INSPIRIA.

ISSUE NO. 01 • NOVEMBER 22 • WERT CHF 14.00

WINDOW OF THE SELF

die verschiedenen Facetten des Selbst

WINDOW OF CONNECTION

die bewusste Organisation: von entgeisterten zu begeisterten Mitarbeitenden

WINDOW OF INSPIRATION

SOULFOOD: Was ist das gute Leben für dich. Ein Interview

EDITORIAL.

Hand auf's Herz - braucht es ein weiteres Magazin? Ganz ehrlich: Wir wissen es nicht und das ist OK so. Und dennoch, da steht es und darum geht es. Geschrieben voller Herzensthemen. Tausenmal reviediert und angepasst, damit das Allerbeste seinen besten Platz und die besten Zeilen erhält. So läuft das doch mit Herzensangelegenheiten (wir wissen, ihr kennt das auch...).

Hand aufs' Herz - wir konnten nicht anders. Ohne zu planen, begannen unsere Hände zu tippen. Ohne zu ahnen, begannen unsere Köpfe zu rattern. Und hier steht es nun, unser erstes INSPIRIA-Magazin. Quasi das Geburtstagsgeschenk an euch zum einjährigen Da-Sein von Inspiria. Die Themen flossen und die Zeilen folgten.

Wer uns kennt weiss, das Schaffen von Begegnungs- und Möglichkeitsräumen ist unsere Aufgabe. Dafür stehen wir ein in dieser Welt. Damit darin Selbsterkenntnis, Verbindung und Neues entstehen kann. So freuen wir uns besonders, dass wir ab Dezember in Luzern und Adelboden auch physisch eigene Räume für euch öffnen dürfen und mit euch teilen können.

Dieses Magazin soll eine Art heiliger Raum für euch sein. Ein stiller Moment der Inspiration. Direkt von uns zu euch. Direkt aus dem Herzen.

> Es sind die Räume, in denen wir uns begegnen, die das Leben lebendig machen.

Herzlich, Martina & Manu

Inspiria GmbH
menschlich.inspiriert.

CONTENT.

WINDOW OF THE SELF

6
die verschiedenen Facetten unseres Selbst
wer sind wir und wie viele?

8
Neue Welt & das Selbst
Window of the Self

10
SOULFOOD: How to stop expecting too much from yourself
How to stop expecting too much from yourself

12
Eine wahre Geschichte aus unserem Leben
Es sind Begegnungen, die das Leben reich machen

WINDOW OF CONNECTION

15
Von entgeisterten zu begeisterten Mitarbeitenden
der Mensch als komplexes Wesen

18
ONE YEAR INSPIRIA
Insights and Outtakes

20
RETREAT "authentisch Leben"

WINDOW OF INSPIRATION

23
Gespräch mit Ilona: was ist das gute Leben für dich?
ein Interview

25
TOOLBOX: Circle of Influence
lesen, inspirieren, anwenden

26
Online-Circle: Zwischenzeit

28
Inspirations-Räume
wir schaffen Räume für Begnung und Inspiration

Das Lesen von INSPIRIA. geschieht auf eigene Verantwortung - und könnte dein Denken, dein Wahrnehmen, dein Sein inspirieren:-) Es erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Wissenschaftlichkeit (obwohl wir durchaus wissenschaftliche Kenntnisse immer wieder einfliessen lassen), Es will nicht die Welt retten und löst keine Probleme. Und doch haben wir an einem verregneten Nachmittag bei einem Mate Tee festgestellt: es ist Zeit etwas Inspiration einzuatmen. Es muss keinen Sinn machen, sondern es ist unsere pure Lebensfreude mit euch gewisse Erkenntnisse, neue Denkweisen und Ansätze zu teilen. Eigentlich ist auf dieser Welt vieles schon gesagt aber wir finden: noch nicht von jeder, nicht von uns und Wiederholungen tun manchmal auch gut!

P.S. Wir mögen Freiheit - aber nicht von Fehler. Inspiration und Inhalt kommt bei uns vor Grammatik und Korrektur, darum ist vielleicht auch nicht alles fehlerfrei.

WINDOW OF THE SELF

"Was haben Sie den im Leben schon gross auf die Beine gestellt?"

"MICH, immer wieder."

WINDOW OF THE SELF.

Window of the Self

Im Window of the Self geht es um dich, um uns selbst als Menschen.
Das Window of the Self ist das Fenster zu uns selbst. Ein Zugang zu uns, der Introspektion, Selbsreflexion und vielleicht auch neue Perspektiven auf unser Selbst-Sein ermöglicht.

In dieser Ausgabe haben zwei Themengebiete unsere Aufmerksamkeit gepackt:
Die verschiedenen Facetten unseres Selbst und wie neues Denken uns unser Selbst zusammenhangen.

Wann bin ich im verbundenen Selbst? Wann lebe ich im vergessenen Selbst? Wie zeigt sich dies und wie fühle ich mich dabei? Der Artikel zu "verschiedene Facetten unseres Selbst" nimmt euch mit in die verschiedenen Teile, als die sich unser Selbst zeigen kann und kann als innere Landkarte dienen, um erst einmal zu verstehen, welche Teile vielleicht gerade aktiv sind und warum wir uns fühlen, wie wir uns eben fühlen.

Neues Denken schafft Zukunft, altes Denken orientiert sich an der Vergangenheit. Wo beginnen wir? "Neudenken" beginnt mit der Bewusstheit über das Selbst. Die Auseinandersetzung mit Selbstreflexion, Klarheit und daraus resultierender gestärkter Selbstwirksamkeit. Im Artikel "neues Denken & das Selbst" findet ihr dazu Inspiration.

DIE VERSCHIEDENEN FACETTEN UNSERES SELBST

Wie viele Facetten meines Selbst kenne ich?

Das Selbst hat in der Psychologie keine einheitliche Definition, und hat vielleicht gerade darum unser Interesse für diese erste Ausgabe geweckt. Wir haben für unsere Arbeit ein eigenes, aus verschiedenen psychologischen und philosophischen Richtungen bestehendes Verständnis des "Selbst" entworfen - und freuen uns zu erfahren, wie es euch unterstützt und welche weiteren Facetten ihr vielleicht noch ergänzen würdet?
Wichtig ist uns die Grundhaltung des Selbst als umfassender Seins-Aspekt mit wechselnden Facetten.

> Die unterschiedlichen Teile unseres Selbst zeigen sich je nach Situation, Lebenslage, Reflexion und Bewusstsein. Zugrunde liegt unser Wesenskern: Ein uns umfassendes Wesen an bewussten und unbewussten Teilen.

Ein Wesenskern bestehend aus Prägungen, Erfahrungen, Persönlichkeitsaspekten, Verhaltensweisen, körperlichem Ausdruck und mehr. Das Selbst beinhaltet somit auch Anteile des "Ich", des "Wir" und der "Anderen". Denn durch die Begegnung mit anderen formt sich unser Selbst wieder neu.

Auf dem Weg zur Selbsterkenntnis kann es hilfreich sein, sich damit zu befassen welche Teile unseres Selbst uns näher zu unserem Wesenskern bringen (Individuation) und welche Teile wir von aussen übernommen haben (Sozialisation).

In der östlichen Philosophie (und transkulturellen Traditionen, Glaubensrichtungen) besteht die Annahme, dass unser Selbst sich wandelt. Das alles ein Entstehen und Vergehen ist.

> Im Unterschied zur westlichen Psychologie besteht dort die Absicht hinter das Selbst zu blicken und dadurch dem wahrhaftigen Selbst-Sein zu begegnen - dem ewig Seienden.

Zu erkennen, wann sich welche Facette zeigt und wie wir uns dann fühlen, stärkt unsere Selbstwahrnehmung. Wir können unsere Befindlichkeit, unser Handeln besser einordnen und werden achtsamer z.B. im Treffen von Entscheidungen (wie kann mein vergessenes Selbst gute Entscheide treffen?) und gestalten im Aussen Beziehungen bewusster.

DIE VERSCHIEDENEN FACETTEN UNSERES SELBST

Wann bin ich in welcher Facette meines Selbst?

