

1. Methode: Sich entscheiden

2. Tipp des Monats: CD

3. Nachlese zum Orientalischen Trainer-Sommerfest (3 Fotos)

**Sommer und Urlaub**

Auch im Sommer soll es einen kleinen Newsletter geben, für die, die zu Hause sind und arbeiten, die gar nicht in Urlaub fahren oder später ...

1. Methode: Sich entscheiden können

Zur Urlaubszeit gibt es nun keine Seminarmethode, sondern eine Methode zu einem Thema, mit dem jeder Mensch immer wieder zu tun hat: sich zu entscheiden.

Es gibt Menschen, denen fällt es leichter, andere tun sich damit sehr schwer. Da sind solche Methoden wie die hier vorgestellte dann ausgesprochen hilfreich und erleichternd.

**Entscheidungen treffen**

Entscheidungen nicht zu treffen oder lange hinauszuzögern, kostet meist sehr viel Energie, da man immer wieder von vorne loslegt. Man sucht Argumente für die eine Seite, dann wieder für die andere. Welche haben nun mehr Gewicht?  
Kann ich meinem Gefühl trauen?

**Zur Methode**

Diese Methode hilft vor allem bei kleineren Entscheidungen des Alltags und ist vielleicht nicht so geeignet, für große Lebensentscheidungen. Sie kann vor allem dann hilfreich sein, wenn man den Eindruck hat, dass es fast 50 zu 50 steht.

Gehe ich heute Abend ins Kino oder mache ich mir einen ruhigen Abend zu Hause?  
Wenn Sie den Anfang der Beschreibung lesen, werden Sie vielleicht erst einmal irritiert sein. Aber lesen Sie ruhig weiter, dann wird Ihnen schnell der „Trick“ klar, mit dem Sie sich selbst überlisten.

**Verlauf**

Nehmen wir als Beispiel das Thema von oben: schon länger möchte ich einen bestimmten Film sehen und habe ins Auge gefasst, heute Abend ins Kino zu gehen. Andererseits habe ich ständig Termine und mal ein ruhiger Abend zu Hause erscheint mir auch reizvoll.

Ich habe aber auch oft die Erfahrung gemacht, wenn ich mich dann trotz momentaner Müdigkeit aufraffe, mich dann nachher gefreut habe. Aber – da fällt mir ein: manchmal habe ich mich auch irgendwohin geschleppt (nur weil ich es geplant hatte) und es hat überhaupt nichts gebracht.... (Dieses Gedanken-Karussell könnte jetzt noch ewig so weiter gehen, aber da Ihnen das sicher allen vertraut ist, begnüge ich mich mit dem kurzen Beispiel).

Sie nehmen einen Würfel und entscheiden vorher, zum Beispiel die geraden Zahlen stehen für Kino, die ungeraden für den Abend zu Hause.  
Dann würfeln Sie — und schauen auf die 1. innere Reaktion, wenn der Würfel gefallen ist. Freuen Sie sich über die Würfelentscheidung oder sind Sie leise enttäuscht?  
Und schon merken Sie, was Sie wirklich wollen...

### **Zusatz**

Es ist ein einfacher, aber genialer Trick, der meist funktioniert. Wenn Sie gar keine Reaktion merken, dann ist es vielleicht eine wirkliche Patt-Situation, das heißt, dass es auch gefühlsmäßig wirklich halbe- halbe steht. Dann können Sie immer noch den Würfel entscheiden lassen!

## **2. Tipp des Monats: Bretonische Klaviermusik**

### **Didier Squiban - Molène**

Nachdem ich im 1. Newsletter einen Film empfohlen habe und im zweiten ein Buch, möchte ich heute eine CD empfehlen. Ich setze sie seit einiger Zeit in Seminaren ein und werde oft von den Teilnehmern nach der Musik gefragt.

Meist lasse ich sie zu Beginn des Seminars laufen, wenn die Teilnehmer im Seminar eintrudeln und auch mal zwischendurch.

Die meisten Stücke sind eher ruhig und getragen, eine erinnert mich an einen fröhlichen Bauertanz und lediglich ein Stück ist jazzmäßig angehaucht. Die CD wurde bei Saturn in Köln in der Abteilung „Jazz“ eingeordnet.

## **3. Nachlese: 2. Orientalisches Trainer-Sommerfest 16.07.05**



Bei strahlendem „orientalischem“ Wetter fanden sich beim diesjährigen Trainer-Sommerfest über 40 Trainerinnen und Trainer ein, um miteinander zu feiern.

Nicht nur in einem größeren Haus, sondern auch auf einer großen Wiese konnten wir tanzen, spielen und überaus köstlich speisen. Im Bazar wurde gefeilscht, gehandelt und gekauft.

Weitere Bilder vom diesjährigen Fest können Sie unter „Specials“ anschauen.