ÖDV-NLP

NEWSLETTER

Österreichischer Dachverband für Neuro-Linguistisches Programmieren

Ausgabe 1 | Juli 2020

WAS IST IN DIESER AUSGABE ALLES ZU ERWARTEN - SCHAU MAL REIN

CORONA KRISE ODER CHANCE?

ÖDVNLP-KONGRESS TERMIN IN GRAZ FINALISIERT

ÖDVNLP-GENERALVERSAMMLUNG & VORSTANDSWAHL IN GRAZ

MITGLIEDSBEITRÄGE INFORMATION & UPDATE

15 JAHRE - EIN GRUND ZUM FEIERN IM BACKOFFICE DES ÖDV-NLP

Liebe Leserinnen und Leser!

Ja, ich weiß – es ist schon eine ganze Weile her, dass der letzte Newsletter erschien – doch war die Zeit wirklich erfüllt von äußerst turbulenten und wahrscheinlich auch folgenreichen Ereignissen.

Über „die Coronakrise“ hat Elisabeth Zechmeister einen Artikel für diesen Newsletter geschrieben, mit dem Titel „Corona – Krise oder Chance?“ Zu diesem Thema könnte man wohl dutzende Newsletter verfassen und es auch von dutzenden verschiedenen Gesichtspunkten aus beleuchten. Ich habe neben Elisabeths wunderbaren Beitrag noch meine persönliche Auffassung angefügt.

Es gibt jetzt erfreulicherweise endlich einen Termin für unseren längst fälligen nächsten NLP-Kongress, der diesmal wieder im Steiermarkhof in Graz stattfinden wird und zwar am 03.10.2020. Wir haben diesen Kongress schon ausführlich im letzten Newsletter angekündigt (bitte nachlesen – kann auf der Homepage abgerufen werden) - und auch einen „Call for papers“ gestartet. Einige Referentenplätze sind noch frei – falls Ihr also Interesse habt, mit einem Vortrag oder einem Workshop vertreten zu sein, meldet Euch bitte bei uns.

Im Anschluss an den Kongress findet die nächste ordnungsgemäße Generalversammlung des ÖDV-NLP mit Neuwahl des Vorstandes sowie des Ausbildungsgremiums statt.

Ich wünsche Euch allen noch einen wunderschönen Sommer – und hoffe viele von Euch am Kongress begrüßen zu dürfen.

Euer

Günther Gold, Obmann des ÖDV-NLP

CORONA
KRISE ODER CHANCE?

ÜBER NACHT

Als im März dieses Jahres das Thema CORONA so richtig akut wurde, erlebten wir als Gesellschaft einen ziemlichen Schock. Über Nacht war nichts mehr so wie es war – das Leben änderte sich in Windeseile um 180 Grad. Menschen reagierten total unterschiedlich. Gemeinsam war ihnen wohl nur die Angst. Angst, die teilweise aus den eigenen Horrorszenarien im Kopf ausgelöst wurde oder durch das Umfeld und die Berichterstattung in den Medien.

STRESSSPIRALE UND NEGATIVITÄT

In dieser Zeit konnte man gut beobachten, wie Angst die Stressspirale in Gang setzt und wir mit den Überlebensstrategien automatisch reagieren. Bei manchen Menschen konnte man den typischen Totstellreflex erkennen, während andere Menschen flüchteten oder zu kämpfen begannen. Besonders gut war zu erkennen, wie negative Beliefs wirkten und Menschen aus Angst vor Engpässen zu Hamsterkäufern wurden, oder phobische Züge entwickelten und in jedem anderen Menschen eine Bedrohung witterten.

MEDIEN ALS ANGSTBEFEUERER?