Das "vergessene" Selbst

Stellt sich selbst in Frage und ist geprägt von Zweifeln im Innen und im Aussen. Die eigenen Ressourcen und Talente werden entweder vergessen oder untergeordnet. Die Verbindung zum eigenen Lebensfaden fehlt. Manchmal fühlt es sich an, wie neben sich zu stehen. Nicht-gesehen, unverstanden von anderen. Unser Nervensystem schaltet zu unserem Schutz auf "Herunterfahren". Wir fühlen uns antriebslos, wie in Watte gehüllt. Etwas anzupacken fällt schwer. Der Atemfluss wird (fast) nicht wahrgenommen

Das "verbundene" Selbst

Weiss um die eigenen blinden Flecken, Verletzungen und hat sie integriert. Vertraut auf das "Bauchgefühl" und handelt dennoch bedacht, ruhig. Begreift sich als Teil der Welt und erkennt die eigene Vergänglichkeit, die eigenen Grenzen darin. Spürt Resonanz, Lebendigkeit und schöpft aus verschiedenen Perspektiven und Erfahrungen neues. Nachsicht mit sich und anderen. Sanft, geduldig und gelassen.
Boden unter den Füssen.
In diesem Modus sind wir bereit für tiefgründige Begegnungen, für Kritik, für Vertrauen, für das Empfangen, von dem was ist. Wir fühlen uns Verbunden mit uns und der Welt
Tiefer, ruhiger und ausgeglichener Atemfluss.

Das "wissende" Selbst

In diesem Modus geht unser Selbst davon aus, dass die eigene Perspektive wahr und richtig ist. Dies gibt uns das Gefühl von Sicherheit, das Richtige zu tun. Nur spürt unsere Seele, dass wir damit auch eine Angst (zu Versagen?) kaschieren. Das zeigt sich durch ein hohes Bedürfnis zu Steuern, Kontrolle zu haben. Routine stärkt das wissende Selbst.
Unerwartetes und andere Haltungen irritieren und lassen uns entweder "fliehen" oder "kämpfen". Unser Körper ist angespannt, wir fühlen innere Nervosität, emotionale Nicht-Erreichbarkeit, sich nicht zeigen wollen - Stark sein. Der Atem ist flach.

Das "verstehende" Selbst

Versteht sich als Teil eines lebendigen Mensch-Seins von wechselnden Perspektiven und adaptiert seine eigene Interpretation des Lebens, von Situationen und Begegnungen immer wieder neu. Zeigt sich durch Neugier und Offenheit. Hat Sehnsucht zu verstehen, zu ent-decken und fühlt sich darin hier und da "verloren". Manchmal fragend, wo die Suche hinführen soll/wird. Begleitet von neuen Erkenntnissen. Körperlich zeigt sich eine gesunde Aktivierung, vielleicht verbunden mit dem Wunsch nach einer physischen Tätigkeit, nach Kreativität, nach Ausdruck, nach Austausch. Suche nach Gleichgesinnten und Netzwerk.
Fokus auf Einatmung (nicht vergessen auszuatmen!)

Das "beobachtende" Selbst

Ist sich bewusst, dass es unterschiedliche Wirklichkeiten, Erfahrungen, Persönlichkeiten gibt, die uns prägen und die parallel in und um uns existieren. Lässt Momente zu, in denen wir uns Hin- und Hergerissen fühlen, ohne sich damit längerfristig zu identifizieren.
Zeigt sich durch Interesse und hoher Präsenz in Begegnungen sowie einer Portion Selbstironie.
Der Raum zwischen Reiz und Reaktion und die damit verbundenen Handlungsmöglichkeiten sind präsent.
Ist wach, aber nicht hyperaktiv.
Körperlich fühlt es sich nach einem angenehmen Hier-Sein an, ohne Anspannung. Leicht und dennoch verbunden.
Der Atem fliesst gleichmässig.

NEUE WELT & DAS SELBST

Unsere Welt braucht neues Denken - Wie gelangen wir dahin? Ein Versuch, Möglichkeiten zu erkennen.

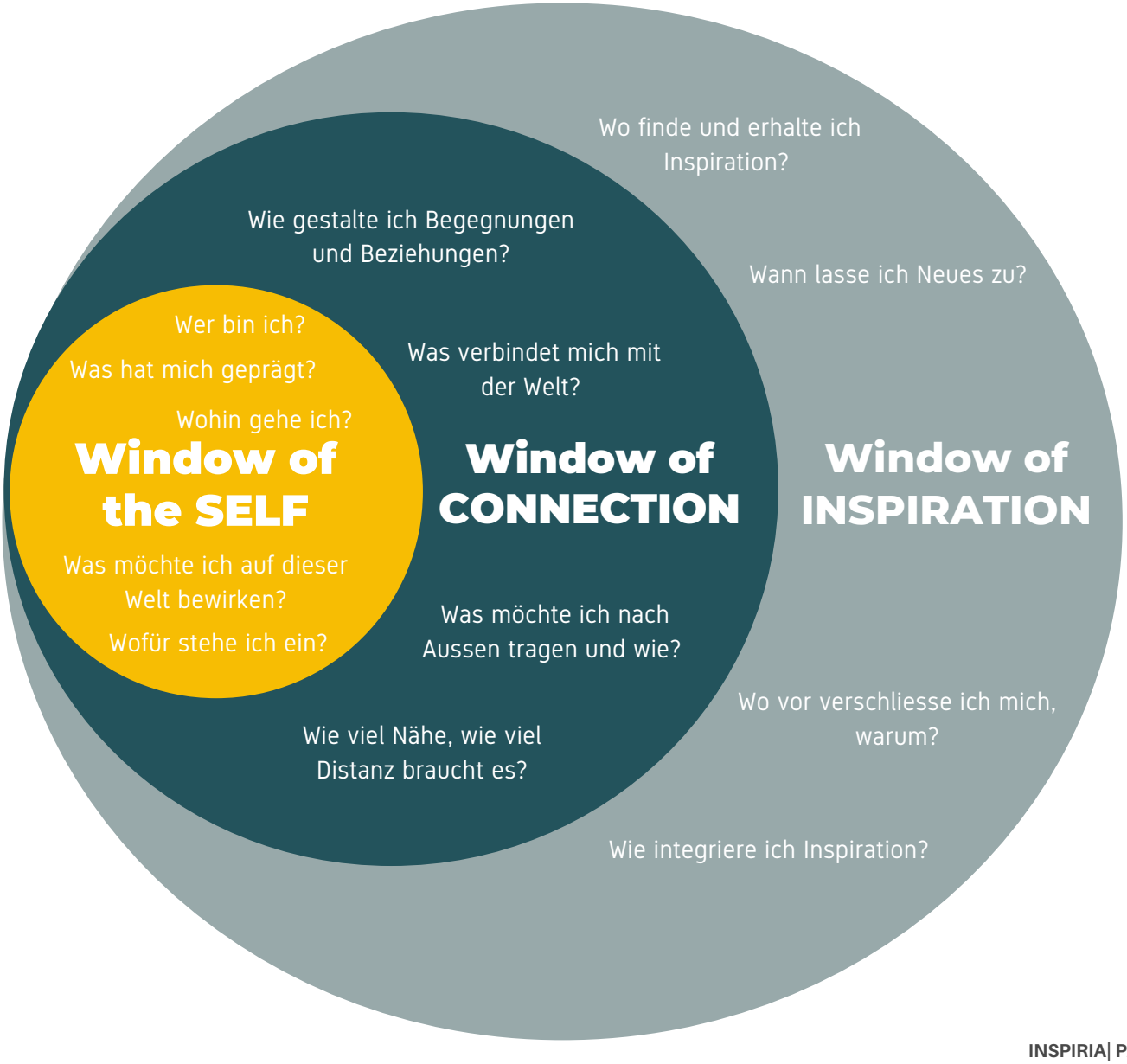
Die Welt befindet sich mitten in einem der grössten Umbrüche unserer Menschheitsgeschichte, alle Lebensbereich wandeln sich und wir sind aufgefordert uns als Teil dieses Wandels zu erkennen und mitzugestalten. Dazu brauchen wir neue Ansätze und neues Bewusstsein.

