnsucher.net)  
[info@seminarhaus-schmiede.de](mailto:info@seminarhaus-schmiede.de)

Cartoons: Tiki Küstenmacher

## GUTE VORSÄTZE

Gehören Sie zu den Menschen, die Silvester wieder mal beschließen, das Rauchen aufzugeben und häufiger joggen zu gehen? Oder zu denen, die mit ihrem Beruf hadern, unmotiviert sind und im neuen Jahr alles ändern wollen? Dann sind Sie in guter Gesellschaft. Dies ist die gute Nachricht. Leider gibt es allerdings auch eine schlechte: Sie werden es aller Wahrscheinlichkeit nach auch diesmal nicht schaffen, etwas davon umzusetzen. Dabei würde es vielen von uns durchaus weiterhelfen, wenn sie im neuen Jahr einiges anders machen würden.

Ganz oben auf der Hitliste der guten Vorsätze stehen laut einer Umfrage: mehr Bewegung, weniger Kilos, eine bewusstere Ernährung, weniger Stress und regelmäßige Check-ups beim Arzt. Fast die Hälfte der Befragten hat sich das vorgenommen. Bemerkenswert ist auch, dass 30 Prozent aller befragten Deutschen ihrem Körper in Zukunft mehr Schlaf gönnen wollen.

Gegen gute Vorsätze fürs neue Jahr ist an sich gar nichts einzuwenden. Natürlich: Ganz nüchtern betrachtet sind der 31. Dezember und der 1. Januar Tage wie jeder andere auch. Aber die symbolische Aufladung kann man durchaus nutzen, um sich mit mehr Ernst und Motivation etwas vorzunehmen, das man im nächsten Jahr erreichen oder auch einstellen möchte. Nur zu unrealistisch sollte man seine Vorsätze auch nicht fassen. Denn Abraham a Santa Clara, der berühmte Prediger des Mittelalters, hat recht: *Gute Vorsätze sind wie Aale: sie sind besser zu fassen, denn zu halten!*

Wer seine Vorsätze fürs neue Jahr formulieren möchte, sollte sich an ein paar Grundsätze halten:

1. Besser nur einen Vorsatz fassen als viele - und diesen einen schriftlich festhalten.
2. Dabei maßvoll und realistisch bleiben - alles andere gibt später nur Frust.
3. Den Vorsatz möglichst konkret und detailliert ausformulieren.
4. Dazu passend kleine Schritte planen, wobei der erste sofort umsetzbar ist.
5. Mitstreiter suchen (oder anderen davon erzählen), um sich selbst ernst zu nehmen.

Für die Formulierung von Zielen lassen sich diese Tipps mit drei "M" zusammenfassen: Ziele sollten möglichst machbar, messbar und motivierend sein.

- Machbar in dem Sinne, dass sie nicht unrealistisch sind, umgekehrt aber auch eine gewisse Herausforderung darstellen.
- Messbar, weil man sonst gar nicht weiß, wenn man das Ziel erreicht hat.
- Motivierend, damit keine inneren Zweifel aufkommen, ob das Angestrebte wirklich das Richtige ist.





## LÖSUNGSORIENTIERTER JAHRESRÜCKBLICK

Zur Vorbereitung schaue ich den Kalender des vergangenen Jahres durch und vergegenwärtige mir

- ▶ meine Arbeit, Beschäftigungen und Aufgaben,
- ▶ Reisen und Ferien,
- ▶ mit wem ich zusammen war,
- ▶ meinen Gesundheitszustand, usw.

Hilfreich ist auch, wenn ich mir in einer Art Jahresplan vergegenwärtige, welche Entwicklung im vergangenen Jahr z. B.

- ▶ meine Beziehungen (Familie, Freundschaften),
- ▶ mein berufliches Engagement,
- ▶ meine Werte und meine Spiritualität,
- ▶ meine Fähigkeiten,
- ▶ meine Gefühle,
- ▶ meine Gesundheit usw. genommen haben.

Auf einem eigenen Blatt trage ich die vergangenen 12 Monate ein und notiere die wichtigsten Ereignisse und ihren Nutzen für mich.

