

## Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Bekannte

**kom-et** Newsletter erscheinen 1 bis 4 mal pro Jahr. Du erhältst diesen Newsletter, weil Du Dich dafür angemeldet hast oder weil ich annahm, Du könntest Dich dafür interessieren.<sup>1</sup> Möchtest Du ihn abbestellen, genügt ein entsprechendes Mail an [j.blaser@hispeed.ch](mailto:j.blaser@hispeed.ch)!

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

Als ich diesen Newsletter letzten Dezember aufsetzte (mit dem Ziel, ihn zum Jahresende zu veröffentlichen), sah meine Welt noch anders aus als heute. Ich war fest überzeugt, **kom-et** im nächsten Frühling mit einem neuen Projekt zusammenzuführen: Ein überaus faszinierendes Grundstück mit Wohn- und Arbeitsteil in freier Natur vor den Toren Bern's wartete nach mehr als halbjähriger Vorarbeit auf uns, der Zuschlag schien eine Formsache... was geschah?

Erstens hat ein Virus meinen PC komplett lahmgelegt und sämtliche seit Jahren gesammelten Adressdaten für immer verschluckt - der Newsletter musste erst mal warten! Zweitens verwandelte sich der Entscheid über unser Haus- und Arbeitsprojekt in immer neuen Verzögerungen (letztlich bis Ende Januar 15) von einem „quasi sicher“ in ein „quasi unmöglich“!

Und so wurde mir zu meinen nachfolgenden Texten über die „Verbundenheit“ noch einmal bewusster, dass Texte, Tipps oder Ratschläge eine andere Bedeutung erhalten, wenn wir uns grad nicht auf der Überholspur befinden - oder eben in einer unerwartet schwierigen Situation.

### Verbundenheit erreichen – um mehr Lebendigkeit zu gewinnen?

Eine alte (buddhistische) Weisheit besagt: Es gibt kein Phänomen, das von anderen Phänomenen getrennt wäre. Jedes Ding ist, was es ist, nur durch seine Abhängigkeit von anderen Dingen. Verbundene Menschen sind glücklichere Menschen. Doch wie können wir das erreichen? Mehr darüber später in diesem Newsletter...

### kom-et Coaching & Konfliktlösungen – Entwicklungen, die beflügeln

Bis jetzt kamen die meisten meiner durchgeführten Coachings durch Weiterempfehlung zustande. In der Zwischenzeit mehren sich Anfragen von Personen, die via Internet resp. meine Homepage auf das Angebot aufmerksam werden. Seit diesem Herbst begleite ich auch Personen aus dem Raum Bern, die selber eine Coachingausbildung bei Coachingplus GmbH ([www.coachingplus.ch](http://www.coachingplus.ch)) machen. Das freut mich sehr!

Es ist faszinierend, wie im Coachinggespräch persönliche Erkenntnisse reifen und neue Entwicklungen möglich werden. „Ich darf meinen Weg in meiner Kraft gehen“ sagt eine 57-jährige Lehrperson der Volksschule, die sich im Coaching zum Ziel setzte, das im Beruf erlittene Burnout zu überwinden und Möglichkeiten der beruflichen Veränderung zu klären.

### Angebot Persönlichkeitsanalyse - „Eigene Grundrichtungen ausgewogen leben“

Auch Geschenke können unsere Verbundenheit mit den Beschenkten zeigen. Ein besonderes Geschenk könntest Du einer Dir lieben Person machen, wenn sie gerne mehr zu eigenen Anteilen der Grundrichtungen ihrer Persönlichkeit erfahren möchte.

Und so würde das gehen: Du schickst mir Name und Adresse der beschenkten Person, Du bezahlst 1 oder 2 Sitzungen (je nach Wunsch und Grösse des Geschenks, siehe nachstehender Link) und ich werde dann mit der beschenkten Person Kontakt aufnehmen.

Link GPI®: <http://www.kom-et.ch/angebote/einzelcoaching/gpi-persönlichkeitsanalyse/>

---

<sup>1</sup> Aufgrund eines virenbedingten, ausserordentlichen Datenverlustes kann es leider auch sein, dass Du diesen Newsletter erhältst, obschon Du Dich dafür abgemeldet hast...