Wo beginnen wir?

Wir möchten mit euch unseren Ansatz der "3 Windows" teilen, auf dem unser Tun wie auch dieses Magazin aufgebaut ist. Er hilft uns immer wieder persönlich wie auch in unserem täglichen Wirken in verschiedenen Bereichen, Neues zuzulassen. Neues zu fassen. Neues zu integrieren. Die 3 Windows bestehen aus:

- Window of the SELF - Bewussheit über das Selbst, Selbstreflexion & Selbstwirksamkeit
- Window of CONNECTION - Räume für Begegnung und Co-Creation
- Window of INSPIRATION - Andere Perspektiven und Erlebniswelten

In dieser Ausgabe stellen wir euch das Window "of the SELF" näher vor - alles dazu auf der nächsten Seite.



WINDOW OF THE SELF

Neue Welt & das Selbst

Mit unserem «alten Denken» reproduzieren wir Meinungen und Urteile, die längst überholt sind. Diesen Bias müssen wir uns bewusst werden, um Platz zu schaffen für «neues Denken» in einer neuen Welt. Neues Denken schafft Zukunftsperspektiven. altes Denken orientiert sich an der Vergangenheit. Deshalb sind wir davon überzeugt, dass unser Wirken als Menschen in der neuen Welt mit der Bewusstheit über uns Selbst beginnt. Das bedeutet auch seine Annahmen über sich zu reflektieren, den Mut haben, bei sich selbst hinzuschauen und neue Perspektiven zuzulassen. Wir sind eingeladen, bekannten Pfade zu verlassen und mit kleinen Schritten neue Wege zu gehen. Das "Window of the Self" öffnet einen Zugang dazu.

Das "Window of the SELF" umfasst

- die Bewusstheit über das Selbst
- Selbstreflexion
- Selbstwirksamkeit

Bewusstheit über das Selbst

Wird gestärkt durch eine bewusste Vertiefung mit dem eigenen Soul- & Mindset, mit Prägungen, Werten und persönlichen Vorstellungen des Lebens sowie der Verbindung zu Körper, Emotionen und Intuition. Die Bewusstheit über das eigene Selbst, über die verschiedenen Facetten und den damit verbundenen Platz in der (neuen) Welt, ist ein kontinuierlicher Prozess der Selbstwerdung. Mit jedem Schritt den wir gehen, jeder Erkenntnis über uns selbst, eröffnen sich neue Wege, neue Möglichkeiten und ein neues Verständnis von sich und der Verbindung zur Welt. Und das Gute daran: Uns wird immer klarer, wofür wir auf dieser Welt (künftig) einstehen und was wir damit bewirken möchten. Damit setzen wir unseren inneren Kompass für die neue Welt.

Selbstreflexion & Eigenverantwortung

Wenn wir beginnen eigene Verhaltensmuster und Entscheidungen zu hinterfragen, können wir alte Muster überwinden und uns nach unserem inneren Kompass ausrichten. So treffen wir eigenverantwortlich und mit einer hohen Bewusstheit über uns selbst Entscheidungen für unser authentisches Leben in bewegten Zeiten. Wichtig dafür ist es, eigene Emotionen und darunterliegen Bedürfnisse wahrzunehmen und einen achtsamen inneren Dialog zu führen und Ambivalenzen zuzulassen - sie sind ein wichtiger Teil, um neues entstehen zu lassen. So übernimmst du Verantwortung für dich, dein Denken und Handeln (oder auch Nicht-Denken und Nicht-Handeln).

Selbstwirksamkeit

Hier ist unser Mut gefragt, nach unserem innerne Kompass im Aussen zu leben. Dies umfasst hinzuschauen, wohin sich unsere Welt bewegt, welche Entwicklungen uns selbst entsprechen und wo wir unseren persönlichen Beitrag leisten können UND wollen. Kurz: Sich dort einbringen, wo aus persönlicher Einschätzung etwas bewirkt werden kann, wo Resonanz ist. Unsere Handlungen und Verhalten immer wieder zu reflektieren und daraus Erkenntnisse zu gewinnen, die persönliches Lernen und persönliche Entwicklung ermöglichen. Darauf vertrauen mit meinen Entscheidungen und meinem Verhalten etwas bewirken zu können, ohne unbedingt "recht-haben-wollen".

Nichts gibt mehr Energie als das Leben eigenverantwortlich und selbstwirksam zu denken leben und das Neue, das Werdende mitzugestalten. Inspirierend formulierte Albert Einstein schon im letzten Jahrhundert die Voraussetzung dazu:

«Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.»

SOULFOOD

HOW TO STOP EXPECTING TOO MUCH FROM YOURSELF

wie wir uns selbst immer wieder im Weg stehen und was du dagegen tun kannst - Soulset working as its best

Kannst du dich tagelang darüber aufregen, wenn du einen Fehler gemacht hast? Hast du immer noch mindestens 20 To Do's im Kopf auch wenn der Tag bereits der Nacht weicht? Bist du oft selbstkritisch und versuchst jeden Tag immer gleich und zu jeder Stunde konstant effizient zu sein? Gleichzeitig spielst du eigene Erfolge herunter?

Meistens straucheln wir nicht über die Erwartungen, welche andere an uns haben, sondern vielmehr über die Erwartungen, welche wir an uns selbst stellen.

Das kann anstrengend sein, Stress auslösen und führt zu einem permanenten Gefühl von "ich sollte noch..:", "ich kann doch nicht schon wieder..." - deshalb findest du auf der nächsten Seite einige Impulse zur Inspiration - ohne Anspruch etwas zu müssen, etwas zu sollen. Sondern einfach 2 Minuten mal nichts denken und tun, nur lesen. Dann darf neues Wachsen - Gelassenheit, Lebensfreude oder einfach das pure Sein.

HOW TO STOP EXPECTING TOO MUCH FROM YOURSELF

- Vergiss den Anspruch alles auf einmal erreichen zu wollen und begrüsse den Punkt, an dem du gerade stehst - Bleibe realistisch und in Verbindung mit deiner Energiereserve (auch wenn der Idealismus manchmal Überhand nimmt). Setze dir Ziele, die dich begeistern und in den Flow bringen (ja, Ziele dürfen freudig sein und Flow weckt unsere Seele!)

- Vergleiche dich und dein Leben nicht zu häufig mit anderen - Es gibt niemand zweites wie du. Du bist Einzigartig. Dein Leben, dein Weg, deine Entscheidungen, deine Prioritäten sind du. Definiere deinen Wert nicht im Vergleich mit anderen sondern im Verhältnis zu deiner inneren Weisheit und Wahrheit (der Vergleich im Aussen führt dazu, andere auf- oder abzuwerten).

- Hinterfrage hier und da deine Erwartungen - wie hoch sind deine Erwartungen an dich und wie sehr überträgt sich dies auf die Erwartungen, die du anderen Menschen gegenüber hast?

- Gehe davon aus, dass du (und andere!) nicht zu jeder Zeit ein:e Superheld:in bist - alles für jeden zu wollen endet in einem Energie-Desaster. Es hilft, die eigenen Werte bewusst zu machen und dann Prioritäten zu setzen, mutig dafür einzuesteh und zu leben.

