

## Atemlos im Advent? - Oh du liebe Weihnachtszeit ...

Sehr geehrte Damen und Herren,



© illustrissima / fotolia.com

riechen Sie es auch? Nehmen Sie einen tiefen Atemzug...der Duft von Orangen, Zimt und Glühwein steigt Ihnen beim Schlendern über den Weihnachtsmarkt in die Nase. Leckere Düfte überall, Besinnlichkeit schleicht sich ein und Sie haben das Gefühl, endlich entspannen und loslassen zu können? Sie haben ausgiebig Zeit für die Familie und sich selbst. All das zu tun, für das in den vergangenen Monaten die Zeit fehlte?

Oder hetzen Sie gerade Atemlos durch die Straßen, auf der Jagd nach den Geschenken, von Termin zu Termin, von der Weihnachtsfeier der Firma hin zum Krippenspiel im Kindergarten oder der Schule?

Gerade jetzt an Weihnachten wird es oft stressig und die Besinnlichkeit entschwindet ganz heimlich in den Hintergrund. In Zeiten, in denen alles immer schneller wird und Sie selbst oft das Gefühl haben, die Zeit rennt besonders, ist es gerade deshalb wichtig, bewusst inne zu halten und langsam ein- und auszuatmen - den Stress des Jahres abzuschütteln und neue Kraft zu sammeln. Die Atmung kann Ihnen als unerschöpfliche Kraftquelle dienen - wenn Sie sie richtig und gezielt nutzen!

Die Einatmung heißt auf lateinisch nicht umsonst **Inspiration!**

Die Sammlung auf den eigenen Atemrhythmus ermöglicht es Ihnen, konzentrierter zu arbeiten und gelassen zu bleiben, wenn Sie unter Zeitdruck geraten. Atemkraft zu entwickeln, hilft Ihnen dabei, gestärkt und mit mehr Leichtigkeit durch schwierige Situationen zu gehen.

Halten Sie doch nur einen Augen-(Atmen)blick inne, nehmen Sie sich Zeit, sammeln Sie neue Energie und erhalten Sie spannende Inspirationen aus unserem Advents-Shortletter.

Viel Vergnügen beim Lesen!



Janina Heid  
Marketingassistentin  
PARLA GmbH & Co. KG

E-Mail: [info@parla.de](mailto:info@parla.de)  
Internet: [www.parla.de](http://www.parla.de)

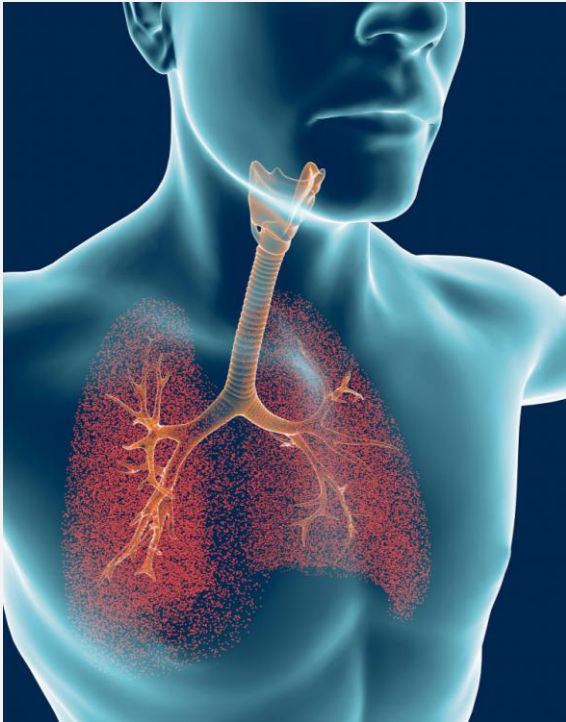
Tel.: +49 6221 58 58 40  
Fax: +49 6221 48 40 57

Neckarstaden 20  
69117 Heidelberg

„Die Stille ist das Atemholen der Welt.“

Friedel-Marie Kuhlmann

## Unser Atem – ein Seismograph



© Naeblys / fotolia.com

Sie haben sicher schon viele Tipps gehört zum „richtigen“ Atmen: Es heißt, tief einatmen sei gut, flach atmen schlecht, durch die Nase solle man einatmen, den Atem dann kräftig durch den Mund ausstoßen, langsames Atmen sei gesünder als schnelles.

