

Balance-Akt Schreibtisch

Fachzeitschrift ‚Kinesiologie bewegt‘ Nr. 27/2014

von Bettina Ebert

Tut dir ruhige Umgebung gut?

Sind es scheinbar wohltuende Gewohnheiten oder neue Herausforderungen, die dich ansprechen? Lockt dich eher das große unüberschaubare Abenteuer oder eine handhabbare überschaubare Aufgabe zur Weiterentwicklung?

Wir sind in Ordnung

...so wie wir sind. Auf den ersten Blick erscheint es manchmal anders, doch hinter ALLEM verbirgt sich eine eigene Ordnung, die sich als Ressource erkennen und ausbauen lässt. Und wir finden unsere eigenen Wege dahin - immer wieder. Polaritäten unseres Lebens balancieren wir ständig aus. Wir leben in unseren eigenen, beachtenswerten Wahrheiten.

Eine dieser Wahrheiten

...ist der Schreibtisch und/oder das Büro, welches nach Neuorganisation verlangt. Papierstapel wachsen immer höher. Der Locher steht nie an seinem Platz. Die Unterlagen, die man sucht, findet man nicht mehr. Und eigentlich müssten längst mal wieder die eigenen Preise überarbeitet und neue Kunden generiert werden, doch diese Projektmappen wurden erst gar nicht angelegt.

Finden statt Suchen

Eine verlockende Lösung, die leicht und einfach klingt, aber erarbeitet werden muss. Die Findung neuer Strukturen für Ablage und Wiedervorlage führt häufig zur Optimierung des eigenen Zeit- und Selbstmanagements UND zu einer stimmigen Vorstellung von dem, was du erreichen möchtest.

Hindernisse und Blockaden bremsen

„Ich lebe gern im kreativen Chaos!“ „Ich habe keine Zeit für Ablage!“ „Ich konnte noch nie meine Termine einhalten und pünktlich sein!“ oder ganz nach dem Motto:

„Wer Ordnung hält, ist nur zu faul zum Suchen!“

Werden wir eines solchen o.ä. Glaubenssatzes gewahr und betrachten ihn genauer, taucht dahinter häufig Ungeahntes auf, wie z.B.: „Mein Vater war auch so ein Chaot!“

An dieser Stelle kann die Kinesiologie ansetzen. Sie kann mit ihren vielfältigen Interventionen und Balancen, auch hier am Schreibtisch effektive Unterstützung leisten. Versuche es doch mal mit dem neuen Glaubenssatz: „Ich freue mich auf meinen Schreibtisch!“

Proaktiv zentrieren mit ESR (Emotionale StressReduktion)

Übung 1: Halte doch mal eine Handfläche an deine Stirn und die andere Handfläche unten an deinen Hinterkopf. Bleibe so für einige, wenige Minuten und denke z.B. an den Schreibtisch, vor dem es dir graut. Achte dabei auf deinen Atem und beobachte die Gedanken, die aufkommen. Vielleicht nimmst du wahr, wie sich der Stress in dir verändert oder sogar in eine Idee oder motivierte Stimmung verwandelt. Mache diese Übung eine Woche lang, vielleicht immer bevor du in dein Büro gehst, und beobachte! Was hat sich für dich durch die Übung verändert? Ob Klient oder Kinesiologe, man kann immer wieder solche einfachen Möglichkeiten anwenden und tolle Ergebnisse erzielen.

Acht-voll verbinden

Übung 2: Nimm ein DIN A4-Papier im Querformat und male darauf eine liegende Acht. Schreibe in die linke Seite deinen Namen und in die rechte Seite ein (kleines) Ziel. Formuliere es kurz und knapp in Ich-Form (z.B. „Ich schreibe heute eine Rechnung.“ oder „Ich rufe heute einen Neukunden an“). Fahre nun mit deinem Finger oder einem Stift, mittig nach oben links beginnend, auf der Linie die Acht entlang. Lasse alles zu, was zu diesem Thema an Gedanken entsteht, was dir auffällt oder dich bewegt. Nimm wahr – beobachte, ob sich etwas verändert – wertschätze!

Die liegende Acht ist ein Symbol für Unendlichkeit, das zudem noch unsere beiden Gehirnhälften miteinander verbindet. Wie anders geht es dir nach dieser Übung?

Wege finden, Plätze definieren

„BüroOrganisation und Coaching“ mit kinesiologischen Übungen können zu neuen, erweiterten, gut ausbalancierten Möglichkeiten und Erfolgen führen. Mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests bleiben wir gut auf der Spur, wenn die Ist-Aufnahme durchgeführt und Ziele gefunden werden. Auch bei der Umstrukturierung von Unterlagen und Abläufen und bei der Einrichtung und Überprüfung neuer Gewohnheiten wird diese Methode genutzt. Hindernisse werden ausbalanciert, passende Schritte der Veränderung gefunden. Neben der Vermittlung von z.B. passender Ablage- und Wiedervorlagestrukturen sind die kinesiologischen Interventionen bedeutungsvolle Unterstützung für das Erreichen stimmiger Ergebnisse.

Altes ehren – Neues integrieren

Solange du an alten (un-)geliebten Dingen und Verhaltensweisen festhältst, sind sie dir von (sekundärem) Nutzen. Willst du Neues in dein Leben integrieren, dann gehe neue Schritte, und du wirst andere Erfahrungen machen.

Welchen Weg du auch wählst, DU bist in Ordnung!

Bettina Ebert
Berufsverband für Bürodienstleister
Max-Hufschmidt-Str. 4
55130 Mainz
Tel. 06131 1446447
www.info@boond.de
www.boond.de