



# kom-et Coaching & Konfliktlösungen

## Newsletter März 2016 „Centering Life“

### Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Bekannte

Unter dem Motto „Centering Life“ erfährst Du in diesem Newsletter verschiedene Möglichkeiten, aus Stresssituationen zurück zur Mitte und zu neuem Wachstum zu finden:

- über bessere Kenntnisse, wie unser Hirn funktioniert
- mit dem Wissen über einen guten Umgang mit Reizüberflutung (besonders bei Hochsensibilität)
- mit unseren neu ausgeschriebenem Timeout-Wochen „Centering Life Retreat“ im Kiental und in Kreta.

### Ich danke Dir, wenn Du diesen Newsletter an Interessierte weiterleitest!

Möchtest Du ihn abbestellen, genügt ein Mail an [j.blaser@hispeed.ch](mailto:j.blaser@hispeed.ch).

Ist es Müdigkeit nach gefühlten monatelang grauen Wintertagen, die mich energielos macht?

Ist mein Eisenspiegel im Blut oder der Vitamin D-Wert ins Minus geraten?

Bin ich aus dem inneren Gleichgewicht geraten, weil alle gleichzeitig etwas von mir wollen?

Oder stecke ich einfach grad in einer Sinn-Krise – etwa in der ominösen Midlife-Crisis?

Es gibt zahlreiche Gründe, mich nicht auf 100 % meiner Leistungsfähigkeit zu fühlen. Als „Coach und Konfliktlöser“ bin ich naturgemäss immer wieder auf der Suche nach Antworten und Konzepten zur Verbesserung der Lebensqualität. Ein paar Ideen dazu möchte ich Dir in diesem Newsletter vorstellen.

### Mit reflektierter Erfahrung zu gezielter (Hirn-)Entwicklung

Nach aktuellen Forschungserkenntnissen (G. Hüther: „Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn“<sup>1</sup>) spielen Lebenserfahrungen bei unseren Entscheidungen die wichtigere Rolle als erlerntes Wissen:

Sie lenken unsere Aufmerksamkeit in bestimmte Richtungen, bestimmen unsere Erwartungen, legen fest, wie wir Erlebtes bewerten und wie wir darauf reagieren. So prägen Erfahrungen unsere Grundhaltungen, Überzeugungen und auch unsere Gefühle.

Das führt dazu, dass sich unser Gehirn individuell so entwickelt und verschaltet, wie wir es benutzen. Dabei können auch Ungleichgewichte entstehen. Hüther kategorisiert explizit 3 Ungleichgewichte: zwischen Gefühl und Verstand, zwischen Abhängigkeit und Autonomie sowie zwischen Offenheit und Abgrenzung. Allgemein gesagt, erzeugen Ungleichgewichte Stress im Alltag. Ein Ausgleich der Ungleichgewichte und eine Verbesserung unserer Befindlichkeit hängen wesentlich davon ab, wie wir Erfahrungen und Entwicklungen (und Störungen) bewusst reflektieren, einordnen und verstehen lernen.

Gemäss Hüther sind Voraussetzungen zu lebenslanger Veränderung und Neuorganisation unserer Gehirne, dass wir immer neu unsere Bedürfnisse erkennen und zulassen, Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden, für ein stabiles ruhiges Gleichgewicht im Leben sorgen, mit Mut und einem starken Willen gezielte neue Schritte unternehmen und unser Hirn dort ergänzend trainieren, wo es an Meisterschaft fehlt.

### Unsere Gesellschaft braucht sensiblere Personen

Menschen nehmen unterschiedlich wahr – wie eben erwähnt auch abhängig von der eigenen Erfahrung, aber nicht nur: Wie spätestens seit Herausgabe des zum Klassiker gewordenen Buches „zart besaitet“ von Parlow<sup>2</sup> über Hochsensibilität bekannt geworden ist, gibt es unter den Menschen – und erstaunlicherweise auch bei Säugetieren – 15 bis 20 %, die sensibler sind als die Anderen.

---

<sup>1</sup> Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, Gerald Hüther, Vandenhoeck & Ruprecht, 2012:  
[https://books.google.ch/books/about/Bedienungsanleitung\\_f%C3%BCR\\_ein\\_menschliche.html?id=hCpOBZAqJqSC&source=hp\\_covers&redir\\_esc=y&hl=de](https://books.google.ch/books/about/Bedienungsanleitung_f%C3%BCR_ein_menschliche.html?id=hCpOBZAqJqSC&source=hp_covers&redir_esc=y&hl=de)

<sup>2</sup> zart besaitet, Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen, Georg Parlow, 4. neu überarbeitete Auflage festland, 2015

Diese Individuen nehmen mehr, differenzierter und aufmerksamer wahr, sind meistens gute Zuhörer/innen, haben ein grosses Harmoniebedürfnis, sind oft kreativ tätig und sehr lernfähig bis ins hohe Alter. Parlow spricht von vier Bereichen, die von erhöhter Sensibilität unterschiedlich betroffen sind: körperlich/sensorisch, seelisch/emotional, kognitiv/abstrakt und/oder spirituell. Besonders in sozialen und kreativen Arbeitsbereichen sind hochsensible Personen überproportional vertreten. Für die Evolution der Gesellschaft kommt hochsensiblen Personen die Rolle der spezifischen Fähigkeit zur Überprüfung und Reflektion der gesellschaftlichen Entwicklung zu.

