



Blickwinkel

Nachrichten von Eckardt & Fudickar



Liebe Leserinnen und Leser,
nach einigen Nachfragen haben wir uns nun entschlossen auch einen kleinen Rundbrief an unsere Klienten, Kunden und Kooperationspartnern zu senden. Wenn Sie sich einen Augenblick Zeit nehmen für **Blickwinkel**, haben Sie einen Überblick über eine Vielzahl an Blicken, die wir für Sie gesammelt haben. In der Rubrik Blickfang greifen wir kurz ein aktuelles Thema auf. Dies Mal beginnen wir mit einem eher launigen Thema. Unter Einblick können Sie Fragen an uns senden, von denen Sie ausgehen, dass die Beantwortung auch für andere interessant sein könnte. Die Hinweise für Veranstaltungen finden Sie unter Ausblick. Auf der letzten Seite finden Sie, wie Sie Blickwinkel-Leser bleiben oder nicht mehr sein möchten. Viel Freude bei unserem Erstlingswerk wünschen Ihnen
Dorothea Eckardt & Annette Fudickar

Blickfang

Wie schön ... ein Stück Urlaub im Alltag

Wie schön! Sie lesen unser Premiere-Exemplar von **Blickwinkel**.
Wie schön, dass Sie zu unseren Lesern gehören.

Wie schön, ist vermutlich auch eine Aussage, die Sie öfter im Urlaub aussprechen. Wie schön sind die Blumen, wie schön ist das Meer, wie schön sind die Berge und wie schön sind die Tage ohne Büro...
Aber wie schnell vergeht die Urlaubszeit und Sie sind wieder zurück an Ihrem Arbeitsplatz. Der Urlaub ist vorbei und bald scheint auch die Erholung aufgebraucht.

Wie schön wäre es doch, wenn die Erholung länger anhält und auch im Alltag ein „wie schön“ immer wieder mal in unseren Sinn kommt.

Möglichkeit 1 für ein Stück Urlaub im Alltag:

An einem Arbeitstag denken wir unter der Dusche an die verschiedenen to-do's im Büro, beim Frühstück an das Meeting mit dem Chef und auf dem Weg ins Büro wird der abendliche Einkauf und die privaten Verpflichtungen geplant.

Der Urlaub hingegen unterscheidet sich vom Alltag u.a. durch eine deutlich geringere Parallelität. Sie duschen, Sie frühstücken, Sie gehen zum Sport oder spazieren am Strand oder sitzen im Café, eins nach dem Anderen.

Inhalt

Blickfang
Ein Stück Urlaub im Alltag

Einblick
Fragen - Antworten

Ausblick
nächster Workshop zu Resilienz & Zürcher Ressourcenmodell 24.09.16

Rückblick
Impressionen von der ISBUS Tagung im Mai

Blickpunkt
ein kleines Gedicht

Durchblick:
Annettes Buchempfehlung

Blickkontakt
Bezug unserer Nachrichten



Ausblick

Unser nächster Workshop:

Resilienz aufbauen mit dem Zürcher Ressourcen Modell

Datum: Samstag 24.09.2016
 Uhrzeit: 10:00 Uhr bis 17:30 Uhr
 Ort: Gesundheitshaus
 Oberweg 55
 35041 Marburg-Wehrda
 Seminargebühr: 80,00 €
 Anmeldung: info@eckardt-fudickar.de

Nähere Beschreibungen zu Resilienz und Zürcher Ressourcen Modell finden Sie auf unserer Homepage/Erste Impulse.

Fortsetzung von Seite 1

Sicher, diese Beschreibung ist überzeichnet. Dennoch ist, der Urlaub mehr von der Konzentration auf die gerade aktuelle Tätigkeit, von einem Sein im Hier und Jetzt geprägt. Vielleicht wollen Sie mal versuchen, die einzelnen Aktivitäten voneinander zu separieren und gezielt nacheinander zu bearbeiten. Das könnte ein möglicher Schlüssel für den Urlaub im Alltag sein. Wie wäre es, wenn Sie während des Telefonats mit dem Kollegen nicht auch noch parallel die Mails lesen oder den Terminplan für den morgigen Tag studieren?