Dann beantworte ich auf einem weiteren Blatt schriftlich und möglichst konkret (Wer?, Was?, Wie?, Wo?, Wann? Mit wem?) eine Auswahl aus folgenden Fragen:

1. Was war im vergangenen Jahr gut und sollte möglichst auch im kommenden Jahr so bleiben?
2. Was waren wichtige Veränderungen und wozu waren sie mir nützlich?
3. Was ist mir besser als früher gelungen?
4. Was habe ich zum ersten Mal oder neu erlebt (Premiere)? Wozu hat mir dies geholfen?
5. Welche Schwierigkeit (Problem, Hindernis, Krankheit o.ä.) hat aufgehört? Wie kam es dazu?
6. Was ist mir im vergangenen Jahr gegeben oder gar geschenkt worden? Von wem und wie?
7. Wer hat mich in seine/ihre Nähe eingeladen?
8. Welche Menschen haben mich gefördert? Inwiefern?
9. Welche Menschen haben mich bereichert?
10. Von wem habe ich in welcher Situation anerkennende Rückmeldungen erhalten?
11. Was ist mir geglückt und worin hatte ich Erfolg?
12. Wen oder was habe ich mir vertraut gemacht?
13. Was habe ich schätzen gelernt?
14. Welche Einsichten sind mir gekommen?
15. Was habe ich in seinem Bestand gepflegt oder aufgebaut?
16. Wen habe ich als FreundIn gewonnen?
17. Wen und was habe ich im letzten Jahr geliebt?
18. Wem habe ich wann die Gelegenheit gegeben, mich kennen zu lernen?
19. Welche Erfahrungen empfinde ich als für mich am fruchtbarsten?
20. Mit welchem wertschätzenden Titel oder Motto kann ich das vergangene Jahr überschreiben?

## VERANSTALTUNGEN



Alle Veranstaltungen und mehr Infos unter [www.seminarhaus-schmiede.de/veranstaltungen.html](http://www.seminarhaus-schmiede.de/veranstaltungen.html)

Fr 16. Januar, 20 Uhr - So 18. Januar 2009, 13 Uhr

**BASISTRAINING LÖSUNGSORIENTIERUNG** - Fortbildung mit Günter W. Remmert

Lösungsorientierung geht von den Stärken und Ressourcen des/der Betroffenen aus, um Wege nach vorne zu finden. Sie ist zukunftsgerichtet, bezieht den Kontext mit ein und entwickelt Visionen, die konkretes Handeln fördern. Vier Wochenenden (Feste Termine: 16.-18. Januar, 26.-28. Juni 2009, 2 Wochenenden nach Wahl), vier Einzelberatungen. Einstieg sofort möglich.

Teilnahme: € 980 oder 12 Monatsraten a € 90

Info: <http://www.seminarhaus-schmiede.de/PDF/Fortbildung%20Loesungsorientierung.pdf>

Fr 30. Januar, 20 Uhr - So 1. Februar 2009, 13 Uhr

**VOM ICH UND DU ZUM WIR: PERSÖNLICHE UND SOZIALE KOMPETENZEN ERWEITERN**

Vorbereitungswochenende zu einem Fortbildungszyklus mit Annette und Günter W. Remmert

Wollen Sie lernen, sich selbst zu achten, sich zu motivieren und selbstsicher aufzutreten? Sind Sie interessiert, Beziehungen aufzubauen und zu pflegen? Neue Kontakte zu knüpfen, sich in andere hinein zu versetzen und emotional intelligent zu handeln? Teilnahme: € 190

Info: <http://www.seminarhaus-schmiede.de/PDF/Fortbildung%20Ich-Du-Wir.pdf>

Fr 27. Februar, 20 Uhr - So 1. März 2009, 13 Uhr

Fr 24. April, 20 Uhr - So 26. April 2009, 13 Uhr

Fr 5. Juni, 20 Uhr - So 7. Juni 2009, 13 Uhr

**LÖSUNGSSTRUKTUREN: COACHING UND AUFSTELLUNGEN FÜR PROBLEME, FAMILIEN UND MEHR**

Viele Fragen des privaten und beruflichen Alltags lassen sich in Aufstellungen bearbeiten, z.B. Klärung von Beziehungen, Förderung von Entscheidungsprozessen, Bearbeitung von Störungen und Konflikten, usw. Wochenenden mit Günter W. Remmert. Teilnahme pro Wochenende: € 180 (Ehepaar: € 320)

So 5. April, 19 Uhr - Sa 11. April 2009, 10 Uhr (Karwoche)

**GEWINN DURCH VERZICHT : FASTENWOCHE mit Annette und Günter W. Remmert**

Fasten entschlackt. Meditieren klärt. 4,5 Faststage nach Buchinger, 1 Tag Fastenbrechen und Kostenaufbau.

