

Gelassen erfolgreich sein

Newsletter von LeCo Leadership Coaching GmbH

Ist die Ausnahme nun die Regel?

Nun leben wir alle schon annähernd ein halbes Jahr mit den Einschränkungen, die uns durch Corona auferlegt sind. Und fast ist die Ausnahme schon der „Normalzustand“ geworden. Zumal aktuell noch nicht absehbar ist, wie sich die Situation weiter entwickelt.

Wenn ich mit Teams arbeite, sind die Corona-Auswirkungen auch immer wieder ein Thema. Und für jeden gibt es andere Dinge, die ihn/sie am meisten stören, seien es die Kontaktbeschränkungen, das Arbeiten im Home Office, das Tragen der Maske, die Angst sich anzustecken oder auch das Verhal-

ten der Mitmenschen, die sich zu wenig bzw. übersensibel verhalten.

In diesen Gesprächen frage ich dann, was die Teilnehmer – neben all den Unwägbarkeiten – für positive Auswirkungen sehen. Und auch hier gibt es individuell sehr unterschiedliche Rückmeldungen: Die einen genießen die neuen Möglichkeiten des Arbeitens (Home Office, Online-Meetings,...), andere erleben einen ganz neuen Zusammenhalt im Team, usw.

Die meisten berichten auch, dass sie für sich persönlich einen Kompetenzgewinn erleben, da sie nun erleben, dass sie Aufgaben auf eine Art und Weise bewältigen können, die sie nicht für möglich gehalten haben.

Klar ist, dass sich vermutlich niemand die Krise gewünscht hat oder sich darüber freut. Zumal die damit verbundenen Unsicherheiten sowie persönlichen und wirtschaftlichen Auswirkungen noch nicht absehbar sind. Aber möglicherweise lohnt es sich einmal darüber nachzudenken, welche Kompetenzen Sie entwickeln konnten und was Sie gelernt haben.

Ihr
Uwe Juli

Inhalt

Ist die Ausnahme nun die Regel?

(S. 1)

Der Sinn des Lebens

(S. 2 und 3)

Schulungstermine (S. 4)

Hier finden Sie die Termine der öffentlichen Schulungen



Der Sinn des Lebens

Auch wenn der Titel es vermuten läßt, so soll doch auf wenigen Seiten nicht der Sinn des Lebens erklärt werden. Viel mehr möchte ich Sie anregen darüber nachzudenken, ob man den Sinn des Lebens für sich kennen sollte.

Ferner will ich nicht bewerten, welcher Lebenssinn ‚richtig‘ oder ‚besser‘ ist, denn diese Frage muss jeder für sich selbst beantworten.

Schließlich geht es um den Sinn **Ihres** Lebens!

Wer bereits an einem meiner Kurse teilgenommen hat, weiss, dass dieses Thema elementarer Bestandteil der Kurse ist, die sich mit Zeit- und Selbstmanagement befassen. Ich gebe zu, dass es meiner Meinung nach sehr bereichernd ist, für

sich selbst die Frage nach dem Sinn des Lebens (immer wieder) zu stellen und auch zu beantworten.

Einige Gedanken zur ‚Sinn-Frage‘

Es gibt nicht **den einen** Sinn des Lebens! Der Sinn für mein Leben kann sehr vielfältig sein. und ich kann in jedem Lebensabschnitt neu wählen, welche Bedeutung ich meiner Zeit geben will. Es kann also nicht sein, dass ich ‚meinen‘ Sinn des Lebens ‚verpasse‘. Denn ich kann meinem Leben ab heute einen (anderen) Sinn geben.

Wenn ich meinen Sinn im Alltag ‚lebe‘, wird mir das Freude machen! Es ist

nicht so, dass mir ein Sinn übergestülpt wird, ob ich das will oder nicht. Sondern ich entscheide mich dafür und es ist dann immer bereichernd und beglückend, das zu tun, was mir wichtig ist.

Doch warum sich mit solch schweren Gedanken beschäftigen? Warum nicht einfach in den Tag hineinleben und das Beste daraus machen? Schließlich wissen wir doch alle aus eigener Erfahrung, dass wir nur einen beschränkten Einfluss auf den



Verlauf des Lebens nehmen können und wir von sehr vielen Umständen beeinflusst und bestimmt werden.

Alle stellen die Sinn-Frage

Ich möchte behaupten, dass alle Menschen sich (früher oder später) die Frage nach dem Sinn ihres Lebens stellen.

Für viele kommt diese Frage jedoch zu einem Zeitpunkt, an dem das Leben schon weit fortgeschritten ist. Genannt wird dieser Zeitpunkt häufig ‚Midlife Crisis‘.

