



Zukunftsimpulse - Herbst 2013

Grüß Gott aus dem herbstlichen Erding,

der November wird im Volksmund auch gerne der „graue, trostlose“ Monat genannt.

Der goldene Oktober ist rum und die glitzernde Adventszeit hat noch nicht begonnen. Manchen von uns wird's dann schwer ums Herz und die Frustfalle schlägt zu. Die Dinge die sich angestaut haben, bekommen jetzt oft Oberhand.



Frust bezeichnet ja das negative Gefühl das sich einstellt, wenn wir etwas nicht bekommen, ein Ziel nicht erreicht haben oder ein Vorhaben nicht gelungen ist.

Kennen Sie die drei Frustrationen?

1. Wir beschweren uns beim Leben: „Der/die ist schuld! Die Umstände sind schuld.“
2. Wir beschweren uns bei uns: „Ich kann wohl gar nix.“
3. Wir bagatellisieren: „Was soll man da schon machen.“

Alle drei Reaktionen rauben uns wertvolle Energie. Deshalb ist es wichtig, der Frustfalle schnellstmöglich zu entkommen. Denn die macht uns meist ohnmächtig und sehr bedauernswert.

Der schnellste und einfachste Weg: Dankbarkeit.

Der Weg zum Glück führt über die Dankbarkeit! Fokussieren sie Ihre Aufmerksamkeit auf das was sie bereits haben. Wofür sind sie dankbar? Was ist alles gut in Ihrem Leben? Am besten machen Sie eine Dankbarkeitsliste und schauen darauf wenn Sie mal wieder der Frust packt.

Ein anderer Tipp: Den Schmerz verstärken.

Denken sie darüber nach wie viel Stress und Bauchweh Ihnen der Frust schon eingebracht hat. Malen sie sich aus, was passieren wird, wenn Sie nichts verändern? Wie wird es in einem, in drei oder gar in fünf Jahren sein. Wollen sie das? Nutzen sie die Kraft die davon ausgeht um einen ersten kleinen Schritt zu machen.

Eine fruchtbare statt frustvolle Zeit wünsche ich Ihnen von Herzen.

Ihre Silvia Ziolkowski

Die Themen dieses Newsletters:

Ein Visionstool gegen Frust: Der 10 Jahres Überblick

Kreative Auszeit und was daraus entstehen kann

Jetzt schon an Geschenke denken

Termine

Empfehlungen

Ein Visionstool gegen Frust: Der 10 Jahres-Überblick

Bei einem Seminar Anfang der 90er Jahre habe ich den Satz gehört: „Wir überschätzen total was wir in einem Jahr schaffen und unterschätzen was wir in sieben Jahren schaffen.“ Mittlerweile weiß ich: Dieser Satz stimmt. Kollegen und Kunden bestätigen mir immer wieder, dass sie drei bis fünf Jahre gebraucht haben bis ihre Idee gegriffen hat. Und neulich sagte mir eine Interviewpartnerin sogar, dass sie davon überzeugt ist, dass es eher fünf bis sieben Jahre sind. Und das heißt ganz viel sähen und durchhalten bis sich die ersten Knospen zeigen.

Wichtig bei dieser Erkenntnis ist vor allem der Umgang mit dem Frust und den vermeintlichen Durststrecken um nicht mitten drin aufzugeben und die Flinte ins Korn zu werfen.

Ein Tipp: Unterhalten Sie sich mit Menschen die ihr Ziel geschafft haben. Fragen Sie sie wie lange es gedauert hat bis es soweit war. Fragen Sie sie auch, was sie getan haben um dranzubleiben. Es hilft den Blick zu lenken und Anregungen zu erhalten wie es andere gemacht haben.

Machen Sie den 10 Jahres-Überblick für sich.

In meinen Coachings wende ich gerne eine Visionsübung an, die ich in ihren Grundzügen vor mehr als 20 Jahren bei Alexander Christiani kennen gelernt habe. Sie hilft nach vorne zu schauen und wieder Zuversicht für das eigene Ziel zu erhalten. Ich nenne sie den 10 Jahres-Überblick (eine Vorlage dazu finden Sie [hier](#)):

1. Schreiben Sie auf, wo Sie heute vor 10 Jahren waren. Wie alt waren Sie? Wie alt Ihr Partner/Ihre Kinder (wenn es schon welche gab)? Wo standen Sie gerade in Ihrem Leben?
2. Stellen Sie sich nun folgende Frage: „Hätten Sie damals geglaubt, dass Sie das alles schaffen/erreichen was Sie heute schon erreicht haben?“
3. Gönnen Sie sich dann einen Blick in die Zukunft. Wo möchten Sie in 10 Jahren sein? Was würden Sie tun wenn es kein Scheitern gäbe? Schreiben Sie 5-10 Punkte auf.
4. Nehmen Sie diese als Leitgedanken um sich täglich daran zu orientieren und Ihre kleinen Schritte davon abzuleiten.