Erschwerend wirkte auch der Umstand, dass ständig in den diversen Medien Experten kontroversielle Informationen zur Gefährlichkeit des Virus, den Verlauf der Pandemie, etc. gaben und daraus heftige Diskussionen entstanden. Gegner und Befürworter von verschiedenen Theorien bezichtigten sich der Verbreitung von Verschwörungstheorien bzw. der Verharmlosung der Situation. Hier konnte man gut sehen, wie unbekannte, angstauslösende Situationen, das Verhalten und die Überzeugungen der Menschen verändern und die Wahrscheinlichkeit von Gewalt und unüberlegten Handlungen steigern.

SCHNECKENHAUS - TRAUTES HEIM, KEIN GLÜCK ALLEIN?

Der Rückzug, die soziale Distanz bewirkte bei manchen Menschen ein Aufatmen, ein sich endlich sich selbst widmen können, ein „Herunterfahren“, während es bei anderen Menschen Langeweile, Lustlosigkeit, Dahinvegetieren, mit sich nichts anfangen können, ja bis hin zur Sinnkrise auslöste. Stressoren mögen ja dieselben sein, doch jeder einzelne Mensch reagiert eben auf seine spezielle Art und Weise. Unsere Reaktionen hängen ab von unseren Vorerfahrungen, Beliefs, und Verhaltensmustern.

Zu all diesen Herausforderungen um die Gesundheit kamen bei vielen Menschen auch noch finanzielle, oder sogar existenzielle Sorgen. Und ich denke, dass diese Krise uns noch lange beschäftigen wird und die Auswirkungen noch Jahre zu spüren sein werden.

WO IST NUN DIE CHANCE DIESER KRISE?

Wie jede Situation ist auch diese eine große Chance für den einzelnen Menschen und noch mehr für die Gesellschaft. Das oberflächliche Leben, das immer schneller drehende Hamsterrad, in dem sich viele Menschen bewegten, hat sich schlagartig verändert. Alle Freizeitangebote waren gestrichen, die Menschen mussten zuhause bleiben - eine Einschränkung, die wir nicht mehr kannten.

TEMPO RUNTER - AUFATMEN

Das führte dazu, dass wir uns selbst und unsere Mitmenschen wieder bemerkten, uns miteinander beschäftigten, einander halfen und miteinander Gespräche führten. Die Hilfsbereitschaft und Mitmenschlichkeit nahm zu. Kinder konnten sich ihren Spielen widmen, da ihre vielen Termine wegfielen. Die Natur konnte aufatmen, da es wenige Autos auf den Straßen gab und in unserem Luftraum kaum Flugzeuge zu sehen waren. Es war plötzlich so ruhig, die Tiere bekamen ihren natürlichen Lebensraum zurück.

Viele Selbstverständlichkeiten in unserem täglichen Leben waren plötzlich alles andere als selbstverständlich. Wir konnten uns nicht frei bewegen oder reisen, wir mussten wieder selbst unser Essen kochen, die Kinder zuhause beim Lernen betreuen, etc. Dadurch stieg auch die Anerkennung der Leistung einiger Berufe, die davor wenig geschätzt wurden.

»Krisen führen zur Veränderung unserer Werte und Beliefs. Hier liegt eine große Chance.«

? Glaube ich daran, es zu schaffen, die Situation gut zu überleben und daraus gestärkt hervorzugehen oder sehe ich mich als Opfer der Umstände, die mich verschlingen?

? Kann ich die Situation akzeptieren oder kämpfe ich gegen Windmühlen?

? Denke ich daran wie es sein wird, wenn das alles gut überstanden ist und male ich mir eine schöne Zukunft aus oder verstricke ich mich in momentanen Problem?

? Bin ich überzeugt, dass ich in meinem Leben in dieser Situation etwas bewirken kann oder fühle ich mich den Umständen ausgeliefert und hilflos oder hoffnungslos?

? Achte ich auf meine Kräfte und stärke meine Ressourcen?

? Kenne ich meine Begrenzungen und weiß ich wie ich sie verändern kann? Kann ich Grenzen setzen?

