



Dr. Elisabeth Mardorf
Biografisches Coaching

Newsletter Nr. 3 * Juni 2009 * www.elisabeth-mardorf.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Ich begrüße alle "alten Hasen" und zahlreiche neue Newsletter- Abonnenten. Ich freue mich auf regen Austausch. Gerne dürfen Sie mir auch Hinweise weitergeben, die für andere Leserinnen und Leser interessant sein könnten.

In diesem Newsletter finden Sie diese Themen:

1. Neuigkeiten

- Website
- Twitter
- Blog

2. Coaching- Thema: Ihre innere Berufung finden

3. Alltags-Tipp: Das 5- Minuten-Projekt

4. Verlosung

1. Neuigkeiten:

- **Website**

Ich habe auf meiner Website eine neue Rubrik eingefügt:

"Schreibtipps". Dort gebe ich Informationen weiter, die für Autoren und auch für Menschen, die privat gern schreiben, interessant sind. Es wird immer wieder neue Artikel geben, öfter Reinschauen lohnt sich also! Zum Start finden Sie einen Artikel über eine Diktiersoftware und über VG Wort und Internet.

[Hier ist das Link zu den Schreibtipps](#)

- **Twitter**

Ich habe erst vor einiger Zeit von Twitter gehört und dachte, das ist wieder so ein Kindergarten-Pipifax im Internet, den niemand braucht. Dann las ich einen Artikel von [Monika Birkner](#), der mich überzeugte, Twitter als Marketing- Instrument zu sehen und es wenigstens zu probieren, bevor ich darüber urteile. Mein vorläufiges Fazit nach einer Woche Twittern : Wenn man sehr gezielt aussucht, wem man folgen will und eigene Spam- Follower rigoros ausmistet, kommen interessante Kontakte zustande. Auch meine Website- Zugriffe sind gestiegen.

Falls es Sie reizt, selbst bei Twitter mitzumischen, finden Sie bei [Heide Liebmann](#) einen hervorragenden Text für Twitter- Neulinge!
Sie finden mich bei Twitter unter <http://twitter.com/Mardorf>

- **Blog "Mardorf's Momentaufnahmen"**

In den letzten Wochen habe ich etliche neue Artikel geschrieben. Falls Sie in Zukunft keinen verpassen wollen: Sie können das Blog als RSS- Feed abonnieren (im Blog rechte Spalte unten) . Unter jedem Artikel finden Sie die Möglichkeit "Comment", Sie können also einen Kommentar abgeben. Ich freue mich auf interessante Dialoge!
Hier ist das [Link zum Blog](#)

2. Coaching- Thema: Ihre innere Berufung

Vielleicht geht es Ihnen auch so: Sie haben beruflich viel erreicht, spüren aber immer noch so ein nagendes Gefühl, immer noch nicht "angekommen" zu sein. Sie haben viele Fortbildungen gemacht, spüren aber immer noch, dass das "Richtige" nicht dabei war.
"Eigentlich" sollten Sie zufrieden sein, da ist eine innere Stimme, die Ihnen fast ein schlechtes Gewissen macht. Ein schlechtes Gewissen, weil Sie nie zufrieden sind, und ein schlechtes Gewissen, weil Sie nicht längst etwas geändert haben.

Ich verspreche Ihnen nun keine Wunder, aber versuchen Sie es einmal mit dieser hilfreichen Übung :

Übung : Träume sortieren

Gehen Sie in Gedanken alle Ideen und Pläne durch, die Ihnen in früheren Jahren verlockend erschienen und auch die, die Sie jetzt noch reizvoll finden.

