



# kom-et Coaching & Konfliktlösungen

## Newsletter Juni 2017: „sich Gutes tun“

### Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Bekannte

#### „The way out is the way in“<sup>1</sup>

Das Wetter ist super, die Sonne scheint, endlich frei am Nachmittag! „Mal nichts tun“ - ist mein erster Impuls. Das Wochenmagazin von letzter Woche nachlesen, im Liegestuhl Sonne und Vitamin D tanken, ein kurzes Aarebad zur Abkühlung - was könnte ich noch tun? - der Verstand kurbelt...

Das Handy holt mich aus den Träumen - schon wieder ein unangemeldeter Werbeanruf! „Die nerven aber!“ Ich sitze am Bürotisch. Da liegen diverse unerledigte Dinge zum Abarbeiten... ich vergesse mich einen Moment, öffne noch den PC, kurz die Mails checken... aha, und Mitteilungen im Facebook häufen sich...

Es musste so kommen: Als ich dann einige Zeit später in den Liegestuhl möchte, verdecken Wolken die Sonne, aus dem Aarebad wird wohl nichts, wieder einmal habe ich mich von den zahlreichen Möglichkeiten und Pendenzen vom Ziel ablenken lassen.

Ich ärgere mich, dass ich nicht sofort meinen „Freiplan“ umgesetzt habe. Was ist passiert? Mein Verstand war im Dauerlauf, ihn zu stoppen hätte meine bewusste aktive Entscheidung gebraucht.

„Uns Gutes tun“: Interessanterweise geschieht das meist, wenn wir den Verstand einmal abschalten und unser „zweites Betriebssystem“ in der rechten Hirnhälfte aktivieren (wo u.a. die Sinne, das Körpergefühl, die Emotionen, die Intuition zuhause sind) durch freudvolle sportliche Tätigkeiten, kreatives selbstvergessenes Arbeiten, Meditieren auf die eine oder andere Art, Sonnenbaden im Liegestuhl, Hören eines geliebten Musikstückes usw.

Ralph Wilms (siehe Fussnote) geht noch einen Schritt weiter:

„Der Weg von unserer Quellenergie zu einem zufriedenen, freudvollen Leben geht über die Sinnlichkeit des Seins“, also nach innen schauen, Dich im Körpergefühl vollständig loslassen, der Sinnlichkeit Raum geben, der intuitiven Intelligenz vertrauen.

Darf ich Dich an dieser Stelle bitten, diesen Newsletter an FreundInnen und Bekannte weiterzuleiten?

Als kleiner Coachingbetrieb bin ich auf persönliche Empfehlungen angewiesen. Herzlichen Dank!

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

#### Transpersonales Coaching

Wie ich erfahren konnte, habe ich mir „sehr viel Gutes“ mit der ergänzenden Ausbildung zum Transpersonalen Coach getan. Im Transpersonalen Coaching geht es um Authentizität und Erfüllung.<sup>2</sup> Grundsätzlich unterstützt das Transpersonale Coaching die Suche nach der inneren Ruhe und Verbundenheit und lehrt, darauf zu vertrauen, dass „etwas in mir weiss, wo's lang geht“ (wie auch immer wir das definieren, als intuitive Intelligenz oder meine Seele oder...).

Mögliche Themen im Transpersonalen Coaching können sein:

- Schritte auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude
- Wie kann ich mich im Jetzt und mit meinem inneren Selbst besser verankern
- Möglichkeiten, mit den Sinnen im Körper präsenter zu sein, damit der Verstand / das permanente Denken(-müssen) sich entspannen kann
- Antworten auf die Frage: Was will ich wirklich leben? (Potentialentfaltung auf der Basis meines tiefen inneren Bedürfnisses)
- praktische, gezielte Übungen (die im Alltag selber weitergeführt werden können), um schmerzliche Erfahrungen / Ereignisse besser zu integrieren (aus der Idee, dass was im Innern nicht gelöst ist, sich im Äusseren nicht verändern kann)

<sup>1</sup> Ralph J. Wilms, Transpersonale Akademie Diessenhofen, anlässlich meiner ergänzenden Ausbildung zum Transpersonalen Coach, Abschluss mit Zertifikat im April 2017; <https://mindchange.ch/>

<sup>2</sup> Ausbildungsbeschreibung: <https://mindchange.ch/seminare/ausbildung-zum-transpersonal-coach/>

## Kurzbericht unseres ersten „Centering Life Retreats“ in Süd-Kreta im April 2017

Inmitten beeindruckender Natur, fernab des Zivilisationslärms und nur 4 km vom Meer und dem ruhigen, malerischen Städtchen Myrtilos entfernt, führten wir unser erstes Wochen-Retreat mit einer Minigruppe durch. Alle Beteiligten waren begeistert. Zwei Kursteilnehmende sagen es so:

