



Petra Brandes

# 5-Minuten-Ticker

Tipps, Trends, Termine  
zu  
Lebensthemen & Beratung, Coaching, Weiterbildung

1/2017

## Inhalt

**Gute Vorsätze...** S. 1  
... leicht gefasst und schwer umgesetzt

**Termine** S. 2  
20.01.2017 **Visionstag**  
13.02.2017 **Ideenparty**  
ab Februar 2017 **Beratungs-  
weiterbildung**

Pinwand

### Bildquellen/Fotos in dieser Ausgabe:

Titel: Angelika Osthues (Portrait)/Foto: privat

S. 1: Fotos privat

S. 2: Acrylbild, privat

## Liebe Interessierte,

kopfüber in das neue Jahr!

Im Januar gibt es einen gefühlten kleinen Neuanfang mit guten Vorsätzen und der gleichzeitigen Erkenntnis, dass uns das Silvesterfeuerwerk ja gar nicht zu einem anderen Menschen gemacht hat. Trotzdem sollte uns der Jahresanfang verlocken, unsere Vorsätze ernst zu nehmen. Ja, wir wollen etwas verändern, wollen zufriedener, sportlicher, gesünder, vernetzter, fleißiger, schlanker, zuverlässiger... sein. Wir können das umsetzen, wenn wir aus diesen oft zu pauschalen Floskeln unsere Visionen und Ziele machen. Und wenn wir Kopf und Bauch dabei zusammen bringen.

Einen guten Start!

Herzlich Ihre *Petra Brandes*

Schauen Sie doch mal auf meine Facebookseite  
[www.facebook.com/Triko.Petra.Brandes.Muenster](http://www.facebook.com/Triko.Petra.Brandes.Muenster)



## "Guter Vorsatz..."

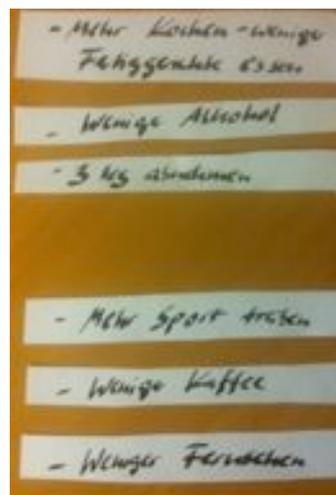
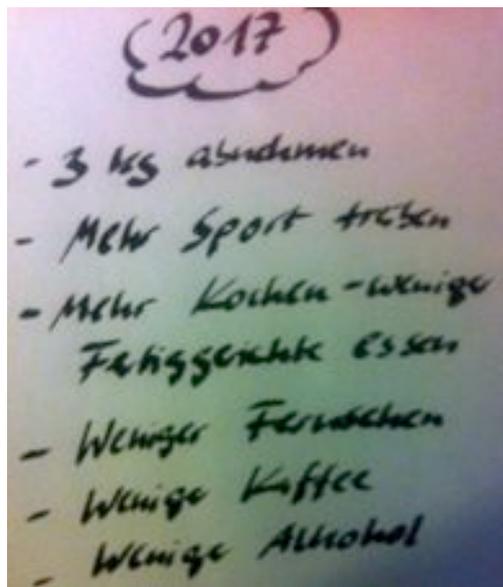
ein Startschuß, dem meist kein Rennen folgt." Mit diesem Bild beschrieb der Schauspieler Siegfried Lowitz (Der Alte) ein uns allen bekanntes Phänomen zum Jahresbeginn. Aber wir wollen es WIRKLICH! Wir meinen es ERNST! Und doch passiert meist herzlich wenig. Was ist zu tun, um sich wirklich ins Rennen zu bringen und sich am Jahresende über Erfolge freuen zu können? Probieren Sie doch mal diese Variante aus:

Notieren Sie alle Vorsätze auf einem Zettel. Notieren Sie dann jeden Vorsatz auf einem kleinen Zettel. Legen Sie diese untereinander (willkürliche Reihenfolge) auf einen Tisch oder auf dem Boden aus. Schauen Sie sich Ihre Vorsätze an und fragen Sie "liegt der **attraktivste**, mich am **meisten ansprechende** Vorsatz oben?" wenn nein, legen Sie ihn an die erste Stelle. Dann gehen Sie weiter: Platz 2, Platz 3... Notieren Sie sich das Ranking auf einem Zettel. Nun wissen Sie schon mal, welcher Vorsatz Sie am meisten mit Motivation erfüllt und ihr Unterbewußtes "mit an Bord" ist.