? Begegne ich mir und anderen Menschen wertschätzend und kann ich auch in schwierigen Situationen wertschätzend leben?

? Wie achtsam und präsent bin ich in meinem Leben?
Kann ich im Hier und jetzt sein oder male ich mir schreckliche Szenarien in der Zukunft aus oder denke ich immer wieder an das Unangenehme in meiner Vergangenheit?

WIDER DIE HOFFNUNGSLOSIGKEIT

Resilienz ist in diesen Tagen mehr gefragt als vor der Krise! Nur, manche Menschen, sind von Natur aus resilient. Sie sind wie „Stehaufpersönchen", die nichts umwirft und die aus Krisen sogar gestärkt hervorgehen.

Aber alle Menschen können ihre Resilienz aufbauen und erweitern!

RESILIENT SEIN UND WERDEN

Wie uns Viktor Frankl in seinem Buch *"Und trotzdem JA zum Leben sagen"* aufzeigt, sind folgende Faktoren Resilienz fördernd:

☞ Daran zu glauben, dass es ein positives DANACH gibt.

☞ Visualisierung von einem Ziel DANACH. Zukunftsorientierung statt Problemorientierung!

☞ Akzeptanz der momentanen Situation und die feste Überzeugung, dass sie vorüber geht.

☞ Einen Sinn finden in der Krise, im Leiden.

TIPPS

- **Gönne** *Dir regelmäßige Ruhepausen! Auch Rom wurde nicht an einem Tag erbaut!*
- *Dein* **Motto** *sollte sein: Ich darf mich ärgern/ ängstigen, aber ich bin nicht verpflichtet dazu.*
- **Lenke** *deine Energie auf Dinge, die du beeinflussen und ändern kannst! „Energy flows where attention goes!"*
- **Akzeptiere** *Dinge, die du nicht ändern kannst, in Gelassenheit!*
- **Sag** *JA wenn du JA denkst und NEIN wenn du NEIN denkst!*
- **Umgib** *dich bewusst mit Menschen, die dir gut tun.*
- **Liebe** *dich selbst so wie du bist! Du bist der einzige Mensch mit dem du 24 Stunden am Tag verbringst!*
- **Sei** *überzeugt, dass du deine Herausforderungen gut schaffen kannst!*

Beitrag: Dr. Elisabeth Zechmeister

NLP-Kongress 2020

NLP und Sinn - Motivieren Sie noch oder Inspirieren Sie schon?

Wann: **Samstag, 03.10.2020**
Wo: Steiermarkhof,
Ekkehard-Hauer-Str. 33, 8052 Graz

Beginn: 09:00 Uhr
Ende: 17:00 Uhr

Anmeldung:
ÖDV-NLP
Fr. Waltraud Strommer
E-Mail: office@oedv-nlp.at
Tel.: +43 676 725 73 64

Ihr habt Ideen für Vorträge zu diesem Themenbereich?
Ihr habt Interesse, einen Workshop (ca. 60 Min.) zu halten?
Gebt uns direkt per Tel. oder SMS Bescheid -
an Alexander Seidl +43 (0) 699 120 20 302

Wir freuen uns auf EUCH!