Viele Klienten sind danach völlig erstaunt, was sie in den letzten 10 Jahren erreicht haben und gehen mit viel Zutrauen und Mut an die Zukunftsübung. Das Ergebnis: Zuversicht für die nächsten Schritte, oft genug leuchtende Augen und die Erkenntnis, dass sich durchhalten lohnt. Nicht umsonst hat Harry Belafonte mal gesagt: „Ich habe dreißig Jahre gebraucht, um über Nacht berühmt zu werden.“

Kreative Auszeit und was daraus entstehen kann:

Im August habe ich dieses Jahr wieder meine kreative Auszeit genommen. Ein Monat der für andere Dinge reserviert ist, als die restliche Zeit des Jahres. Da darf ich unvernünftig sein, schreibe meistens viel und kümmere mich um neue Projekte. Eins davon ist mit der Künstlerin Andrea Ernst www.andreaernst.de entstanden.

Anfang August sind wir gemeinsam in einem Cafe in Wasserburg gesessen und haben uns überlegt was für ein gemeinsames Projekt wir wieder anpacken könnten. Es sollte etwas mit Visionen zu tun haben, sollte inspirieren und spielerisch sein. Einen Sympathieträger wollten wir haben. Schnell hat sich die Idee konkretisiert und mein Kater Filou durfte Pate stehen für die bezaubernde neue Serie.



Jetzt können Sie sich von Filou durchs Jahr begleiten lassen. Es ist ein bezaubernder Tischkalender mit 12 Katzenmotiven und Visionssprüchen entstanden. Obwohl wir ihn bisher kaum beworben haben, ist schon die Hälfte der Auflage weg. Toll. Wir sind selbst ganz begeistert.

Wenn Sie noch einen haben wollen, dann sichern Sie sich hier gleich ein Exemplar. Es lohnt sich, denn die exklusive Auflage umfasst genau 200 Kalender.

Wie der Tischkalender Visionen 2014 aussieht sehen Sie weiter unten, bei den Geschenken.

Jetzt schon an Geschenke denken:

Lassen Sie sich von meiner Impulse-Serie inspirieren. Mittlerweile gibt es neben dem Dauerbrenner Impulsbuch, die Future Zooming-Postkartenserie und ganz neu, den Tischkalender „Visionen 2014“.

Kleine Geschenke, für Individualisten:



Das Impulsbuch, erfreut sich besonders bei Menschen die beim Schreiben gerne inspiriert werden. Es eignet sich als Dankbarkeits-, Freude-, Erfolgstagebuch ebenso wie als tägliches Notizbuch. Der Unterschied: Mit den inspirierenden Zitaten und den besonderen Jakobswegsbildern wird aus einem schlichten Notizbuch ein echter Begleiter.

Die Future Zooming Impulspostkarten, sind ideale Mitbringsel und Geschenke für Menschen die Freude an witzigen Illustrationen und merkwürdigen Sprüchen haben (können auch bei Workshops und Coachings eingesetzt werden).



Der Tischkalender Visionen 2014, ist das ideale Weihnachtsgeschenk. Mit den klugen Sprüchen und pfeifigen Katzenzeichnungen inspiriert er jeden Monat aufs Neue. Schauen Sie sich gleich die 12 inspirierenden Motive an. Sie finden sie auf der 2. Seite des Bestellformulars.

Hier können Sie sich einen Überblick verschaffen und gleich bestellen.

Die nächsten Termine



Hier finden Sie die nächsten Termine, bei denen Sie mich live erleben können. Für die Workshops können Sie sich einfach per Mail an info@silvia-ziolkowski.de oder über das **Anmeldeformular** anmelden.

Future Zooming – kompakt am 21. November in München

2013 gibt es noch einen Termin und zwei freie Plätze.

