

HOFFNUNG



Menschen, die mich näher kennen wissen es genau: Wer einen Kuchen oder gar eine Torte für ein Fest oder für einen caritativen Anlass braucht, sollte sich hüten, Dorothee zu fragen. Sogar der engste, loyale Familienkreis blickt jährlich mit hämisch grinsenden Gesichtern auf die Geburtstagskuchen, made bei Mama. Es passierte schon, dass, nachdem die hübschen kleinen Kerzen ausgeblasen waren, der etwas schiefe und leicht dunkel gebräunte Kuchen postwendend in den Abfall verband wurde. Meine lieben Leser, bitte kein Mitleid, denn es besteht Hoffnung. Eine wohlschmeckende, äußerlich ansprechende Torte mit todsicherem Rezept (Tortenboden für alle Fälle beim Bäcker bestellen!) befindet sich unter der Rubrik Seitenblick. Was für ein Prachtexemplar!

Hoffnung und Hilfe geben kann auch die heutige Gastautorin Hildegard Wolfers. Sie ist Coach und Lebensberaterin und arbeitet u.a. nach dem lösungsorientierten systemischen Ansatz.

Auf der Vogelwild-Webseite sind wieder tolle, neue Produkte wie Dirndltaschen und Armbänder zu finden. Bitte mal wieder reinschauen und den Link zu Facebook klicken. Hier kann man den Button „Gefällt mir“ drücken, auch ohne angemeldet zu sein. Das würde mich freuen! Einen herrlichen, sonnigen Juni,

Dorothee

Einblicke *im Juni*

www.vogelwild-manufaktur.de



Für die Wiesn-Zeit, Dirndltasche „Jagdtrophäe“

Den eigenen Weg finden

Ich bin Hildegard Wolfers, selbständig in den Bereichen Coaching & Therapie sowie Training mit dem Schwerpunkt Erweiterung sozialer Kompetenzen.

Warum ich in diesem Bereich arbeite? Es ist das Interesse an anderen Menschen, ihnen aufmerksam zuzuhören, sie in Veränderungssituationen zu begleiten und ihnen den Raum für Weiterentwicklung zu schaffen, aus dem ich den Sinn meiner Arbeit schöpfe.

Ich arbeite mit Methoden nach dem lösungsorientierten systemischen Ansatz, z. B.

- Fragetechniken: Unterschiedsbildende, zirkuläre oder hypothetische Fragen
- Rollenspiele
- Gesprächstechniken
- Skulpturarbeit
- Reframings
- Arbeiten mit dem „Inneren Team“

Die letztgenannte Methode „Arbeiten mit dem Inneren Team“ möchte ich Ihnen gerne vorstellen. Virginia Satir, die man als Mutter der Systemischen Familientherapie sehen kann, nennt diese Anteile „Meine vielen Gesichter“.

Welche Anteile gehören zum Inneren Team? Wie ist z. B. Ihr Inneres Team aufgestellt? Da gibt es beispielsweise Anteile wie Wut, Angst, Zorn, Traurigkeit, Mut, Fröhlichkeit, Neugierde, Unterdrücker, Freiheit, Liebe, Naturverbundenheit oder auch den gelassenen Anteil. Diese Anteile, die Ihnen oft gar nicht bewusst sind, sind Teile Ihres Inneren Teams und bestimmen Ihre Art und Weise, Situationen zu erleben und zu verarbeiten. Gleichzeitig sind sie der Schlüssel um Veränderungen im Erleben und Leben anzustoßen.

Seitenblick

Belag: 8 Riegel Joghurette, 4Bl. Gelatine, 500g Erdbeeren,



600g Schmand+25g Zucker, 2B. Sahne schlagen+1P. Vanillezucker. Joghurette fein schneiden, Gelatine einweichen, Erdbeeren klein schneiden. Alles mischen, Boden belegen, kühlen-fertig!

neues von

Vogelwild
MANUFAKTUR



Dirndtaschen und -beutel gibt's bei:

www.vogelwild-manufaktur.de

In meiner Arbeit werden diese Anteile bewusst gemacht. Eine Methode ist diese aufzustellen, z. B. durch eine Holzfigur, Kissen oder was gerade in der Nähe ist. Es geht darum, diesen Anteilen **Raum zu geben**, ihnen **zuzuhören**, sie zu **würdigen und das Zusammenspiel mit anderen Anteilen herauszuarbeiten**. Verblüffender Weise kommt dabei regelmäßig heraus, dass jedes der Inneren Teammitglieder sehr wohl Gutes bezweckt, gebraucht wird, auch wenn Sie anfangs denken, dass sie diesen Anteil, z. B. Angst oder Wut einfach nur los werden möchten.

Diese Auseinandersetzung mit dem Inneren Team birgt großes Potenzial um das Leben (wieder) bewusst und selbstbestimmt zu leben.

Wenn Sie mehr über meine Arbeit oder über mich erfahren möchten, schauen Sie doch einfach auf meine Internetseite unter www.hildegard-wolfers.de. Bei Fragen, Anregungen, kleinen oder großen Problemen nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf. Ich freue mich auf Sie!



Hildegard Wolfers hat langjährige Erfahrung im Bereich Weiterbildung und Coaching. Sie ist Referentin in der Personalentwicklung, Systemischer Coach und Psychotherapeutische Heilpraktikerin. Sie lebt im Allgäu und ist stolzes „Frauchen“ eines lebhaften Golden Retrievers namens Anton.

Impressum: Redaktion und Gestaltung: Dorothee Krier, Rudolfstraße 21, 87463 Dietmannsried, Tel.: 08374 5290

info@vogelwild-manufaktur.de (Bestellung und Abbestellung von Vogelwild Einblicke hier)