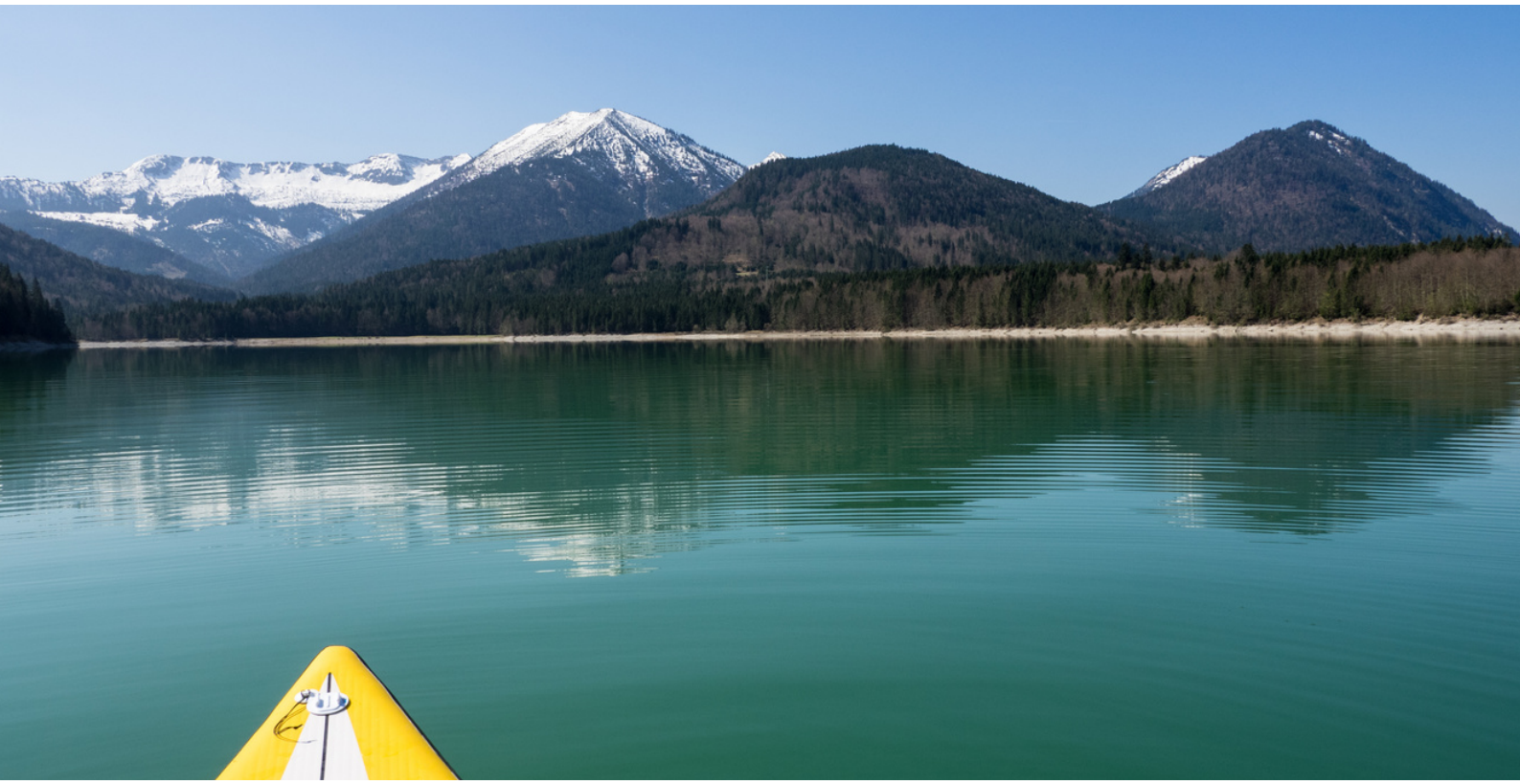
- Akzeptiere, dass das Leben ein Auf und Ab ist und sich manchmal im Kreis dreht:-). Alles hat seine Zeit - es gibt keine Eile und kein Patentrezept für das Leben. Ausser, dir selbst treu zu bleiben.

- Werde sanft zu dir anstatt noch härter. Lass die Vorstellung von "immer leistungsfähig sein zu müssen" los - Menschen funktionieren nicht, sie leben! Ziele erreichen und Leistung zu erbringen, tut uns meist gut (und schüttet Dopamin aus), aber genau so wichtig ist der gesunde Weg dahin. Ziele dürfen sich leicht und freudig anfühlen, der Weg dahin spannend. Atme das Leben ein!

- Schicke deine:n innere:n Kritiker:in mal ein paar Tage in die Ferien und schau, ob sie dir wirklich fehlt:-)

EINE WAHRE GESCHICHTE AUS UNSEREM LEBEN

Es sind die Begegnungen, die das Leben reicher machen!



An einem schönen, warmen Sommertag war ich einfach so mit einer inneren Schwere erwacht. Warum? Ich wusste es nicht. Aber ich spürte den "Ruf des Wassers". Ich brauchte Klärung, Klarheit, Frische.
In der Morgenstille habe ich mein SUP startklar gemacht und in die Wellen gleiten lassen. Ganz alleine auf dem See. Nur ich und das Wasser. Weit weg vom Alltag sprang ich ins kühle Nass. Während ich tauchte und mich treiben liess, dachte ich: Was, wenn mir da was passiert? Hört mich jemand?
Ich tauchte ab. Als ich auf der anderen Seite meines SUPs übers Wasser blickte, stand er da: Alberto. Ein Weltenbummler, wie sich herausstellte. Ein Unikum. Eine Inspiration.

> "Hei, was für ein Morgen - spürst du das Leben?"

"Hei, was für ein Morgen - spürst du das Leben?" Er paddelte zu mir hin, setzte sich auf sein Brett und begann zu sprudeln: "Ich bin jetzt 68 Jahre alt, habe in Afrika, Amerika gelebt, gefühlt 100 verschiedene Berufe ausgeübt, vieles ausprobiert.
Bin meiner Neugier gefolgt. Nun bin ich im Sommer hier, im Winter im Süden. Dieser Duft dort, die Lebensfreude der Menschen - der Wein! Und wir meinen hier immer, wir seien reich! So ein Trugschluss.
Mein Leben verlief nie gradlinig warum auch? Keine Frau hat es lange ausgehalten." Er zwinkert und lächelt etwas verlegen. "Aber dieses Leben ist so vielseitig hier auf Erden, ich kann nicht an einem Ort bleiben, dasselbe tun." Wie gehst du mit deinem Wesen um? frage ich.
"Ich verliere nie die Freude mich selbst zu sein."
Er blickt tief in den See, dann in die Weite: "Ich bin langsam alt, aber innerlich fühle ich mich so lebendig. Und der Süden ruft...ich will hier loslassen. Ich warte, bis ich den Moment spüre, bis meine Seele das "Go" gibt. Erzwingen kannst du nichts". Zum Abschluss lächelt er mich an und sagt: "Manu, ich freue mich auf unsere nächste Morgenrunde." Zurück an Land spüre ich den Wellengang noch in meinem Körper und die Lebensfreude im Herz.

WINDOW OF CONNECTION

"So, wie es zwischen Seele und Körper eine Verbindung gibt, ist auch der Körper mit seiner Umgebung verbunden."

Kahlil Girban

WINDOW OF CONNECTION.

Window of Connection

Im Window of Connection geht es um dich und die Verbindung zu anderen Menschen, zur Welt. Das Window of Connection ist das Fenster zu unserer Umwelt, zur Welt. Ein Zugang, uns in der Welt zu verstehen, ohne unsere eigene Individualität und Einzigartigkeit zu verlieren. Individualität im Kollektiv.

In dieser Ausgabe haben wir uns mit der Be-Geisterung und Ent-Geisterung von uns Menschen befasst (im organisationalen Kontext) und teilen mit euch die Highlights und Insights unseres ersten Jahres mit Inspiria:-)

Was, wenn wir Be-Geisterung als das "beseelte" Ganz-Sein verstehen? Uns nicht bei der Arbeit oder wenn wir aus dem Haus gehen zu Hause lassen, sondern alle unsere Facetten mitnehmen? Wo kommt das Wort Be-Geisterung eigentlich her und was würde möglich, wenn wir dessen tiefere Bedeutung im Alltag lebten?

Ein Jahr ist es her, seit wir aus dem scheinbaren Nichts, aus dem blauen Himmel Inspiria GmbH gegründet haben. Mit der Intention Räume für Menschen und Organisationen zu schaffen, die neue Wege gehen möchten. Neu Denken. Anders sein. Hinter den Horizon schauen. Unsere Insights und Highlights zusammengefasst für euch.