„Die beiden freundlichen Kursleitenden haben uns mit grossem Engagement einfühlsam und kompetent durch die fünf Tage geführt. Sie verstanden es, stets eine angenehme Atmosphäre zu schaffen und sind durchwegs offen, flexibel und humorvoll auf alle unsere Bedürfnisse eingegangen. Im Coaching habe ich zahlreiche wertvolle Impulse erhalten, die sich im Alltag konkret umsetzen lassen. Die sonnige Yogaterrasse ist der Hammer und die Unterkunft ein Highlight. Eine Woche voller Inspiration – ich kann sie wärmstens empfehlen.“  
(50jährige SchauspielerIn, Logopädin, Mutter)

„Das sympathische Paar arbeitet gut ergänzt zusammen, sich unterstützend. Die verschiedenen Bewegungstechniken werden geschickt mit Entspannungsteilen verbunden und es entsteht ein harmonisches Gleichgewicht. Mir gefiel auch sehr der kreative Aspekt, der offene Raum. Das individuelle, situative Planen des Tages, spontan veränderbar, empfand ich ebenfalls als nur positiv. Ich konnte im Coaching ein schmerzliches Thema bearbeiten und ablegen. Das hat mich überrascht. Ich bin gespannt, wie sich das im Alltag bewährt.“  
(45jährige Drogistin, Kamerafrau, Gestalterin)

Fotos zum ersten Retreat findest Du hier: [Retreat](#) (mit Scrollen kommst Du zu den Fotos)

## Ankündigung Herbstretreat 2017 und Frühlingsretreat 2018 in Südkreta

„Ganz besonders Gutes“ kannst Du Dir beim Besuch eines unserer nächsten Centering Life Retreats tun:

2. Oktober - 6. Oktober 2017 (Anreise 1. Oktober); 30. April - 4. Mai 2018 (Anreise 29. April).

Es ist sinnvoll, bald zu buchen, damit die Flugpreise günstiger sind! Neu werden wir für eine gezielte CO2-Kompensation der Flüge sinnvolle Projekte und einen angemessenen Betrag vorschlagen. Und wir bieten als weitere Unterkunft die von einer sympathischen Schweizerin geführte Anlage [Mirtopolis Apartments](#) an.

Und dies sind die wichtigsten Inhalte in den 5 Tagen:

- Bewegungssequenzen mit therapeutischem Yoga, Körpermobilisierung nach spiraldynamischen Prinzipien, Energiearbeit, freier Tanz
- Atem- und Bewusstseinsarbeit mit Pranayama, Konzentrations- und Meditationstechniken, Visualisierungen
- Individuelles Coaching: Bearbeitung eines persönlichen Themas, Kennenlernen transpersonaler Techniken
- Selbstgewählte gestalterische Tätigkeiten und Naturbezug zur Fokussierung und Beruhigung des Geistes

Weitere Infos findest Du hier: [Info-Retreat](#); Anmeldung und Kontakt: [Anmeldung-Kontakt](#)

## Kurse mit kom-et und Centering Life

Wir bieten verschiedene Kurse für frei zusammenstellbare Kursgruppen „auf Mass“ an, z.B.:

- Achtsam kommunizieren im Alltag, Infos siehe unter [Centering Life - Kurse](#)
- Kulturelle Vielfalt, Infos siehe unter [Centering Life - Kurse](#)
- Yoga, Meditation und Bewegungskoaching Infos siehe unter [Centering Life - Yoga](#)

Übrigens: Der wöchentliche Kurs „Yoga & Meditation“ findet jeden Donnerstag 19.15 mit meiner Partnerin Vera im Studio [Yoga-Carmen](#) an der Aarberggasse 46 in Bern statt. Anmeldung zur Gratis-Probelektion: 079 520 85 48

## Ferienhaus zum Mieten in Tertsia, Südkreta

Unser wunderschönes, leicht erhöht gelegenes und aufs offene Meer ausgerichtetes Ferienhaus liegt im kleinen und übersichtlichen Dorf Tertsia. Wir vermieten es an Leute, die sich „im Nichtstun Gutes tun“ möchten. Und hier geht's zum Link: [Lichtdurchflutetes Lofthaus mit Meerblick](#).

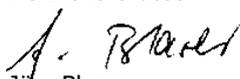
Wie wär's mit Yoga am Meer? Das gibt es bei unseren Freunden direkt neben dem Ferienhaus: siehe [Tertsia Yoga](#)

## Literaturtipps

- „Die Macht des Guten“ – Der DALAI LAMA und seine Vision für die Menschheit; von Daniel Goleman; O.W.Barth Verlag 2015
- „Das transpersonale Selbst“ – Die Reise ins Cloud-Bewusstsein, unser verstecktes zweites Betriebs-System; von Ralph Wilms, Ralph Wilms 2016
- „Reality – eine Reise zu den Ursprüngen unseres Bewusstseins; Peter Kingsley; Crotona Verlag 2012

Viele gute Momente, zuhause im Körper mit all Deinen Sinnen, wünsche ich Dir für diesen Sommer – und lass doch beim „Seele baumeln“ den Verstand getrost einmal ruhen ☺ !

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)