Hochsensible Personen haben jedoch besondere Herausforderungen im Leben zu meistern. Dafür sind Kenntnisse über die eigene Hochsensibilität sowie ein bewusster und sorgfältiger Umgang damit zentral. Erhöhte Sensibilität führt schneller zu Überlastung oder Überreizung. Betroffene lassen sich schneller von Äusserlichkeiten irritieren oder verunsichern, die Neigung zu Stresskrankheiten nimmt zu, psychische und körperliche Beschwerden, Selbstwertprobleme oder Abnahme der Leistungsfähigkeit können weitere Folgen sein. Besonders erschwerend wirkt sich aus, wenn die Aussenwelt zu wenig über das Phänomen Hochsensibilität weiss: Auffälligkeiten im Verhalten werden dann von anderen Personen nicht richtig verstanden und betroffene Personen damit zusätzlich stigmatisiert.

Zur Aufklärung über Hochsensibilität eignet sich das erwähnte Buch gut. Auch im spezialisierten Coaching kann eine mögliche Hochsensibilität genauer untersucht werden und ein guter Umgang damit erlernt werden. Und nicht jeder Stress oder jede Überlastung geht auf Hochsensibilität zurück!

### **Neues Angebot: Auszeit und Erholung im „Centering Life Retreat“ Kiental und Kreta**

Manchmal helfen alle gut gemeinten Ratschläge und Strategien im Umgang mit Stress oder Überlastung im Alltag wenig. Dann hilft nur noch eine Auszeit, wo Du zur Ruhe kommen kannst, neue Kraft und Energie tankst, Dich mit Menschen in ähnlichen Situationen austauschen kannst und wo Du unter fachkundiger Begleitung an Deinen aktuellen Lebensthemen arbeiten kannst, um Dich neu auszurichten.

Meine Partnerin Vera Kaufmann und ich freuen uns riesig, in diesem Jahr drei solche Timeout-Wochen anbieten zu können, eine vom 7. - 13. August im kraftvollen Kiental und zwei (26. Juni - 2. Juli / 2. Oktober - 8. Oktober) in Kreta an einem wunderschönen Ort an der Südküste.

Detaillierte Informationen dazu findest Du auf unserer neuen Homepage [www.centering-life.ch](http://www.centering-life.ch).

Als Anhang zu diesem Newsletter liegt ebenfalls der Prospekt als pdf-Dokument zum Ausdrucken bereit.

Kennst Du Orte, wo wir unseren Prospekt auflegen könnten? Wir sind Dir sehr dankbar, uns diese mitzuteilen, z.B. per Mail an [welcome@centering-life.ch](mailto:welcome@centering-life.ch).

Übrigens: Die Timeout-Wochen werden ab mindestens 8 bis maximal 12 Personen durchgeführt.

### **Buchtipp**

Hast Du schon einmal von 5 unterschiedlichen Sprachen der Liebe gehört? Manchmal liegt der Grund, in der Beziehung nicht verstanden zu werden darin, dass wir nicht die gleiche Sprache sprechen. Nach Gary Chapmans Buch „5 Sprachen der Liebe“<sup>3</sup> haben wir als Kinder unbewusst unterschiedliche Sprachen der Liebe erlernt und damit das Muster geprägt, was wir besonders mögen. Ist es Lob und Anerkennung, sind es spezielle Momente der Zweisamkeit, sind es liebevolle Geschenke, oder Unterstützung/Hilfsbereitschaft oder Zärtlichkeit?

Wenn wir unsere eigene Sprache und die des Gegenübers kennen, wissen wir besser, wie wir mit den vielleicht unterschiedlichen Bedürfnissen umgehen können, damit das Zusammenleben mehr Freude und Bereicherung bedeutet.

Kein allzu tiefschürfendes, aber ein durchaus hilfreiches Buch für den Alltag!

### **kom-et – Hinweis auf neue Links**

Auf meiner Homepage mache ich auf die vorhandene „Informationsplattform für Hochsensible Menschen“ aufmerksam sowie auf einen neuen, spannenden Link „Laufbahnplanung – kostenlose Tests mit Auswertungen“: <http://www400.jimdo.com/app/cms/preview/index/pageId/2006024493>

Und jetzt wünsche ich Dir, dass die wachsende Kraft des Frühlings auch Deine Vorhaben beflügelt!  
Und: Anregungen zu diesem Newsletter und zu meiner Homepage nehme ich gerne entgegen!

Herzliche Grüsse



Jürg Blaser

**kom-et** Coaching & Konfliktlösungen, [j.blaser@hispeed.ch](mailto:j.blaser@hispeed.ch), [www.kom-et.ch](http://www.kom-et.ch), [www.centering-life.ch](http://www.centering-life.ch)

---

<sup>3</sup> Die 5 Sprachen der Liebe, Wie Kommunikation in der Partnerschaft gelingt, Gary Chapman, 32. neu bearbeitete und erweiterte Auflage Verlag Francke, 2015