VON ENTGEISTERTEN ZU BEGEISTERTEN MITARBEITENDEN

Gedanken dazu

In unserem Tun treffen wir nicht selten auf Führungskräfte und Unternehmen, die sich mehr Begeisterung von ihren Mitarbeitenden wünschen. Während sich im Gespräch mit Mitarbeitenden zeigt, dass diese Begeisterung meist bereits an der Wurzel verunmöglicht wird. So resultiert nicht selten genau das Gegenteil, von dem, was die Führung will: Ent-geisterte anstelle von be-geisterten Mitarbeitenden.

Es stecken gute Absichten dahinter, nur wird meist nicht der ganze Mensch berücksichtigt, sondern ein Programm mit Workshops aufgefahren, die Integration und Verankerung sowie längerfristige Prozessbegleitung fehlt.

Es gibt diesen passenden Spruch dazu, dass Pflanzen nur dort blühen, wo die Umgebung ihr Aufblühen unterstützt. Da steckt viel Wahres drin.
Um den Weg von der etwas überspitzt gesagt angetroffener Ent-geisterung zur Be-geisterung zu gehen, ist es hilfreich, sich mit zwei Aspekten zu beschäftigen:

- Wer sind wir? Der Mensch als Bio-Psycho-Soziales-Spirituelles Wesen
- Was heisst Be-Geisterung wirklich?

Food for Thought auf den nächsten Seiten für dich!

DER MENSCH ALS BIO-PSYCHO-SOZIO-SPIRITUELLES WESEN

Manchmal hilft, um zu verstehen wer wir sind und warum wir heute sind, wo wir sind, einen Blick zurück zu werfen in die menschliche Entstehungsgeschichte. Dabei ist leicht zu erkennen, dass die Spezialisierung und Zerlegung von Arbeitstätigkeiten in einzelne Schritte nicht immer so gegeben war, wie wir das heute oft erleben. Talente und besondere Fähigkeiten wurden hingegen von jeher durch den Stamm oder die Gruppe gefördert, weil sie als überlebenswichtig galten. In alten Hochkulturen war das Leben von den Naturkräften geprägt, der Mensch erlebte sich als Teil dieser Natur.

Das Wissen über Zusammenhänge, Naturphänomene und Spiritualität war immens.

Die Entstehung der Zivilisation vor ca. 10'000 Jahren brachte grundlegende Änderungen mit sich. Yuval Noah Harari beschreibt in seinem Buch «Eine kurze Geschichte der Menschheit» sehr eindrucksvoll und wissenschaftlich fundiert, wie wir vom Nomadentum zur Sesshaftigkeit gelangten und damit immer mehr etwas wie ein permanentes "sich-niederlassen" entstand. Es galt Felder und Acker zu bestellen, zu bewirtschaften und zu ernten. Menschen verrichteten mehr und mehr repetitive Tätigkeiten, was sich auch auf unsere Körper auswirkte.

Anstelle von Bewegung und weiterziehen, war Repetition in Besitzanspruch in unser Leben getreten.

Ebenso galt es neue Fähigkeiten und Werkzeuge zu entwickeln, ganze Dörfer zu errichten und in Schach zu halten. Mit Menschen aus anderen Stämmen einig werden. Ernten zu beschützen und vieles mehr.

Erst viele Jahrtausende später, mit dem industriellen Zeitalter, gipfelte die «Ver-mechanisierung» des Menschen in ein Arbeitstier. Im Akkordlohn erledigten Arbeiter und Arbeiterinnen ihre in Einzelschritte zerlegte Arbeit am Fliessband. Teils sieben Tage am Stück, ohne Pause und mit langen Arbeitstagen, zu miserablen, nicht selbstbestimmten Arbeits-bedingungen. Etwas, dass gemäss dem sehr empfehlenswerten Buch "Anfänge (David Graeber, David Windgrow, 2022) noch keine Gesellschaft vor uns von sich und anderen verlangte!
Ohne eine lange Reise durch die Geschichte zu machen, wird sichtbar, das der Mensch über die vielen Jahrtausende sich zunehmend als «Oberhaupt» der Erde betrachtet. Alles, was sich querstellt, wird bezwingt und erobert. Dies hat seinen Preis: In all den Jahren haben wir uns von der Natur und damit von unserem eigenen Wesenskern entfernt. Zweifelsfrei haben wir vieles gewonnen (in manchen Teilen dieser Erde), vieles messbar und erklärbar gemacht, dabei jedoch die Fähigkeit, Wunder zu erleben und zu staunen verlernt. Dadurch ging auch ein Stück Spiritualität verloren. Mit Spiritualität meinen wir das Bewusstsein darüber, Teil eines Ganzen oder Teil von etwas Grösserem zu sein. Eine tiefe Verbundenheit zu allem, was ist, zu spüren.

Die machanisierten, vermehrt auch digitalisierten Tätigkeiten, haben uns dieses tiefmenschliche, das in Verbindung sein, genommen. Wir funktionieren oftmals durch die Tage, Monate und Jahre hindurch, wie auf Knopfdruck. Bis unsere Emotionen sich bemerkbar machen (z.B. tiefe Trauer, Ängste, etc.), sich unsere Psyche (Antriebslosigkeit, Zweifel, Schlaflosigkeit, Depressionen) oder unsere Körper (Migräne, Rückenschmerzen, Schwindel, etc.) sich melden.

Damit wir Menschen uns lebendig fühlen, Begeisterung für das was wir tun spüren, braucht es ein ganzheitliches Verständnis vom Mensch-Sein auf den vier Ebenen: Der Mensch als Bio-Psycho-Sozio-Spirituelles-Wesen.

Biologie: Unsere DNA, unsere Zellen, unser Nervengeflecht, unser Körper.

Psychologie: Unsere Wahrnehmung, Gedanken, Emotionen, Motivation, Werte und Bedürfnisse, Prägungen, Erleben und Verhalten im Alltag

Soziologie: Unser Zusammenwirken mit anderen Menschen, Teil eines Teams einer Gruppe sein, in der Begegnung mit anderen sich selbst bewusst werden

Spiritualität: Den Sinn in der Sache sehen, die eigene Bedeutsamkeit und Unbedeutsamkeit zugleich erkennen, als Teil eines grossen Ganzen fühlen, Berufung und Lebensaufgabe

Unser Geist ist eng mit unserem emotionalen Erleben gekoppelt und dies wiederum mit unseren Körperempfindungen (und umgekehrt!). Das ist leicht überprüfbar durch unsere Reaktion auf ein Lob, eine Kritik, das feiern eines Erfolges oder das Feststellen eines Fehlers. Unser gesamtes System reagiert unmittelbar darauf, auf mehreren Ebenen. Wann immer wir den Reiz als positiv oder wohlwollend einstufen, dann blühen wir innerlich und äusserlich auf. Bei bedrohlichen und negativen Reizen erleben wir das Gegenteil, wir schützen uns, ziehen uns zurück, machen zu. Auf allen Ebenen.

Be-Geisterung oder Ent-Geisterung?

Wenn wir genauer hinschauen, so lässt Be-Geisterung in die Vorsilbe «Be» und in das Wort «Geist» aufteilen. «Be» steht in der deutschen Sprache für eine intensive Beschäftigung, das Zusammenbringen von etwas. Das Wort «Geist» steht für das «denkende Bewusstsein» des Menschen.

Begeisterung als Verständnis etwas «mit Leben zu füllen».
Dieser Zustand fühlt sich lebendig an, präsent, in Verbundenheit und Sinnhaft. Dies kann hin zu einem regelrechten Flow-Erlebnis führen. Der Zustand, in dem wir Raum und Zeit vergessen und uns voll und ganz in eine Aufgabe hineingeben. Umgangsaprachlich trifft hier die Aussage «mit Leib und Seele» zu.

