

Mittwoch, 24. Oktober 2007

ENERGIEVOLL LEBEN

Das Gesundheit-& Selbstkulturbuch bietet jede Menge Anregungen das burn-out Risiko zu reduzieren und eine selbstförderliche Alltagskultur aufzubauen.

Es ist aus verschiedenen Gesundheitsseminaren zum Bereich life balance, Erfolgsfaktor Gesundheit, Zeit(er)leben entstanden und bietet sowohl gesundheitsförderliches Wissen als auch Übungen.

Das Buch wurde im Rahmen eine AGE-Management Programmes des E-Werk Wels gefördert und Mitarbeitern zur Verfügung gestellt. Auch die Bundes Finanz Akademie verwendet es im Rahmen ihrer Gesundheitsseminare.

www.energievoll-leben.at

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Mentale Lebensvitamine um 10:47

Samstag, 6. Oktober 2007

Trennungsprävention und Trennungsbegleitung

Unsere Angebote richten sich an

Frauen und Männer
Ehepaare
Paare in außerehelichen Lebensgemeinschaften
Familien
ebenso an Kinder und Jugendliche
Angehörige (Geschwister, Großeltern, FreundInnen, ...)

aber auch an Fachkräfte aus dem pädagogischen, therapeutischen und rechtlichen Bereich und allgemein Interessierte.

Allen gemeinsam ist das Interesse, sich bei Fachleuten zur Thematik: Beziehungsfragen, Trennung, Scheidung, Neuorientierung, Patchworkfamilien zu informieren und sich Unterstützung zu holen.

Clearing

Unsere Erfahrung zeigt, dass ein klärendes Erstgespräch für Ihre persönliche Standortbestimmung und Bedarfserhebung günstig ist. In diesem 90-minütigen Gespräch erarbeiten wir gemeinsam die nächsten Schritte, die für Sie am hilfreichsten sind.

Kosten

Diese richten sich nach sozialen Gesichtspunkten, nach Art der Dienstleistung und den üblichen Tarifen. Um auf Ihre individuelle Situation eingehen zu können, vereinbaren wir mit Ihnen die Kosten für eine gewünschte weiterführende Dienstleistung, beim Clearinggespräch.

Wir würden uns freuen, wenn Sie sich mit uns in Verbindung setzen!

www.oeit.at

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Mentale Lebensvitamine um 20:57

Samstag, 2. Juli 2005

Zeit für Nichts

Nehmen Sie sich Zeit für den Artikel über Nichts aus Modern Times 02/2005

"Wovor hast du Angst?", fragte sie. "Vor der Leere, der Dunkelheit, dem Nichts", antwortet der Mann. "dann komm mit mir", sagte sie und nimmt ihn bei der Hand. Sie führt ihn auf die Wiese vor ihrem Haus. Nacht senkt sich über das Land. "Setz dich", fordert sie ihn auf. "Aber es wird schon dunkel, wir sollten hinein gehen. Ich muß noch arbeiten", drängt er. Doch da sitzt sie, mitten im Gras, regungslos, schweigend. Unruhig geht er auf und ab, denkt an seine endlose Rückrufliste, offene Punkte auf seiner Agenda, die Termine des nächsten Tages. Sein Kopf scheint zu zerspringen, sein Körper schreit nach Aktivität. Und sie sitzt einfach da, beharrlich schweigend, den Blick auf den Himmel gerichtet. Neugierig geworden läßt er sich schließlich neben ihr nieder und sieht nach oben. Die Sterne funkeln, hier und da blinken die Lichter eines Flugzeugs, weit weg der sanfte Schimmer einer Stadt, der den Horizont erhellt. Dazwischen absolute Dunkelheit wie schwarzer Samt, der ihn magisch anzieht, eine Tiefe, in der seine Gedanken sich reihen wie Perlen einer Kette und dann verleiren. Er weiß nicht, wann und wie es geschieht. Aber aus der Stille der Dunkelheit, die ihn umgibt, durchströmt ihn ein ihm bisher unbekannter Friede, eine Kraft, wie er sie noch nie verspürt hat. "Das wollte ich dir zeigen", sagte sie.

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Mentale Lebensvitamine um 14:54

Montag, 27. Juni 2005

Die Absicht zählt

Die Geschichte mit dem Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. - Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er „Guten Tag“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie doch Ihren Hammer, Sie Rüpel!“

aus:

Watzlawick, Paul

Anleitung zum Unglücklichsein

Anleitung zum Unglücklichsein(Book)Paul WatzlawickReleased: November 2003

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Mentale Lebensvitamine um 22:34

Mensch

Ich sage Ihnen mein Lieber: `Sie leben unter ihren Niveau.`

Der Mensch hat die Aufgabe immer mehr Mensch zu werden.

Die Arbeit an sich ist die Arbeit an sich.

Nur der ist ein Mensch, der sich dem süßen Nichts-Tun hingeben kann. (Cicero)

Mehr davon unter : www.monoblog.de

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Mentale Lebensvitamine um 21:53

Dienstag, 21. Juni 2005

Lebenskunst

"An uns selbst liegt es, dass wir glücklich werden. Ist leben also eine Kunst ? Anselm Grün sagt: Ja - und jeder kann diese Kunst lernen. Seine Einsicht: Es bringt nichts, sich unter Druck zu setzen. Wer überzogene Ansprüche hat, steht sich selbst im Weg. Wer gut zu sich ist, hat es im Leben leichter. Worauf es ankommt ? Erkennen, was wirklich wichtig ist, innehalten statt hetzen. Dinge reifen lassen und seinen eigenen Rhythmus suchen. Das rechte Maß in allem finden. Tun, was Leib und Seele gut tut. Sich selbst und andere mit nachsichtigen Augen betrachten. Darin besteht die Kunst: sich tief auf das Leben einzulassen - und offen bleiben für das Überraschende, das das Leben bereit hält - für jeden und für jede. jeden Tag." In: Anselm Grün: Buch der Lebenskunst Buch der Lebenskunst(Book)Anselm GrünReleased: Juli 2002

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Mentale Lebensvitamine um 15:53

Lebens-Er-Mutigungen

Ein Tropfen Vertrauen ist mehr als ein Meer an Information.

Ich bin Vorhanden um das anzunehmen was vorhanden ist.

Wie kann ich dem inneren Punkt (Ort) näher kommen, der alles weis, der heil ist, Fülle hat, Kraft gebirt, Mut gibt, und erlaubt ?

Die Kostbarkeit dieses Augenblicks ist alles was das Leben dir gibt.

Wenn du jetzt nicht Du selbst bist, dann bist du´s nie. Jetzt gerade eben ist der beste Zeitpunkt, das zu tun, was du immer tun wolltest.

Die Sonne scheint ob du´s merkst oder nicht.

Du musst nichts erreichen. Sei einfach.

Unser Becher muß größer werden, damit wir mehr Wirklichkeit empfangen.

Mein Lieber ich sage Ihnen: Sie leben unter ihrem Niveau.

In jedem Menschen schlummert eine Werdegestalt.

Mische Tun und Nicht-Tun, dann lebst du in Freude.

Entdecke in deiner Seele Rosewngarten um Rosengarten.(Rumi)

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Mentale Lebensvitamine um 15:31