### Verbundenheit mit dem Leben – Quelle von Kraft und Glück

Die Anregung zu diesem Thema habe ich im Buch „Connectedness“<sup>2</sup> erhalten. In eindrücklichen Aufsätzen erzählen Repräsentanten unterschiedlicher Wissenschaftsdisziplinen darüber, dass die Welt als ein lebendiges Netz zu sehen ist, in dem alles miteinander verbunden und wechselseitig voneinander abhängig ist.

Auf Einzelperson bezogen bedeutet Verbundenheit, mit sich selber, dem(n) Anderen, materiellen Objekten, der Gruppe / Gesellschaft / Kultur(en) sowie dem Leben / Zyklus der Natur verbunden zu sein. Dieser Ansatz kann sowohl präventiv zur Überprüfung unserer eigenen Verbundenheit genutzt werden, oder in schwierigen Lebenssituationen, um das Gefühl von Verbundenheit als Antrieb zur Veränderung in einzelnen Bereichen zu hinterfragen und Entwicklungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Hier kann ich als Coach wertvolle Hilfe anbieten.

### Barbara von Meibom<sup>3</sup> beschreibt ein Grundbedürfnis nach Verbundenheit, das idealerweise durch eine warme, liebende, wertschätzende Beziehungswelt wächst.

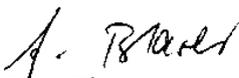
Nicht selten erleben Menschen durch Umstände in ihrer Kindheit jedoch, dass sie sich, um geliebt zu werden, verbiegen müssen. Daraus können Formen wachsen wie Anpassung (Lieb-Kind), Aggression (der Böse), nicht erwachsen werden (Dauerrebell), Ausgrenzung (du gehörst nicht dazu), Entwertung (ich bin besser), Selbstaufopferung (ich bin nichts wert) oder Unterdrückung eigener Impulse (ich darf nicht ich sein). Statt Verbundenheit entsteht ein Gefühl von Trennung und Bedrohung.

**Karl-Heinz Brodbeck<sup>4</sup> berichtet in seinem Vortrag, dass Glück aus Verbundenheit, aus Gemeinschaft mit Anderen und aus kreativer Tätigkeit erwächst.** Wenn wir davon ausgehen, dass die Gesellschaft und die Natur (mit allen Lebewesen) eine gegenseitige abhängige Ganzheit darstellen, ergibt sich daraus die Notwendigkeit einer Haltung des Mitgefühls. Dieses kann trainiert werden. Handlungen folgen Motiven und werden zu Gewohnheiten. Werden wir uns der Gewohnheiten bewusst, können wir sie auch verändern.

**Abschliessen möchte ich mit Hans-Peter Dürr<sup>5</sup>, der in seinem Referat die Bereitschaft zur Instabilität betont:** Es sind stets verletzliche Momente in unserem Leben, die uns voranbringen und neue Dimensionen umschliessen. Dürr plädiert dafür, es nicht bei dem zu lassen, was wir vorfinden, sondern unser Talent und unsere Kreativität in das Leben einzuspeisen, das Potential der Möglichkeiten zu mehren, um wahres Wachstum zu ermöglichen.

Liebe Leserin, lieber Leser, ich wünsche uns allen ein gutes Gefühl von Verbundenheit! Anregungen zu meiner Homepage und zu diesem Newsletter nehme ich gerne entgegen! Eine Möglichkeit dazu bietet auch die Blog-Seite auf meiner Homepage <http://www.kom-et.ch/blog/>.

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)

---

<sup>2</sup> „Connectedness“, Warum wir ein neues Weltbild brauchen, Gerald Güther, Christa Spannbauer, Verlag Hans Huber, Hogreve AG, Bern, 2012

<sup>3</sup> <http://www.amazon.de/Barbara-v.-Meibom/e/B0058FMYY2>

<sup>4</sup> <http://www.khbrodbeck.homepage.t-online.de/>

<sup>5</sup> [http://de.wikipedia.org/wiki/Hans-Peter\\_D%C3%BCrr](http://de.wikipedia.org/wiki/Hans-Peter_D%C3%BCrr)