

IPOS-Januar-Impuls 2016: So können Sie sich im und vom Winter inspirieren lassen!

Von Dipl. Psych. Susanne Spieß



Wir haben Winter.

In manchen Regionen Deutschlands hat es in den letzten Tagen geschneit ...
Vielleicht auch bei Ihnen, in Ihrer Stadt, Ihrer Gegend ...

Gerne können Sie sich von den verschiedenen Aspekten dieser Jahreszeit inspirieren
und den Winter ein paar Augenblicke die „Führung übernehmen“ lassen

1. Beim Betrachten des Fotos auf der nächsten Seite können Sie zunächst ganz bewusst die besondere Atmosphäre des Winters wahrnehmen.
2. Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie verschiedene Impulsfragen zur winterlichen Jahreszeit.

Mit herzlichen Wintergrüßen wünsche ich Ihnen gute Tage und ein rundum gesundes
2016!

Ihre Susanne Spieß
Institutsleiterin IPOS



Zeit um die Weiße des Schnees und die klar sichtbaren Strukturen zu genießen ...

Winterimpulse und „Führung durch den Winter“

- **Der Winter ist – wenn der Himmel bedeckt ist - die Zeit der starken Kontraste: hell und dunkel.**

Welche Kontraste erleben Sie gerade in Ihrem Leben – beruflich und/oder privat?
Inwiefern bedeuten diese eine Bereicherung für Sie?

.....
.....

- **Im Winter zieht sich die Vegetation überwiegend zurück.**

Wie groß ist gerade Ihr Bedürfnis nach Rückzug bei Ihnen selbst, Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?
Wann, wo und wie gönnen Sie sich Zeit und Muße um sich zurückzuziehen, die eigenen Bedürfnisse zu spüren, den eigenen Gedanken Raum zu geben, aufzutanken?

.....
.....

- **Im Winter tritt die Struktur der Laubbäume, jetzt da sie ohne Blätter sind, klar hervor.**

Was gibt Ihrem Leben gerade Struktur und Klarheit? In welchen Bereichen wünschen Sie sich mehr Struktur oder eine andere als die bisherige? Privat, beruflich, bei Ihren Projekten ... ?

.....
.....

- **Es gibt keine zwei gleichen Schneeflocken. Jede einzelne ist für sich einzigartig.**

Wo finden Sie in Ihrem Leben Einzigartigkeit bei Ihnen selbst, Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihren Projekten, in Ihrem Privatleben? Wie würdigen Sie diese?

.....
.....

- **Der Winter macht uns „Vergänglichkeit“ bewusst: Die meisten Pflanzen sind verblüht, die Bäume kahl – Blumen und Blätter sind „vergangen“.**

Wie gehen Sie mit Ihrer eigenen Vergänglichkeit um? Wie mit der Vergänglichkeit anderer Lebensaspekte, Dinge, Gefühle, Zeit? Beruflich, Privat ...

.....
.....

- **Wann und wie wollen Sie künftig ab und an „den Winter die Führung in Ihrem Leben übernehmen lassen“? Bei Ihnen selbst, Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?**

.....
.....

Background:

Susanne Spieß ist Autorin des Selbstcoaching-Romans: „Seasoning: Eine ungewöhnliche Reise durch die Jahreszeiten – Impulse für ein erfülltes Leben“, Roya Verlag 2003 und Entwicklerin des „SEASONING®-Ansatzes“ = Elemente der Natur als „Würze des Lebens“ gezielt als Selbstcoaching-Methode zu nutzen.