



NEWSLETTER 1/2020

Liebe Freunde!

Liebe Interessierte!

Kollektives Niemandsland

Wir erleben gerade eine Zeit, in der wir uns im Niemandsland befinden. Darauf gibt es viele mögliche Reaktionen: In vielen Menschen löst dies Ängste aus, in anderen auch Zuversicht auf eine positive Transformation – bis hin zu einer höheren Bewusstseinsstufe. Und bei vielen Menschen aus meinem Umfeld erlebe ich, dass sie zwischen beiden Polen hin und her schwanken – durchaus in der Gewissheit, dass nach der Corona-Krise vieles nicht mehr so sein wird, wie es war.

Wie gehen wir mit dieser Ausnahmesituation so um, dass sie uns stärkt?

- Wir lernen auszuhalten, dass wir derzeit nicht wissen, wie es weitergeht. Dabei helfen uns Zeiten der Stille, der Meditation sowie tiefe und bewusste Atmung.
- Wir verdrängen unsere Ängste nicht, sondern nehmen sie bejahend an. Dabei wirkt unterstützend, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere körperlichen Empfindungen (z.B. Druck, Enge) richten und dann atmend und mit offenem Herzen hindurchgehen.
- Wir sind nicht zu stark im Außen, hängen nicht permanent am Smartphone und lassen uns von negativer, teils auch einseitiger Berichterstattung nicht herunterziehen. Gerade jetzt gilt, stärker denn je: Sich Zeit für uns selbst nehmen, uns zentrieren, bspw. durch Yoga-Übungen, positive Affirmationen oder selbstgesetzte Anker.
- Wir stellen uns die Frage: Was will das Leben in dieser außergewöhnlichen Zeit von mir? Neben praktischen Dingen, wie „Ausmisten“, „Die Beziehung zur Familie stärken“ oder „Das eigene Business neu ausrichten“, können hier auch ganz eigene individuelle Themen hochkommen, die man bisher verdrängt hat.
- Wenn wir die Antwort auf diese Fragen gefunden haben, dann setzen wir um: Ohne Wenn und Aber!

Achtsamkeit: Wie eine „Herzensqualität“ uns jetzt nähren kann!

Als Abschlussarbeit meiner Ausbildung zur Consultantive Development bei Dr. Christina Kessler (<https://christinakessler.com/publikationen-33-herzensqualitaeten/>) hatte ich ein Yoga-Kartenset entwickelt, in dem es passende Körperhaltungen für jede der insgesamt 33 Herzensqualitäten (= intrinsische Werte) gibt. Die Ausrichtung an den Herzensqualitäten (HQ) unterstützt uns, ein ethisches, bewusstes Leben zu führen. Je nach Lebenssituation können wir mal die eine, mal die andere HQ in den Fokus stellen. Ich halte derzeit die HQ der Achtsamkeit für besonders erstrebenswert.



ACHTSAMKEIT geschieht ohne Willensanstrengung – sie ist eine entspannte und bewusste Art des SEINS. Wie oft ist unser Leben bestimmt (gewesen) von Dringlichkeit, Aktionismus und Reagieren?

Gerade jetzt, wo wir vielleicht mehr Zeit zur Verfügung haben und weniger abgelenkt sind, ergibt sich die Chance, wieder voll in der Gegenwart zu sein. Präsent. Eins mit dem Augenblick. Die eigenen Gefühle und die der anderen wahrnehmend. Liebevoll annehmend, was gerade in uns und um uns herum geschieht. Affirmation: „Ich öffne mich der Energie des Augenblicks.“

Achtsamkeit kann geschult werden, indem wir jede Handlung ganz bewusst vollziehen.

Digitales Coaching

Ich nutze die Digitalisierung und biete inzwischen meine Coachings auch per Zoom (sehr bedienerfreundlich), Skype und per Telefon an. Gerne können diese auch speziell an der Corona-Thematik und den damit einhergehenden Schwierigkeiten und Chancen ausgerichtet werden. Für alle Empfänger meines Newsletters biete ich meine Coachings im April und Mai 2020 mit einem Nachlass von 20 % an. Weitere Infos siehe: <https://www.monika-polk.de/digitales-coaching>. Ich freue mich auf Euch!



Während ich in meiner Tätigkeit als Seminarleiterin bereits von einer Storno-Welle überschwemmt wurde, geht es Euch wahrscheinlich auf der anderen Seite ähnlich, wenn ihr selbst ein Training oder einen Workshop besuchen wollt(et). Falls ihr nicht beabsichtigt, auf Eure Weiterbildung zu verzichten, sondern diese Zeit (vielleicht aus dem Home Office heraus) gezielt nutzen wollt, dann habe ich eine ausgezeichnete Empfehlung für Euch. Die ITC Deutschland GmbH (eine Innovationsagentur, mit der ich schon seit acht Jahren erfolgreich zusammenarbeite) hat wunderbare digitale Formate entwickelt, die nicht nur, aber auch für die Herausforderungen in CORONA-Zeiten großen Nutzen bieten. Beispielhafte Themen sind: „Agil und digital arbeiten“, „Erfolgreiches Stress Management im Home Office“ oder „Einführung künstliche Intelligenz“. Gerne könnt ihr Euch mithilfe der ausführlichen PDF-Datei ([hier herunterladen](#)) informieren und diese an Eure Geschäftsführer oder Trainingsabteilung weiterleiten. Es handelt sich um hochwertige und kompakte Einheiten (Dauer von 1,5 – 4 Stunden), mit denen man gezielt seine Kompetenzen erweitern kann.

Für Eure Rückfragen stehe ich sehr gerne per Mail und auch telefonisch unter 0160-4492671 zur Verfügung. Ich freue mich, von Euch zu hören oder zu lesen oder Euch im Zoom-Meeting zu begegnen.

*„Was hinter uns liegt und was vor uns liegt,
sind Winzigkeiten im Vergleich zu dem, was in uns liegt.“*

Oliver Wendel Holmes

Herzlichst grüßt Euch Eure

Monika Polk

Monika Polk

Training | Beratung | Coaching

Burgweg 1 F | 64807 Dieburg

Tel.: 06071/969897 | Fax: 06071/969891 | E-Mail: tbc@monika-polk.de | www.monika-polk.de

Rechtsform: Einzelunternehmen; Sitz: Dieburg; USt: DE251319387

Wenn Du diesen Newsletter nicht mehr empfangen möchtest, kannst Du diesen [hier](#) abbestellen.