Sie wollten bis zum 30. Lebensjahr perfekt englisch und spanisch können? Sie wollten in den Bundestag? Sie wollten einen Beruf, in dem Sie viel von der Welt sehen? Sie wollten eine berühmte Künstlerin werden? Sie wollten in den Entwicklungsdienst gehen? Sie wollten mit Kindern arbeiten? Sie wollten ein altes Haus in Frankreich umbauen und in einem sonnigen Klima leben? Sie wollten selbstständig arbeiten, ohne Chef? Ja, ganz früher wollten Sie sogar „Filmschauspielerin“ sein? Und später bedauerten Sie es, dass Sie als Kind den Geigenunterricht abgebrochen haben? Sie würden gern noch Querflöte lernen? Sie möchten gern etwas tun, wo man ein handgreifliches Ergebnis hat? Sie wollten unbedingt ein Buch schreiben? Sie waren immer fasziniert von der Medizin? Manchmal denken Sie, Sie könnten wenigstens noch Heilpraktiker werden?

Schreiben Sie alle Punkte auf (am besten in ein Notizbuch) und lassen Sie einige Zeilen Platz dazwischen. Lassen Sie sich ruhig einige Tage Zeit und ergänzen Sie die Liste. Wenn Sie mögen und wenn es noch möglich ist, fragen Sie auch Ihre Geschwister, Eltern und alte Freunde aus verschiedenen Lebensphasen, an welche Ihrer früheren Eigenarten und Ideen sie sich noch erinnern. Sie werden überrascht sein, was andere an Ihnen wahrgenommen haben!

"Du hast doch mit 16 schon davon geträumt, mal in Amerika zu leben"! - "Du konntest doch nie genug bekommen von spannenden Geschichten" - "Du hast damals schon immer so patente Ideen gehabt, wenn wir auf Klassenfahrt waren" - "Ich dachte immer, Du wirst mal Lehrerin, Du konntest immer so gut erklären" - "Du hattest doch immer irgendeine Handarbeit dabei" - "Ich hab Dich immer um Deine tollen Bilder im Kunstunterricht beneidet" - "Weißt Du nicht mehr, dass wir Dich damals immer Daniel Düsentrieb genannt haben? Ich hab ´ nie verstanden, dass Du BWL studiert hast".

Ergänzen Sie Ihre Liste um diese Punkte.

Dann schreiben Sie auf eine Karte die Worte **"vorbei, vielleicht, hoffentlich, möglich, sicher"** in verschiedenen Farben.

Mit dieser Karte in der Hand gehen Sie nun Punkt für Punkt durch und notieren dahinter jeweils mit den farbigen Stiften, in welche Kategorie dieser Wunsch fällt.

Vorbei die Idee mit der Medizin? Oder doch ein kleines "Vielleicht"? Eine Stelle, die Ihnen mehr Zeit lässt - hoffentlich? Die Schauspielerei - wirklich "vorbei", oder gäbe es da womöglich doch ein kleines "Vielleicht"? Das Jahr im Ausland -"möglich" oder "vorbei"?

Es mag sein, dass Sie einige Träume tatsächlich begraben müssen, aber bevor Sie das tun, legen Sie erst einmal alles für eine Woche beiseite.

Und dann gehen Sie die Liste noch einmal durch. Vielleicht verschieben sich einige Urteile, und Sie sehen in einer Woche Möglichkeiten, wo Sie heute mutlos sind. Vielleicht begegnen Ihnen auch "Zufälle", die Ihre heutige Einteilung in einem anderen Licht erscheinen lassen. Und dann entscheiden Sie, welchen Wunsch Sie sich als ersten erfüllen wollen. Bewahren Sie die Liste gut auf!

Vielleicht wundern Sie sich nämlich in einigen Jahren, wie sich fast von selbst etwas erfüllte, was Ihnen heute unmöglich scheint, oder wie dann etwas ohne Bedauern "vorbei" ist, was Sie heute mit "hoffentlich" versehen.

Noch mehr Übungen finden Sie in meinem [Ebook "Wer immer geradeaus geht, kommt nicht weit. Dem Leben eine neue Richtung geben"](#).

Und natürlich können Sie in einem biografischen Coaching die Frage nach Ihrer Berufung noch intensiver angehen.

3. Alltagstipp : 5 Minuten reichen oft

Manchmal sind es ganz banale Anlässe, die einem eine Erleuchtung verschaffen. In der letzten Woche hatte ich eine. Banale Ursache, große Erleuchtung.