Im Gegensatz dazu lässt sich Ent-Geisterung wie folgt verstehen: «Ent» steht hier für das Auseinandernehmen, Entzweien, Abkoppeln. Es lässt sich mit einem Zustand der Apathie vergleichen. Es zeigt sich durch emotionale nicht-Erreichbarkeit, durch übermässiges Abgrenzen, Starre und Desinteresse. Oftmals erleben wir dies auch bei Aufgaben und Tätigkeiten, in denen wir keinen Sinn sehen. Es fühlt sich an, als würde das Pulsieren, das Herz, die Seele fehlen und wir in einer Art Dämmerzustand unterwegs sind.
Die unter Begeisterung beschriebene Lebendigkeit «zieht sich zurück» - auf allen Ebenen. Körperlich, geistig, sozial und auch spirituell. Wir rutschen in die Ent-Geisterung. Unsere Lebensgeister verflüchtigen sich, die Verbindung zu unserem Sein und Tun reisst ab.
INSPIRIA hat keinen Anspruch auf Lösungen, aber auf Fragen und anders denken. Wie gelangen wir also von Ent-Geisterung zu Be-Geisterung?
Vielleicht, in dem wir das Mensch-Sein richtig benennen als das was es ist: Ein komplexes Da-Sein. In dem brauchen wir ein neues Verstehen, dass wir alle genau diesen Funken brauchen, der uns als Individuum mit der Welt verbindet. Der Sinn. Das Gesehen werden. Und dies können auch Unternehmen ermöglichen - sie leben durch, mit und von Menschen.

ONE YEAR INSPIRIA - HIGHLIGHTS UND INSIGHTS

Gedanken dazu, by Manu & Martina

Hätte uns zu Beginn von 2021 jemand gesagt, dass wir im Herbst 2021 gemeinsam eine GmbH gründen, hätten wir diese Personen für mehr als verrückt erklärt. Es war ein turbulentes, inspirierendes, gigantisches Jahr für uns. Gerne möchten wir mit euch einige Insights und Highlights teilen. Was wir gelernt haben in unserem ersten Jahr:

- Wenn wir zuasmmen an Tools oder Workshopinhalte arbeiten, passiert es immer wieder, dass wir voll in unserer Begeisterung aufgehen. Dies zeigt sich darin, dass wir in kurzer Zeit komplett neue Tools und Inhalte erarbeiten - ABER danach platt und völlig erschöpft sind. Tatsächlich entsteht bei Begeisterung Neues, das man nicht für möglich hält und vorher nicht da war, darauf sollten jedoch auch Zeiten des "Sein-Lassens" folgen um aufzutanken.
- dass eine ganz neue Lebensfreiheit und Sinnhaftigkeit entstehen darf, wenn wir genau das machen was wir von Herzen gerne tun und wollen.
- dass es in einem Unternehmen mit zwei Menschen ganz viele Persönlichkeiten mehr als nur die zwei gibt. Eine "Aufstellung unserer Teampersönlichkeiten", welche oft ungesehen wertvolle Arbeit für uns erledigen, könnt ihr auf der nächsten Seite sehen.
- dass das wertfreie miteinander Reden über Unsicherheit, Angst, Mut, Kraft und Kraftlosigkeit manchmal ganz schön streng ist (vor allem wenn Druck hinzu kommt) und wir uns diese Räume eimmer wieder selbst schaffen dürfen und können. Denn wir realisieren: Daraus entsteht eine tiefe Verbundenheit und die Stabilität für wilde Zeiten.
- dass wir auch ein Jahr nach Veröffentlichung unserer Websites immer noch Schreibfehler finden (wir finden: Menschlich, nicht peinlich...)

- es braucht nicht mehr Tempo, sondern oft ist unsere Aufgabe genau umgekehrt: Wir versuchen Tempo herauszunehmen und dadurch ein Innehalten und Hinschauen zu ermöglichen.
- Neues braucht seine ganz eigene Zeit und unsere Geduld:-)

.

Es entstanden viele schöne Begegnungen und tiefe Gespräche, Austausch über die Fragen des Lebens. Über Sinn und Unsinn. Über das Jetzt und das Später. Über Entscheiden und Sein-Lassen. Und neue Ideen für Antworten an das Leben.

HIGHLIGHTS

- Der Unterricht in Psychologie mit jungen Menschen: Wir waren enorm beeindruckt, ab diesem Interesse, sich selbst und andere besser verstehen zu wollen. Hinter die Fassaden blicken zu lassen und sich zeigen zu dürfen. Wow & danke!

- Was für uns das Schönste war und ist: Die Begegnung mit Menschen, welche motiviert und inspiriert sind, neue Bewusstseinsräume und Lebenswelten zu entdecken und gestalten. Auch wenn sie oft noch nicht wissen wie das alles genau aussieht, stecken sie voller Mut und Energie, um sich mit dem Innen und dem Aussen auseinanderzusetzen. Das berührt uns unglaublich und bestärkt darin weiter zu gehen.

Uns ist es ein grosses Anliegen auch weiterhin eine Sprache für unseren Soul- und Body-Mindset zu entwickeln, welcher genau all diese Themen nach Aussen sichtbar und erlebbar macht. Lasst uns über all das sprechen und Worte finden, was tief in uns vorgeht. Aber auch Worte, welche uns wieder eine echte und tiefe Verbindung ermöglichen - auch bei der Arbeit. Lasst uns damit etwas ganz Neues erschaffen: Eine Lebenswelt in welcher der Mensch als authentisches Ganzes Teil davon sein darf!

HIGHLIGHTS

- Anfragen von Menschen, Firmen, Institutionen, die auf uns zukommen, weil sie das menschliche suchen und manchmal grad nicht wissen, wie sie das ansprechen können und uns das auch sagen - es haut uns immer wieder in um, im guten Sinne.

- dass es manchmal nur die richtigen Fragen braucht, um Veränderungen zu ermöglichen, oder wie jemand so schön gesagt hat: "Diese eine Frage und die Antwort darauf hat mir ermöglicht, die schönen Dinge im Leben zu sehen, zu geniessen und das Beste aus dem Jetzt zu machen."

Frei nach Richard David Precht: "Wer bin ich und wenn ja, wieviele?" arbeiten bei uns **zwar zwei Menschen und dennoch eben viele mehr,** da wir alle ja **mehr als nur einen Teil in uns tragen.** Wir stellen euch hier unsere weiteren wertvollen Teile vor, die ihr selten zu sehen bekommt:-)

Unsere VIPs

(very important personalities)

- **Frau Vasiliki:** unsere griechische Göttin im Bereich Social Media / Content Creation
- **Frau Meier:** unsere Buchhalterin, welche uns immer schön auf Trab hält damit auch alles korrekt verbucht wird
- **Herr Williams:** Unser Travel-Organisator aus Texas (howdy howdy) - organisiert, dass wir am richtigen Ort zur richtigen Zeit sind und dort auch ein Hotelzimmer am Abend auf uns wartet.
- **Die zwei Weisen:** unsere internen Consultants und härtesten Kritiker. Jede Idee muss von ihnen durchgewunken werden bevor sie umgesetzt wird. Oder meistens. Ausser wir finden: uns doch egal wir machen trotzdem!

RETREAT "AUTHENTISCH LEBEN"

Connect & Create your Life

Das Räume schaffen ist unser grösstes Anliegen - für sich selbst, für den Verbindung & Austausch, für Innehalten und Neudenken. So haben wir diesen Retreat für euch in Zusammenarbeit mit dem The Cambrian Adelboden zusammengestellt. Uns geht dabei nicht einfach um eine Auszeit vom Alltag, sondern darum, einen Raum zu ermöglichen, in dem du bei dir selbst ankommen und in Verbindung mit Gleichgesinnten gehen kannst. Dich erwarten:

- neue Impulse & Erfahrungen - fernab vom hektischen Alltag
- Naturerlebnisse, Rituale und Dinge, die sonst im Alltag wenig Platz haben
- Austausch über Themen die dich bewegen, mit Menschen die sich ebenfalls für die grossen Themen des Lebens interessieren
- Kraft und volle Konzentration, um sich mit den wirklich wichtigen Dinge des Lebens zu beschäftigen
- Verbindung zu dir selbst, von Body & Soul, von Natur und Mensch, von Bewegung und Begegnung

In unserem Retreat gehen wir Themen nach, die wir in regulären Aus- und Weiterbildungen nicht lernen. Wir tauchen ein in Fragen zum Leben und was ein authentisches Leben für DICH bedeutet. Du erhältst konkrete Tools, die dich darin unterstützen, dich selbst besser zu verstehen. Um mit viel Mut, Inspiration und Verbindung zu gleichgesinnten Menschen, gestärkt in den Alltag zurück zu gehen. Denn: Manchmal können kleine Momente grosses bewirken, die pure Freude am Leben wieder wecken.