ANKÜNDIGUNG
ÖDV-NLP GENERALVERSAMMLUNG UND WAHL DES VORSTANDS

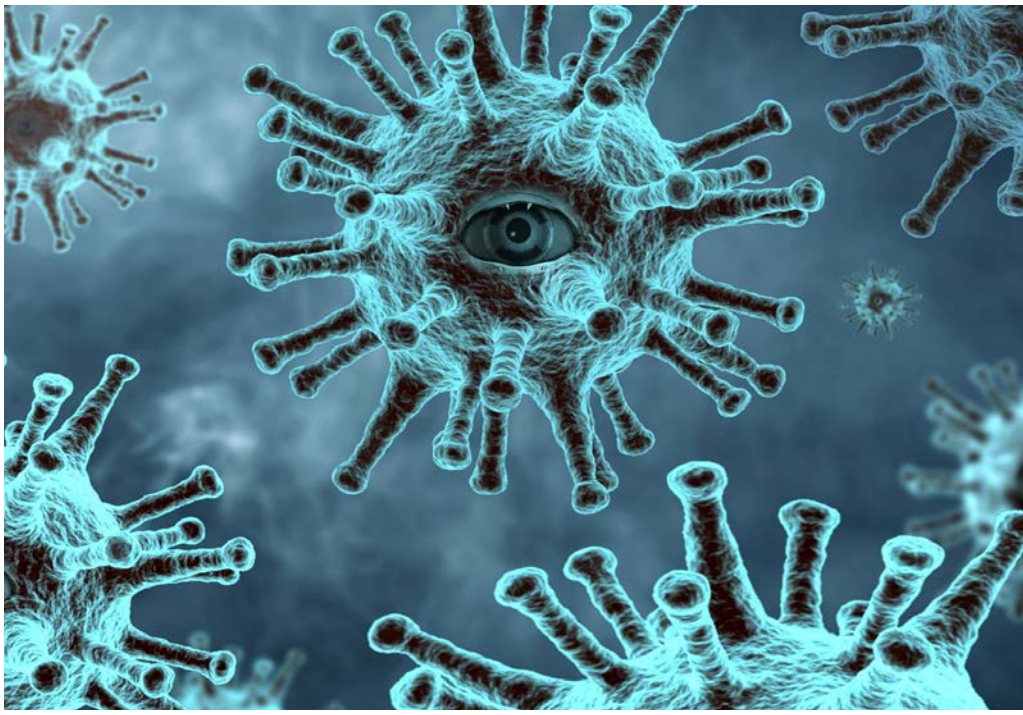
Am Samstag, den 3.10.2020 findet im Anschluss an den Kongress die Generalversammlung des ÖDV-NLP mit Neuwahl des Vorstandes statt.

Samstag, 3.10.2020, Steiermarkhof, ab 17:30 Uhr

Die persönliche Einladung mit den Tagesordnungspunkten ergeht zeitgerecht in einer separaten Einladung an die Mitglieder.

MITGESTALTEN • MITMACHEN • MITEINANDER • MITENTWICKELN

GEDANKENSPLITTER



Danke Elisabeth, für deinen wunderbaren Beitrag! Er hat mich sofort inspiriert auch was zu dem Thema zu sagen:

Ich möchte mich hier bloß als Sprachrohr der „Sprachlosen“ zu einem „Nebeneffekt“ der Corona-Krise äußern. Unserer Umwelt und unseren Mit-Lebewesen ging es schon sehr lange nicht mehr so gut, wahrscheinlich seit es wohl ein Viertel so viele Menschen auf diesem Planeten gab.

Höchste Zeit, dass dem Wachstums-Fetischismus und -Wahnsinn andere lebensbejahende Modelle für einen artenreichen Planeten entgegengestellt werden. Für mich das Erstaunlichste war, was alles plötzlich - und in welchem Ausmaß, - möglich war, was vorher nicht einmal gedacht werden durfte, da man ja stets alle möglichen „Sachzwänge“ berücksichtigen musste.

Meine Meinung: Ohne das Leid persönlich Betroffener kleinzureden - letztlich ist Corona viel mehr Chance als Krise.

Chance für ein Umdenken im großen Stil und das weltweit. Wenn sich jetzt manche nach der „Normalität“ des Davor zurücksehnen, - so klingt das für mich wie eine gefährliche Drohung, - und es gibt hoffentlich noch mehr, die erkannt haben, dass das Davor alles andere als „normal“ war.

Corona gibt uns die Chance, das Danach neu zu imaginieren, zu denken, zu planen und zu verwirklichen.

Lasst uns dies kreativ gemeinsam tun!

Beitrag: Günther Gold

MITGLIEDSBEITRÄGE 2020

Liebes Mitglied!