Vorgeschichte: Seit Tagen nervte es mich, dass jedes Mal beim Öffnen des Topf- Drehschranks die verrutschte Unterlage beim Schließen der Tür einklemmte. Da man Töpfe aber immer dann braucht, wenn man mitten im Koch- Wirbelsturm ist, wird das Projekt „Topfschrank ausräumen“ verschoben.

Man braucht ja richtig Zeit dafür.

Neulich nervte es mich wieder mal mächtig. Es reichte! Zack, alles ausgeräumt, kurz mit dem Lappen durch, Unterlage richtig hingelegt, Töpfe eingeräumt. Ich habe auf die Uhr gesehen:

Genau 3 Minuten dauerte es !!!



Was hat dieses Hausfrauen- Erlebnis nun mit Coaching, Berufsorganisation und Lebensplanung zu tun? Ziemlich viel: Wir schätzen oft die Zeit, die ein Projekt braucht, viel höher ein als die tatsächlich benötigte Zeit.

Und deshalb verschieben wir unnötig Aufgaben, die uns groß erscheinen, die aber in Wirklichkeit winzig sind. Lassen uns dann lieber vorwurfsvoll von nicht erledigten Dingen anschauen. Das kostet aber letztendlich mehr Energie, als sie in 3 oder 5 Minuten zu erledigen.

Unerledigte Projekte, die in 5 Minuten erledigt wären, gibt es in jedem Alltag reichlich:

- Die Stiftebox mit Stifteleichen aussortieren, bei denen man erfolglos vier ausprobiert, bis einer funktioniert
- die Visitenkarten, Telefon- Nummern und Adressen, die sich in der letzten Woche ansammelten, in Outlook eintragen
- Das Outlook- Adressbuch und das Handy- Adressbuch synchronisieren
- Den Knopf an der Jacke, die provisorisch mit Sicherheitsnadel zusammengehalten wird, annähen.
- und ...und...und...

Und was fällt Ihnen spontan ein? Machen sie´s . Sofort. Und dann:

4. Verlosung:

Schreiben Sie mir, welches 5- Minuten- Projekt Sie geschafft haben.

Als Gewinn gibt es je ein Exemplar meiner Bücher

- „Ich schreibe täglich an mich selbst. Kreativ leben mit dem Tagebuch“ und
- „Spaziergang durch das Leben. Ein Schreib-und Tagebuch“

Bitte geben Sie an

ob ich es in meinem Blog oder Newsletter veröffentlichen darf

- mit oder ohne Namensnennung
- welches der beiden Bücher Sie gewinnen möchten
- an welche Adresse ich das Buch schicken soll

Die Verlosung erfolgt ohne Gewähr. Die Lose werden selbstverständlich blind gezogen!

Bei der April- Verlosung gab es übrigens keine Teilnehmer, deshalb konnte ich auch keine Gewinner bekanntgeben ;-(

Schreiben Sie an verlosung@elisabeth-mardorf.de

Und jetzt wünsche ich Ihnen herrliche Sommerwochen!

Ihre Elisabeth Mardorf

Newsletter weiterempfehlen:

Wenn Sie jemanden kennen, der auch meinen kostenlosen Newsletter erhalten soll, schicken Sie ihm doch dieses [Link zum Anmeldeformular](#):

<http://www.elisabeth-mardorf.de/newsletter.html>

Newsletter abbestellen:

Wenn Sie den Newsletter abbestellen wollen, schreiben Sie mir bitte eine kurze Notiz über das [Abmeldeformular](#):

<http://www.elisabeth-mardorf.de/newsletter.html>

Impressum

Ausgabe vom 15. Juni 2009. Die nächste Ausgabe erscheint Mitte Juli 2009

Redaktion: Dr. Elisabeth Mardorf

Biografisches Coaching

Postfach 1363

49146 Bad Essen

Tel. 05472-73400

Fax 05472-73480

www.elisabeth-mardorf.de

kontakt@elisabeth-mardorf.de