Dann plötzlich stellt man die Frage nach dem ‚Wozu?‘ und ‚Warum?‘.

Warum also nicht schon heute diese Fragen stellen? Denn heute habe ich mehr Gestaltungsmöglichkeiten als zukünftig.

Carpe diem

Deshalb möchte ich Sie anregen, sich eine kleine Auszeit zu nehmen und bei einer Tasse Kaffee oder Tee darüber nachzudenken, was der Sinn Ihres Lebens ist bzw. sein könnte. Nachfolgend finden Sie ein paar Fragen, die dieses Nachdenken unterstützen sollen.

Beantworten Sie die Fragen am besten schriftlich.

- Welche Aufgabe motiviert mich so sehr, dass ich sie (auch ohne Bezahlung) gerne ausführen würde?
- Aus welchen Aktivitäten schöpfe ich Kraft und Energie?
- Woran messe ich mein Glück? An den kurzen Glücksmomenten die ich habe (oder auch nicht habe) oder daran, dass ich merke, dass ich etwas in meinem Sinne bewege und einen bleibenden Wert schaffe?



- Was kann ich besser als andere? Doch Vorsicht bei dieser Frage, denn oftmals erkennen wir unsere Stärken nicht, weil wir glauben jeder müßte die gleichen Fähigkeiten/Fertigkeiten haben wie wir. Vielleicht müssen Sie die Frage herumdrehen und fragen, was können andere nicht so gut (wie ich)?
- Worin möchte ich anderen Menschen (uneigennützig) dienen? Entschuldigen Sie bitte dieses altmodische Wort. Doch trifft dies am besten den Kern der Frage.
- An was sollen sich die Menschen in meinem Umfeld erinnern, wenn ich sie in 10-15 Jahren über mein ‚Lebenswerk‘ befrage?

Nächste Schritte

Nachdem die Fragen beantwortet sind, überlegen Sie nun, welche Aktivitäten erforderlich sind, um in die gewünschte Richtung aktiv zu werden. Als nächstes überlegen Sie, mit welchem Schritt Sie beginnen möchten.

Und zwar am besten in dieser Woche! Schreiben Sie die Aktivitäten gleich in Ihren Kalender. Suchen Sie sich ‚Verbündete‘, die Sie bei den Vorhaben unterstützen und anfeuern.

Für alle die sich intensiver mit dieser Frage auseinandersetzen möchten, biete ich gerne meine Unterstützung an, die nächsten Schritte mit Ihnen zu besprechen und Sie zu begleiten.



Sie suchen Unterstützung in einer wichtigen Phase Ihres Lebens?

Es gibt Zeiten im Leben, in denen es gut ist, mit jemandem die eigene Situation aus einem ‚anderen Blickwinkel‘ anzuschauen und neue Wege und Optionen zu entdecken.

Gerne unterstütze ich Sie dabei. Rufen Sie mich an oder senden Sie mir eine E-Mail. Ein Erstgespräch ist immer unverbindlich und es entstehen keine Kosten für Sie.

Ich freue mich von Ihnen zu hören!

Uwe Juli

Seminartermine

Folgende öffentliche Seminare sind in den nächsten Monaten geplant:

Zeitmanagement

13./14. November 2020 in der Volkshochschule Wiesbaden. Zu buchen über die VHS-Homepage (www.VHS-Wiesbaden.de)

Sie haben einen besonderen Themenwunsch?

Gerne erstelle ich Ihnen ein Angebot für Ihre individuelle Fragestellungen. Bei folgenden Themenbereichen kann ich Sie unterstützen:

- **Selbstmanagement** (Umgang mit der Zeit, Selbstorganisation am Arbeitsplatz, Resilienzstärkung, Lebensgestaltung mit 50+ usw.)
- **Teamentwicklung** (Teamdynamik, Führung, Kommunikation, Konflikte, Arbeitsstile, Strategieentwicklung, Gestalten von Veränderungsprozessen usw.)

Bezug des Newsletters

Möchten Sie den Newsletter regelmäßig beziehen? Das ist ganz einfach möglich, indem Sie eine E-Mail senden an

Uwe.Juli@LeCo-Coaching.de

und Sie erhalten etwa vierteljährlich die News per E-Mail kostenlos und unverbindlich zugesandt. Wenn Sie die News nicht mehr empfangen möchten, genügt ein kurzes E-Mail. Gerne können Sie den Newsletter auch an andere Personen weiterleiten.

Herausgegeben von:

LeCo Leadership Coaching GmbH
 Alemannenstr. 16
 65205 Wiesbaden
 Telefon 0172 8943916
Uwe.Juli@LeCo-Coaching.de

LeCo 
 Leadership Coaching GmbH