Corona in aller Munde. Das war schon ein Schock, als im März 2020 unsere Bundesregierung den Lock-down umsetzte und innerhalb von wenigen Stunden eine ganze Jahresfinanzplanung Geschichte war. Wir, die vom Kontakt zu unseren Mitmenschen auch das wirtschaftliche Auslangen finden müssen, waren davon ganz besonders betroffen. Gerade ein Verein wie der unsere, lebt von den Kontakten unserer Mitglieder. Ganz bewusst ist der Vorstand daher bemüht , die Kosten für unserer Mitglieder möglichst klein zu halten.

Die Jahresbeiträge sind auch schon lange Zeit auf dem gleichen Niveau gehalten. Rücklagen sind daher in möglichst geringer Höhe geplant und vorhanden. Trotz dieser Rahmenbedingungen haben wir die Zahlung der Mitgliedsbeiträge ausgesetzt, um unseren Mitgliedern auch finanziell, zugegeben in geringer Summe, kurzfristig zu helfen.

Ein großes Dankeschön an alle Mitglieder, die bereits im Jänner bis Juni ihren Beitrag geleistet haben. In der Zwischenzeit lässt sich eine gewisse Normalisierung des Wirtschaftslebens erkennen. Von Rahmenbedingungen, wie vor der Coronakrise sind wir leider noch entfernt. Die Kosten laufen weiter, so auch innerhalb unseres Vereines. Eine Entscheidung war notwendig und wurde im Sinne der Mitglieder getroffen.

50%-BEITRAGSREDUZIERUNG

Wir reduzieren den Mitgliedsbeitrag für 2020 auf 50% des Beitrages von 2019.

GÜLTIGKEITSDAUER DER REDUZIERUNG

Die Beträge sind im Sinne der Mitglieder abgerundet und gelten nur für das Jahr 2020.

GUTSCHRIFT

Alle jene Mitglieder die bereits vor dem Lock-down den Mitgliedsbeitrag eingezahlt haben, erhalten den zu viel bezahlten Betrag als Gutschrift für das Jahr 2021.

In meiner Eigenschaft als Kassier ersuche um eine rasche Einzahlung der Mitgliedsbeiträge, da wie schon vorhin erwähnt, auch für den Verein laufende Kosten anfallen, die es zu begleichen gilt.

In diesem Sinne ein herzliches Dankeschön an alle Mitglieder und hoffentlich eine baldige Normalisierung der wirtschaftlichen Rahmenbedingungen.

Euer
Karl Sirowatka, Kassier des ÖDVNLP

DIE NEUERUNGEN AUF EINEN BLICK

Stufe/ Bezeichnung	**2020**	2019
NLP-LehrtrainerIn	€54,00	€109,00
NLP-Lehr-Coach	€54,00	€109,00
NLP-Coach	€54,00	€109,00
NLP-TrainerIn	€54,00	€109,00
NLP-Master-Practitioner	€10,00	€21,80
NLP-Practitioner	€10,00	€21,80
NLP-Interessierte ohne Zertifikat	€5,00	€10,90

BANKDATEN NEU

Erste Bank
IBAN AT19 2011 1841 7152 4200

Nicht jeder Schatz besteht
aus Gold und Silber.
Jack Sparrow

EIN GRUND ZUM FEIERN
15 JAHRE BACKOFFICE ÖDV-NLP

Wenn das kein Grund zum Feiern ist!!!!
Seit 15 Jahren organisiert Waltraud Agnes Strommer als gute Seele und Ansprechpartnerin für alle Anliegen unserer Mitglieder die Hintergrundarbeiten im Büro des ÖDV-NLP. Immer freundlich, sonnig und mit voller Einsatzbereitschaft leitet sie die Anfragen an den Vorstand weiter, klärt Themen und unterstützt mit großer Herzlichkeit, wo sie nur kann.