Wann & Wo: 28. bis 30. April 2023, Hotel The Cambrian in Adelboden, Anmeldung & Infos: www.thegoodlifecircle.ch

WINDOW OF INSPIRATION

"Weniger bei anderen schauen, mehr Fantasie gebrauchen."

unbekannt

WINDOW OF INSPIRATION.

Window of Inspiration

Im Window of Inspiration geht es um das Offensein, neues einzuatmen. Neues zuzulassen. Neues zu erkennen. Neues zu manifestieren. Das Window of Inspiration ist das Fenster zu allem, was uns ruft. Uns erreichen möchte. Ein Zugang, über das eigene Denken hinaus.

In dieser Ausgabe teilen wir mit euch das Gespräch mit Ilona über "das gute Leben", über die Geduld und das Vertrauen Veränderungsprozessen Zeit zu geben. Ebenso geben wir euch als Inspiration einen kurzen Einblick in den Cirlce of Influence mit. Er hilft uns dabei zu erkennen, wo es sich lohnt, Kraft einzusetzen und wo es besser ist, die eigenen Ressourcen zu schonen.

Abschliessend findet ihr Inspiration und Impulse zu unseren neuen Angeboten und zu unseren neuen Räumlichkeiten in Luzern und Adelboden, welche wir ab Januar gerne mit euch teilen.

SOULSPIRATION

WAS IST DAS GUTE LEBEN FÜR DICH

Wir fragen Menschen nach ihrem ganz persönlichen guten Leben

Ein Interview für euch mit inspirierenden Antworten auf Fragen an das gute Leben. Danke Ilona für die Einblicke in deine Gedanken- uns Lebenswelt.

Ilona wohnt im Raum Zürich und hat zeitlich ziemlich genau nach Abschluss des Interviews nach einer einjährigen Phase der Neuorientierung eine neue Stelle im Bereich nachhaltige Foodsysteme gefunden - herzliche Gratulation zu diesem Weg und das Raum halten für dich und deine Zukunft!

Was bedeutet für dich ein gutes Leben?

Ein gutes Leben beinhaltet für mich eine gewisse Leichtigkeit, viel lachen zu können und zusammen mit für mich wertvollen Menschen durchs Leben zu „surfen“. (Wellenreiten, nicht Wind-, nicht Kitesurfen ;)). Mut zu entscheiden gehört für mich auch zu einem guten Leben, weil er eine Weiterentwicklung und Lernen einfordert. Ah ja und nahrhaftes Essen natürlich! Es ist unglaublich was alles in der Erde mit Wasser und Sonne wächst. Persönlich bedeutet es für mich meine Werte erkannt, gelebt und verfolgt zu haben, damit so etwas wie innere Ruhe und Kraft gelebt werden kann.

Wenn es eine Sache gäbe, die Du ändern könntest, welche wäre das?

Menschen zu mehr Kooperation zu bewegen und zu mehr Vertrauen, dass es Lösungen für ein Mit- oder Nebeneinander gibt, wenn man bereit ist den Kuchen zu teilen.

Persönlich, weniger zweifeln, mehr selber wirken. (Where is the magic button? :))

Welches Projekt, welche Haltung, welche Aussage inspirierte dich kürzlich und ist dir geblieben?
„Jeder Job ist grossartig, wenn man in grossartig ausübt."
Das hat mich sehr berührt, weil es für mich den eigenen Gestaltungsspielraum hervorhebt. Nicht die Hierarchiestufe oder Bedeutung der Aufgabe zählt, sondern die Art und Weise wie man seine Aufgaben gestaltet. Dieser Gestaltungsspielraum wird ehrlich betrachtet manchmal eher mit Frust als mit positiven Gedanken gefüllt. Da muss ich auch vor meiner eigenen Türe kehren.

> **Selbst Menschen, die Einsamkeit wählen, nähren sich aus dem Kollektiv**

Was bedeutet Individualität im Kollektiv leben für dich?
Für mich ist es wie das Scharnier (wie von einer Saloon Türe, die in beide Richtungen schwingt) zwischen mir und der Welt um mich herum. Es ist unumgänglich Individualität im Kollektiv zu leben. Selbst Menschen, die die Einsamkeit wählen, nähren sich aus dem Kollektiv. Mit Kollektiv meine ich nicht nur Menschen, sondern auch die Umwelt, Natur, Kunst, Literatur etc. Irgendwo hat jede Person eine Verbindung, in der Energie fliesst - in beide Richtungen. Diese Verbindung zu identifizieren ist für mich die Kunst! Ich suche auch noch...

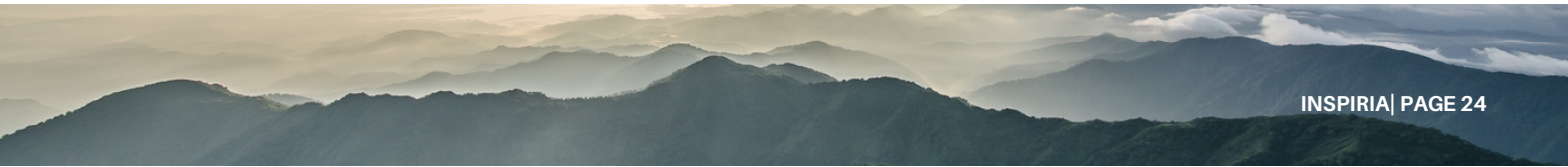
Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass du nicht scheitern kannst?
Eine Institution gründen in der die Themen Ernährung, Lebensmittel und Nahrung, Gesundheit ganzheitlich erforscht und inspiriert/initiiert werden. Der Teller mit unserem Essen ist nur die Spitze des Eisbergs.
Darunter liegen für mich Themen wie ganzheitliche Foodsysteme, Anbau, Lebensmittel, Körper, Geist, Konsum, Stil, Lebenslage, Überzeugungen, Tradition, Kultur, CO2. Jede Disziplin miteinander zu verknüpfen und dann schauen was entsteht. Dieses Institut wäre eine fantastische offene Bibliothek in der nicht nur Bücher stehen sondern auch Skulpturen, Installationen, Filme, Menschen „arbeiten" und jeder könnte reinspazieren und Fragen aufwerfen.

Was wird uns Menschen über das Mensch-Sein verschwiegen?
Dass man von Anfang an darauf achten muss, sich nicht von der eigenen Energiequelle abnabeln zu lassen:-)

Du befindest dich momentan in der Neuausrichtung deines Lebensweges: Was ist für dich darin die grösste Herausforderung? Was die hilfreichste Bestärkung?
Grösste Herausforderung: ist die Geduld und das Vertrauen in diesen langen Prozess der Neuausrichtung zu behalten. Und tief graben zu müssen.

> **Vielleicht ist es keine Neuausrichtung, sondern die Suche nach tief vergrabenem Alten, dass dann neu entdeckt wird.**

Hilfreichste Bestärkung: andere Menschen, denen es auch so geht und dass es Menschen gibt, die wissen, wie schwer dieser Prozess ist und beim Graben helfen - wie ihr:-)
Vielleicht ist es keine Neuausrichtung sondern die Suche nach tief vergrabenem Alten, dass dann neu entdeckt wird. Ich habe nicht das Gefühl, dass ich den Inhalt der Neuausrichtung nicht kennen würde. Ich habe ihn nur „vergessen".