Die Aufmerksamkeit auf die aktuell durchgeführte Tätigkeit richten

Möglichkeit 2 für ein Stück Urlaub im Alltag:

Eine weitere Möglichkeit den Urlaub im Alltag aufrecht zu erhalten ist, sich sehr bewusst und gezielt Zeit zu nehmen. Wie wäre es, wenn bei der Kaffeepause die Seele baumeln darf, oder Sie auf dem Weg zur Kantine gezielt und konzentriert jeden einzelnen Schritt ausführen. Ein fester Termin für Atempausen im Alltag kann hilfreich sein. Die Seele freut sich über einen regelmäßigen Termin im Kalender. Mit der Zeit sind Sie auf den Termin innerlich eingestellt und es entsteht eine wohltuende Routine, die den Kopf entlastet. Ihr Inneres „weiß“ um den Termin und fühlt sich nicht vernachlässigt, da Raum und Zeit zur Erholung festgelegt sind.

Atempausen einplanen

Möglichkeit 3 für ein Stück Urlaub im Alltag:

Eine dritte Möglichkeit für den Urlaub im Alltag ist, ein aktives und bewusstes Wahrnehmen über die Sinne. Bei den Tieren ist der Gebrauch der Sinnesorgane rein funktional bestimmt. Allein der Mensch nutzt die Sinnesorgane auch zum Genuss und zur Freude. Den Duft des Kaffee's mit der Nase einatmen, das Filet auf der Zunge zergehen lassen, den Klang des Cello's in der Ouvertüre verfolgen, die Farben der Natur in sich aufnehmen und die Sonne auf der Haut zu spüren. All das lässt Sie lebendiger sein, hilft im Hier und Jetzt zu sein und ermöglicht Urlaub im Alltag zu erleben.

Aktives und bewusstes Riechen, Tasten, Hören, Sehen und Spüren



Mit diesen Anregungen für Urlaub im Alltag wünschen wir Ihnen einen schönen und erholsamen Urlaub – im Alltag
 Ihre Annette Fudickar

Rückblick

Im Mai fand in Marburg die 2. ISBUS-Tagung statt. Aus dem gesamten Bundesgebiet trafen sich über 200 systemische Berater, Interessierte, Referenten und Sprecher, um in zahlreichen Vorträgen, Referaten und Workshops das Thema

Ressourcen wa(h)rnehmen

genauer zu beleuchten. Dass diese Tagung für uns eine schöne Zeit war, lag u.a. daran, dass wir tolle Menschen kennengelernt oder wiedergetroffen haben. Zudem waren wir selbst aktiv.

Hier ein paar Impressionen:



Durchblick

Buchempfehlung von Annette Fudickar



Dr. Marco von Münchhausen (2006)

Wo die Seele auftankt

München, Goldmann-Verlag

368 Seiten, 19,80 €

ISBN-10: 3442167892

ISBN-13: 978-3442167890

„Die Seele tankt nicht im Idealen, sondern im Normalen, im Individuellen“. Dieser Satz könnte auch der Titel des Buches von Dr. Marco von Münchhausen sein.

Wenn Sie überlegen, ob Sie das Hauptthema von „Blickwinkel“ in der Urlaubszeit zu vertiefen, dann empfehle ich Ihnen dies Lektüre.