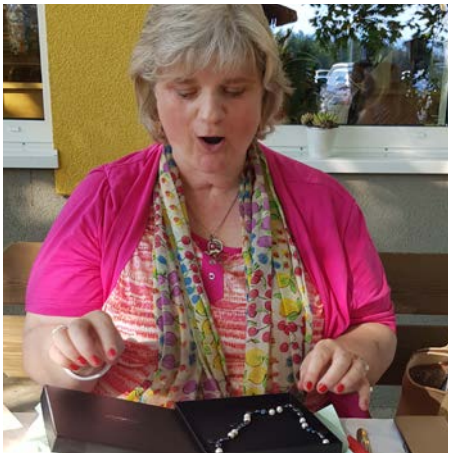
Am 10. Juli 2020 hat Waltraud daher zu ihrem Jubiläum eingeladen. Der Abordnung des ÖDV-NLP ist dabei die eine oder andere Überraschung gelungen (in dem Wissen, dass Waltraud selbst eine Expertin rund um die Organisation von Veranstaltungen und Feiern ist!).

LIEBE WALTRAUD!
SEITENS DES ÖDV-NLP-VORSTANDES SAGEN WIR DIR EIN HERZLICHES DANKE FÜR DEINE UNERMÜDLICHKEIT UND DEINEN EINSATZ!

WIR WÜNSCHEN DIR FÜR DEINE GESUNDHEIT DAS ALLERBESTE UND FÜR DIE ZUKUNFT DIE ERFÜLLUNG ALLER WÜNSCHE!!!

DAS WÜNSCHEN DIR VON HERZEN
DER GESAMTE VORSTAND
DEINE FREUNDE UND FREUNDINNEN DES ÖDV-NLP!

v. li. n. re.; Waltraud Strommer, Backoffice ÖDV-NLP; Dr. Elisabeth Zechmeister, Stellvertrtg. Obmann ÖDV-NLP; Alexander Seidl, Schriftführer ÖDV-NLP



Überraschung gelungen!

Die köstliche 15-Jahre-Apfel-Torte wird bald Geschichte sein...

v. li. n. re: Waltraud Strommer, Elisabeth Zechmeister, Alexander Seidl, Bärbel Pöch-Eder, Hermine Stäcker

Je mehr du für dein Leben dankbar bist und feierst, umso mehr gibt es zu feiern.
(Oprah Winfrey)

Du möchtest Dich auch engagieren?
Melde Dich bitte bei:
office@oedv-nlp.at

IMPRESSUM
Herausgeber, Druck und Verlag:
ÖDV-NLP
Österreichischer Dachverband für Neuro-Linguistisches Programmieren.

Hauptgeschäftsstelle:
Kapellenweg 12 | A-1220 Wien
Tel: +43 676 72 57 364
E-Mail: office@oedv-nlp.at

Redaktion:
Hermine Stäcker
Redaktionelle Mitarbeit:
Waltraud Strommer, Alexander Seidl, Günther Gold, Dr. Elisabeth Zechmeister, Karl Sirowatka
Realisierung: online.
Fotos: pixabay; Visibel-Georg Zenner

Der ÖDV-NLP wurde 1994 gegründet. Sinn und Zweck des ÖDV-NLP ist es, ein Netzwerk zu sein, um Forschung und Zusammenarbeit im Bereich des NLP zu fördern und Qualitätssicherung, Standards, Richtlinien und Inhalte für NLP-Ausbildungen zu setzen.
Zudem soll NLP noch stärker als Bildungs- und Kommunikationsmodell etabliert werden, das sich mit allen Aspekten des themen- und anwendungsbezogenen Lernens befasst. Der ÖDV-NLP organisiert und veranstaltet für Mitglieder und InteressentInnen Kongresse und betreibt Öffentlichkeitsarbeit, um NLP in Österreich zu stärken.

Weitere Informationen unter:
www.oedv-nlp.at