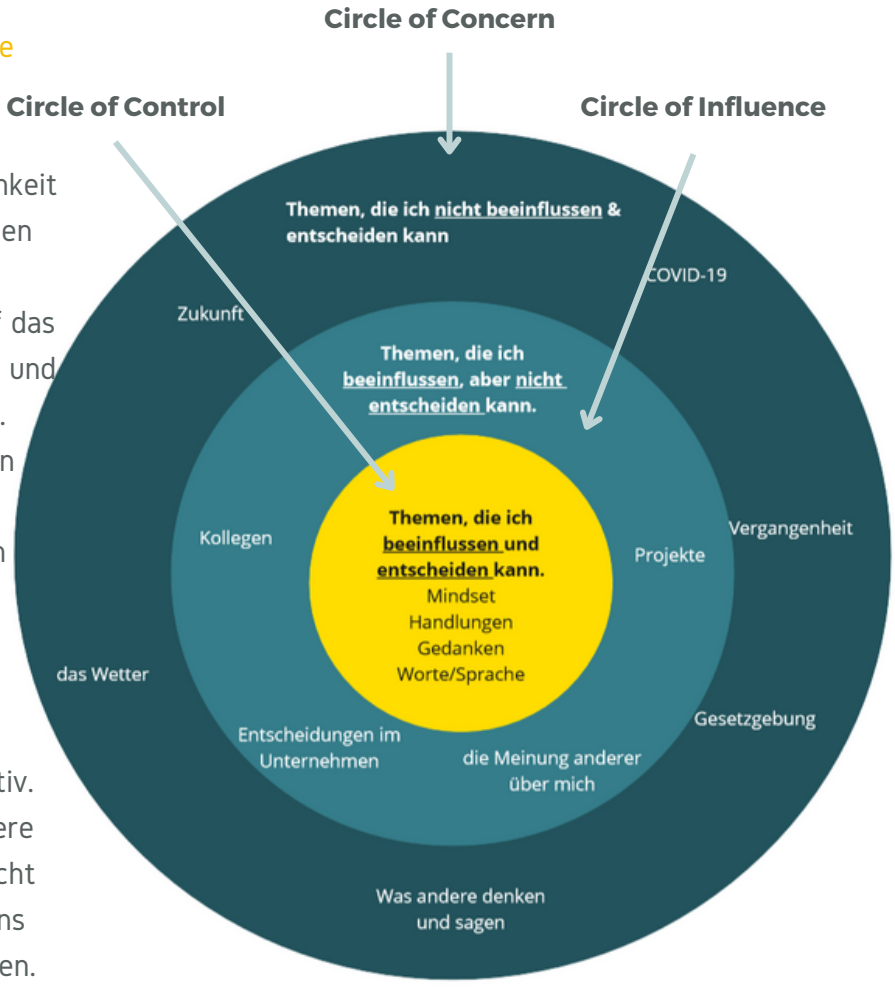
TOOL-BOX: CIRCLE OF INFLUENCE

"I am not a product of my circumstances. I am a product of my decisions."

(Dr. Stephen R. Covey)

Das Modell hilft die Gedanken und Handlungen und Kapazitäten aus dem Kreis der Sorgen (Circle of Concern) in den Circle of Influence (seinen eigene Einflussbereich) zurück zu bringen.

So können Themen, die unsere Aufmerksamkeit an sich ziehen, die wir aber nicht beeinflussen können, runtergebrochen werden auf die Handlungsmöglichkeiten, die wir haben. Auf das was wir jetzt tun können. Auf die Aufgaben und Handlungen, die wir jetzt umsetzen können. Nicht dort aufhalten wo du nichts verändern kannst sondern dort wo du kannst: bei dir selbst dort wo du entscheiden UND handeln kannst.



Quelle: Dr. Stephen R. Covey

Der „Circle of Concern“

Dieser Kreis umfasst all jene Dinge die uns gedanklich beschäftigen – positiv wie negativ. Dinge die uns ärgern, Sorgen bereiten unsere Aufmerksamkeit beanspruchen, wir aber nicht beeinflussen können. Diese Dinge können uns aber ganz schön ärgern oder Sorgen bereiten. Hier sprechen wir oft von ”müssten, sollte, hätte...”

Der „Circle of Influence“ und ”Circle of Control”

Dieser kleinere Kreis umfasst all jene Dinge auf die wir direkt Einfluss nehmen können und die wir dadurch auch gestalten können - unsere innere Haltung, unsere Reaktion, unsere Antwort usw. Auch können wir hier beeinflussen wie andere uns Wahrnehmen. Durch unser Verhalten, unsere Sprache etc. Hier sagen wir ”ICH kann...”

Fühlst du dich also mal wieder überfordert oder hast das Gefühl, dass du an einer herausfordernden Situation nichts ändern kannst - nutze das Tool doch mal, um herauszufinden, wo du doch noch etwas bewegen kannst.

ONLINE CIRCLE "ZWISCHENZEIT"

Innehalten zwischen den Jahren - das Alte würdigen, das Neue begrüssen

Die Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr ist von einem besonderen Zauber begleitet. Dunkle, lange und kalte Winterabende und weniger Termine laden uns ein sich Zeit für sich zu nehmen. Diese "Zwischenzeit" schenkt uns die Möglichkeit zum Innehalten und bei sich selbst anzukommen.

Nicht immer können wir diesen Zauber jedoch bewusst wahrnehmen - statt Besinnlichkeit und Ruhe sind wir im Weihnachtsstress und hetzen von Anlass zu Anlass.

Doch was wäre, wenn wir uns zum Jahresende bewusst Zeit nehmen, um unseren Blick nach innen zu richten, das vergangene Jahr zu reflektieren und aus innerer Ruhe heraus Impulse und Kraft zu tanken für das neue Jahr? Sehnst du dich auch nach einem Moment der Stille und Klarheit?

Dann sei Teil unseres Impuls-Circles und lass dich auf eine ganz besondere Weise inspirieren.

In unserem Circle erhältst du:

- Zeit, für dich aber auch Austausch mit Gleichgesinnten (du bringst dich ein wie es für dich passt)
- verschiedene kleine Rituale, die dich durch das Jahr begleiten und unterstützen können
- Impulse für ein authentisches und bewusstes 2023 - aus der fernöstlichen Philosophie, ganzheitlichen Psychologie uvm.

Wann & Wo: 28. Dezember, 17.00-19.00 Uhr, online
Infos und & Anmeldung über thegoodlifecircle.ch

Wir freuen uns auf dich!

INSPIRATIONS(T)RÄUME

WIR SCHAFFEN RÄUME FÜR BEGEGNUNG UND INSPIRATION

Wir freuen uns, euch in unseren Räumlichkeiten zu begegnen.

INSPIRATIONS(T)RÄUME

Direkt bei der Hofkirche gelegen stehen zwei Räume für euch und für uns. Zur Inspiration. Zur Begegnung. Für Projektträume und und Lebensträume für Coachings oder einfach für absichtsloses Sein. Ihr könnt die Räume (1 Coachingraum & 1 Projektraum) bei uns mieten und wir bieten selbst Begleitung, Coachings und Inspirationstage an.

Die Räume sind über uns stundenweise und tageweise inklusive einer Portion Inspiration mietbar.

INSPIRATIONS(T)RÄUME

Mitten im Dorf steht unser Inspirations(t)raum in Adelboden - dem wunderschönen Bergdorf. Für Auszeiten. Für Neues-Denken. Ihr könnt den Raum bei uns mieten und wir bieten in diesen Räumlichkeiten selbst Begleitung, Coachings und Inspirationstage in den Bergen an.

AUSBLICK.

in unserer nächsten Ausgabe:

Wie immer: keine Ahnung und voller Neugier. Wir lassen uns inspirieren!

Wunschthemen?

Gerne an: welcome@inspiria.ch

unsere nächsten Veranstaltungen

Soul-Retreat "authentisch Leben - create & connect YOUR life" im Hotel Cambrian in Adelboden vom **28. bis 30. April 2023**

Circle "Dein Lebenskompass - Neue Wege gehen" - eine 4-monatige "Reise zu dir" in der Kleingruppe mit Start am **17. Februar 2023**

IMPRESSUM

Herausgeber: Inspiria GmbH
Redaktion: Manu Roschi & Martina Zeier
Kontakt: welcome@inspiria.ch
Website: inspiria.ch
Layout: Inspiria GmbH
Bildnachweis: Unsplash, Canva, The Cambrian Adelboden, Anja Zurbrügg sowie eigene Fotos
Druck: online Druck
Erscheinungsweise: nach Lust und Laune und Inspiration
Erscheinungsjahr: 2022