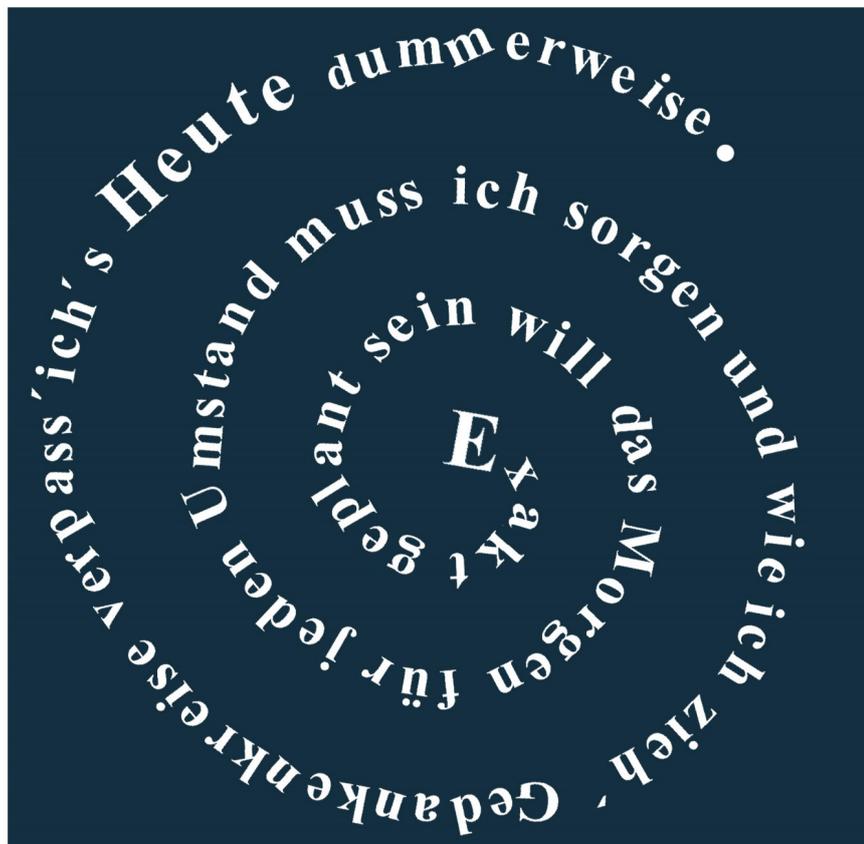
In diesem Buch werden leicht verständlich einige Zusammenhänge über die Entstehung von Erholung erläutert. Es folgen zahlreiche Anregungen, die Entspannung anstoßen und unterstützen können. Sie sind alltagstauglich und sofort umsetzbar. Den Abschluss bilden grundsätzliche Überlegungen, wie ausgewogenes Leben gestaltet werden kann.

In Teilen entsprechen die Ausführungen nicht einem wissenschaftlichen Anspruch. Trotzdem sind die Anregungen von Marco von Münchhausen es wert, zu überlegen, ob mit der ein oder anderen Idee die Urlaubs-Erholung im Berufsalltag verlängert werden kann. Ach ja, das Lesen des Buches „Wo die Seele auftankt“, war für meine Seele ein Stück Urlaub im Alltag.

Annette Fudickar

Augenblick

Ein kleines Gedicht



Weitere solche Postkarten finden Sie auf unserer Homepage/Schönes.

Blickkontakt

Bezug unserer Nachrichten

Möchten Sie **Blickwinkel** regelmäßig beziehen und sind noch nicht in unserem Verteiler?
Das ist ganz einfach möglich, indem Sie eine E-Mail senden an:
info@eckardt-fudickar.de.

So erhalten Sie kostenlos und unverbindlich per E-Mail mit Anhang unsere Nachrichten.

Wenn Sie unseren Rundbrief nicht mehr empfangen möchten, genügt eine kurze E-Mail.

Gerne können Sie **Blickwinkel** auch an andere Personen weiterempfehlen.

Blickwinkel - Herausgeberinnen



Annette Fudickar

61440 Oberursel
Telefon 06171 / 2 79 80 06
fudickar@eckardt-fudickar.de

www.eckardt-fudickar.de

Dorothea Eckardt

35096 Marburg
Telefon 06421 / 18 66 072
eckardt@eckardt-fudickar.de