Wiederholen Sie den Vorgang, fragen Sie aber diesmal "liegt der **wichtigste** Vorsatz oben?" Hier kommt der Verstand ins Spiel, der Kopf und Bauch sind sich nicht immer einig!

Sortieren Sie die Liste noch einmal nach dieser Fragestellung. Gibt es Veränderungen? Notieren Sie auch diese Reihenfolge bzw. erstellen Sie eine Liste wie unten. Nun notieren Sie links unter dem jeweiligen Vorsatz: was heist das konkret? Definieren Sie "mehr" und "weniger", tragen Sie konkrete Zahlen ein (Dreimal pro Woche, 1 Tasse pro Tag...). Notieren Sie, wenn es Ihnen gelungen ist, machen Sie ein Häkchen oder legen Sie eine Murmel in ein Glas oder... überlegen Sie sich ein sichtbares Erfolgssystem!

Bei der Kategorie "Wichtig" benötigen Sie noch mehr innere Motivation, bisher findet nämlich nur Ihr Kopf, dass es wichtig ist. Erst mal brauchen Sie einen positiven Zielzustand. Weniger Alkohol bedeutet Verzicht, Entsagung und dementsprechend ignoriert unser Bauch diesen Vorsatz. Also wie wäre es mit: Abends trinke ich 5x pro Woche leckeren Tee, Saftschorle... wenn Sie merken, Ihnen fallen gar keine passenden, ansprechenden Alternative rein, haben Sie schon eine Lösung, warum es sonst nicht klappt: ohne gute Alternative verzichten wir eben ungern! Also, sammeln Sie als erstes Ideen, wie Sie statt des abendlichen Gemütlichkeitsrituals "Glas Wein oder auch zwei" ein anderes Ritual einführen können und womit. Fragen Sie andere nach Ideen, probieren Sie sich durch die Getränkeabteilungen, werden Sie Spezialist\*in für alkoholfreie Bier- oder Sektsorten... und legen Sie die Hürde bei dieser Kategorie niedriger, vielleicht starten Sie lieber mit 3x pro Woche? Und auch beziehungsweise gerade hier gilt: jede Woche, die Sie es schaffen, sollte sichtbar gemacht werden. Belohnung für erreichte Erfolge ist wichtig um durchzuhalten. Manchmal hilft es auch, im Freundeskreis zu wetten, gerade bei Menschen mit sportlichem Ehrgeiz kann das klappen... Erst mal viel Erfolg bei Ihren Vorsätzen, sie haben es verdient, umgesetzt zu werden!



	Attraktiv	Wichtig
1	Mehr Kochen weniger Fertiggerichte	Wenige Alkohol
2	Mehr Sport treiben	3 kg abnehmen
3	Wenige Kaffee	Weniger Fernsehen

## Termine:



Offener **Visionstag** am 20.01.2017, 10.00–17.00 Uhr, Anmeldung telefonisch oder per E-Mail noch möglich!!

**Ideenparty** am 13.02.2017, 18.30 Uhr, Anmeldung telefonisch oder per Mail. Weitere Infos auf meiner Homepage.

**Berater/-in werden bzw. Beratungskompetenzen ausbauen** – Weiterbildung nach Carl Rogers. Zertifiziert, Personenzentriert, Ressourcenorientiert.

Eine neue Gruppe beginnt **ab Februar 2017**. Für Menschen in den Bereichen Pädagogik, Studienberatung, Kirche, Personalentwicklung, Coaching, Führung, im Gesundheitsbereich ...

Für alle, die professionell Gespräche führen (wollen). Für alle, die Interesse an eigener Weiterentwicklung haben. Für alle, die praxisnah eine Beratungshaltung und -methoden erarbeiten möchten.

Ich führe Einzelgespräche, ob und wie die Weiterbildung passend ist. Meine Mitausbilderin Silke Welge bietet am 03.02.2017 einen Einführungstag im KOB in Dortmund an.



### Entrümpeln befreit!

1x pro Woche 30 Minuten aussortieren. Eieruhr oder Wecker stellen. Nach 30 Minuten aufhören und am Ergebnis freuen.



*„Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“*

Søren Kierkegaard

### Atelierplatz frei

In MS-Bahnhofsnahe in einer Atelieregemeinschaft.

Bei Interesse E-Mail an [info@triko-brandes.de](mailto:info@triko-brandes.de)