„Vergessen Sie am besten alles, was Sie je darüber gehört haben“, empfiehlt Atemtherapeutin Maria Höller-Zangenfeind. „Alles, was man heute über das Atemgeschehen weiß, ist, dass es für jeden Menschen so einmalig ist wie die eigene Biographie.“ Berührung, Bewegung, Wärme, Kälte, jeder Gedanke und jedes Gefühl wirken sich auf unser Atemgeschehen aus.

Ihr Atem lässt erkennen, ob Sie gerade eine interessante Unterhaltung führen oder in einer langweiligen Besprechung sitzen. Ob Sie eine erfüllende Aufgabe bearbeiten oder unliebsame Erledigungen hinter sich bringen müssen. Unser Atem reagiert seismographisch auf alles, was wir erleben und spiegelt so unsere aktuelle Tagesform und Lebenssituation wieder.

Dieses lebendige Geschehen lässt sich nicht mechanisch durch den Willen regulieren. Dennoch lässt es sich natürlich positiv beeinflussen, verbessern oder erweitern. Und hilft uns dann, gelassener, sicherer und freier die Herausforderungen unseres Alltags zu meistern.

Seien Sie neugierig auf Ihr persönliches Atemgeschehen und lassen Sie sich von Ihrem Atem unterstützen!  
Von Isabel Nierbeck, **PARLA**<sup>®</sup>, Sprecherzieherin/ Sprechwissenschaftlerin.

### Atemlos - Das muss nicht sein!

Alle sagen: „Der Atem unterstützt Sie, bei Stress die Ruhe zu bewahren.“ Doch wie können Sie das im Alltag so ganz „nebenbei“ für sich nutzbar machen?

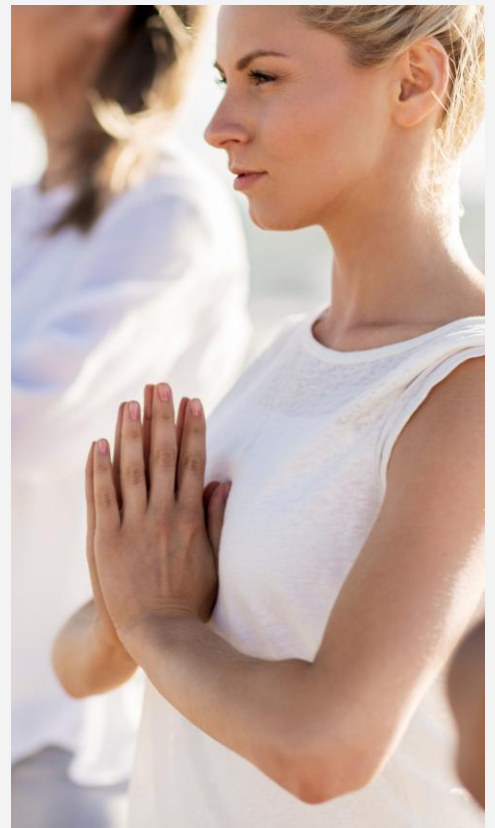
Hier ein paar konkrete Tipps für alltägliche Situationen, die Sie für sich ganz einfach in Ihren Tag einbauen können:

- 1) Wenn der Atem frei fließen kann, lösen sich Denkblockaden und Sie werden entspannter und wacher. Nutzen Sie die kleinen Momente im Alltag, um tief durchzuatmen, beispielsweise an der Bushaltestelle, in der Schlange an der Kasse oder beim Mittagessen. Riechen Sie bewusst die Düfte des Essens.
- 2) Konzentrieren Sie sich ein paar Minuten ganz bewusst auf Ihre Atembewegung. Setzen Sie sich im Büro, ganz entspannt auf den Stuhl, legen Sie die Hände auf Ihren Bauch und atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Beobachten Sie dabei, wie sich Ihr Bauch hebt und senkt.
- 3) Sie brauchen neue Ideen? Dann stellen Sie sich vor das geöffnete Fenster, atmen Sie tief ein und aus, seufzen sie herzlich und genießen Sie den Sauerstoff-Push für Ihr Gehirn.