Teilnahme: € 480 (Paar: € 880) inkl. Fastengetränke und Aufbaunahrung

Mi 15. Juli, 20 Uhr bis So 19. Juli 2009, 13 Uhr

**WIE WERDE ICH KREATIV ? Sommer-Workshop mit Annette und Günter W. Remmert**

Kreativität macht das Leben reich und farbig. Wie komme ich auf neue Ideen? Was hilft mir, Störungen zu überwinden? Wie stelle ich mich am besten auf die Etappen im kreativen Prozess ein?

Teilnahme: € 290 (Vereinsmitglieder: € 260)

## SICH SELBST MOTIVIEREN

Erfolgreiches Handeln will gelernt werden, aber vor allem: es kann gelernt werden! Und zwar von jedem, der innerlich und äußerlich dazu bereit ist. Wenn die Motivation vorhanden ist, fließt die Energie, die eigene Tatkraft in Gang zu setzen. Die folgenden sieben Anregungen folgen einfachen Zusammenhängen und sind deswegen sehr wirksam. Sie können täglich verwirklicht werden.

### 1. Ich setze mir faszinierende Ziele

Wünsche allein genügen nicht. Klare Ziele und erwünschte Zustände sind genau und konkret bestimmt. Entscheidend sind die Ziele, die mich faszinieren und begeistern, also Ziele, die mich anziehen. Lohnenswerte Ziele sind immer auch Herausforderungen. Es sind Aufgaben, an denen ich wachse.

### 2. Ich denke lösungsorientiert

Natürlich sollte ich nicht mit einer rosaroten Brille durch die Welt gehen und alles Schlechte ignorieren - ganz im Gegenteil! Ich kann mich mit Problemen auseinandersetzen und sie als Chance nutzen, etwas besser zu machen:

Woran könnte ich, woran andere erkennen, dass das Problem gelöst ist?

Was könnte ein erstes Anzeichen dafür sein, dass es in eine gute Richtung weitergeht?

Wozu könnte die Auseinandersetzung mit diesem Thema nützlich sein?

Welche Möglichkeiten habe ich, mit diesem Thema auf neue Weise umzugehen?

### 3. Ich versetze mich in die Position anderer

Nicht nur wenn ich bei anderen etwas bewirken will, ist es hilfreich, sich gut in sie einzufühlen. Empathie in andere bereichert immer das eigene Leben. Wenn ich mich in andere versetzt habe und sie wirklich verstehe, kann ich ihre Sichtweise und ihre Interessen so ausdrücken, dass sie mir ohne Einschränkung zustimmen können.

### 4. Ich bin mir der Stärken anderer wie meiner eigenen bewusst

Häufig erfreuen sich die Schwächen oder Fehler eines Menschen großer Aufmerksamkeit. Und die Stärken, die jeder besitzt, werden als selbstverständlich hingenommen. Anderen Anerkennung und Wertschätzung zu zeigen und auch eigene Fähigkeiten und Begabungen zu schätzen, bewirkt eine positive Umstimmung des ganzen Lebens.

### 5. Ich anerkenne mein tägliches Tun

Anerkennung und Wertschätzung fördert die Leistung, nicht nur bei anderen, sondern auch bei mir! Spätestens am Abend kann ich mir vergegenwärtigen, wozu ich den Tag genutzt habe. Womit habe ich zum Gelingen beigetragen? Wodurch habe ich das Leben anderer bereichert? Welchen (vielleicht kleinen) Erfolg kann ich feiern? Wenn ich mir am Ende eines Arbeitstages drei Dinge aufschreibe, die gelungen sind, anerkenne ich sie mehr, als wenn ich nur daran denke.

### 6. Ich übe ein konkretes Verhalten

Ein roter Faden für eine wiederkehrende, zu meisternde Situation hat noch niemand geschadet. Je sicherer ich mir über die eigene Linie, meine eigene Richtung bin, umso motivierter gehe ich in diese Situationen.

### 7. Ich schaffe mir Freunde

Ein guter Kunde ist in manchen Ländern gleichzeitig auch ein Freund. Wenn es mir gelingt, Freunde zu schaffen, ganz gleich, ob geschäftlich oder privat, schaffe ich mir bereichernde Beziehungen.