Einen Tag Zukunft denken, das neue Jahr vorbereiten, endlich eine Entscheidung treffen, mehr Klarheit für die nächsten Schritte,

Egal welche Dinge Sie für sich in Zukunft brauchen. Mit Future Zooming kommen Sie einen entscheidenden Schritt vorwärts und erhalten ein Werkzeug das Sie auch nach dem Workshop gut unterstützen kann.

Lassen Sie sich von ehemaligen Teilnehmern überzeugen:

"Der Future-Zooming-Tag mit Silvia Ziolkowski kam genau zum richtigen Zeitpunkt. Meine neue Geschäftsidee war gerade im Entstehen, aber für die Umsetzung fehlte mir der nötige "Drive". Mit Hilfe von Silvia, die unsere Gruppe mit viel Herzenswärme und Humor begleitete, konnte ich mein individuelles Wunschbild entwickeln, Energie für meine Idee schöpfen und ein Bild für meine – zukünftige – Unternehmerpersönlichkeit kreieren. Wenn mich der innere Schweinehund mal wieder quält, denke ich immer daran. Das gibt mir sehr viel Kraft. Ich kann allen, die sich Ihrer (wirklichen) Ziele und Wünsche

bewusster werden wollen, Future Zooming nur wärmstens empfehlen."

Ursula Paulick, Inhaberin Kommunikation3, www.kommunikation-hoch-drei.de

Weitere Teilnehmerstimmen finden Sie unter www.silvia-ziolkowski.de/referenzen

Gleich vormerken – die Termine 2014

14. März 2014

08. November 2014

Übrigens eignet sich ein Future Zooming-Workshop auch als besonderes Geschenk. Fordern Sie einfach unseren Gutschein an und erhalten Sie ein Impulsbuch und die Future Zooming-Impulspostkarten gratis dazu.

Empfehlungen

Die Arbeitswelt verändert sich und muss sich auch verändern, wenn nicht noch mehr Menschen von Burnout und Lustlosigkeit geplagt sein wollen. Dazu möchte ich Ihnen heute zwei sehr interessante Initiativen vorstellen:

Die Initiative LEBENS-WERTES-AREITen, www.lebenswertes-arbeiten.de



**LEBENS
WERTES
ARBEITen** Ich begleite die Initiative seit einem knappen Jahr und bin begeistert mit welchem Engagement und welcher Leidenschaft das Initiatoren-Quartett Andrea Brenner, Ilona Küspert, Andrea Scherkamp und Anne Schweppenhäuser die Idee verfolgt.

Lebenswert arbeiten – erfolgreich handeln

Die Vision dahinter: Einen Paradigmenwechsel in den Köpfen der Menschen anzustoßen, hin zu mehr Verantwortung um gemeinsam eine Arbeitswelt zu schaffen die Lust und Leistung vereint. Ihr Credo: begeistern – anstiften – umsetzen. Mehr dazu finden Sie auch auf *Facebook* oder *XING*

Eine Initiative für die Zukunft die die Sehnsucht in uns allen zum Thema macht! Machen Sie mit und unterstützen Sie die Initiative mit Ihren Ideen.

Die Community GOODplace, www.goodplace.org



Auch das lässt mein Zukunftsentwickler-Herz höher schlagen. Monika Kraus-Wildegger hat die Plattform GOODplace gegründet. Die Idee von GOODplace ist, eine Community für eine bessere neue Arbeitswelt jenseits von 9 to 5 zu schaffen. Auf der Website stellt sie die Idee vor und zeigt bereits gelungene Projekte. Vorbeischaun lohnt sich.



Die Zukunftsentwicklerin

ArtVia net.consult GbR | Fon: 08122.95988-66 | sz@silvia-ziolkowski.de

www.silvia-ziolkowski.de | www.artvia.de

Nutzen Sie Beiträge der Zukunfts-Impulse gerne für eigene Publikationen. Bedingung:
Ein Hinweis & Link auf www.silvia-ziolkowski.de

Empfehlen Sie diesen Newsletter indem Sie Ihn einfach weiterleiten. Danke.

Wenn Sie Anregungen, Lob oder Kritik haben, *schreiben Sie mir bitte*.

Bitte beachten: Alle Angaben ohne Gewähr. Jegliche Verwendung der Inhalte nur wie
oben beschrieben. Ansonsten, sprechen Sie uns gerne an. Danke.