Diese Übungen haben Sie schon gehört? Doch Hand aufs Herz, haben Sie diese schon bewusst durchgeführt? Unterstützend für Ihre Ruhemomente haben wir ["Here and Now"](#) von Henning Flintholm als Tipp für Sie.

Probieren Sie es aus und entdecken Sie Ihren Atem als persönlichen Wegweiser für mehr Kreativität und Inspiration.

Von Ursula Fetzer, **PARLA**<sup>®</sup>, Sprecherzieherin/ Sprechwissenschaftlerin und Heike Heinemann, **PARLA**<sup>®</sup>, Leiterin Kundenmanagement und Training.



© Syda Productions / fotolia.com

Was sind Ihre persönlichen Atem- und Anti-Stresstipps?  
Schreiben Sie uns an [info@parla.de](mailto:info@parla.de).

## Seminartipp:

# "Atemlos – Inspiriert und entspannt im Rhythmus des Lebens" im Februar 2017

Gibt es in Ihrem Leben Situationen, in denen Ihnen buchstäblich die Luft wegbleibt? Haben Sie den Eindruck, häufig nach Luft zu schnappen? Fehlt Ihnen der lange Atem?

Egal in welcher Situation, Ihr Atem begleitet Sie durch Ihr Leben.

Gerade in stressigen Lebenssituationen nehmen Sie besonders wahr, wenn der Körper verspannt, der Atem stockt oder Sie keine Luft mehr bekommen. Hier brauchen Sie Körper- und Atemübungen, um Ruhe zu bewahren, durchzuatmen und zu entspannen.

In diesem Seminar erleben Sie, wie Sie den Atem frei fließen lassen, wo Sie in Ihrem Leben stehen und wie es Ihnen gerade geht. Es gilt also, den Atem als Wegweiser für Ihre eigene Befindlichkeit wieder zu entdecken. Lernen Sie das, was der Atem ausdrückt, wahrzunehmen und für Ihre eigene Stärkung und Gesundheit zu nutzen.

Besuchen Sie **am 14. Februar 2017 in Heidelberg** unser Seminar

## „Atemlos? - Inspiriert und entspannt im Rhythmus des Lebens“

mit **PARLA®**-Trainerin Ursula Fetzter.

Mehr Informationen finden Sie im [Seminar-Flyer](#).

Direkt zur Anmeldung gelangen Sie [hier](#).

Das Flyer zeigt die Details des Seminars. Der Titel lautet 'PARLA®-Trainings 2017 Atemlos? Inspiriert und entspannt im Rhythmus des Lebens'. Die Ziele sind: 'Gibt es in Ihrem Leben Situationen, in denen Ihnen buchstäblich die Luft wegbleibt? Haben Sie den Eindruck, häufig nach Luft zu schnappen? Fehlt Ihnen der lange Atem? Egal in welcher Situation, Ihr Atem begleitet Sie durch Ihr Leben. Gerade in stressigen Lebenssituationen nehmen Sie besonders wahr, wenn der Körper verspannt, der Atem stockt oder Sie keine Luft mehr bekommen. Hier brauchen Sie Körper- und Atemübungen, um Ruhe zu bewahren, durchzuatmen und zu entspannen.' Die Methode ist: 'Der Atem ist mehr als nur ein Mittel zur Sauerstoffversorgung. Wenn Sie lernen, den Atem frei fließen zu lassen, sagt er Ihnen, wo Sie in Ihrem Leben stehen und wie es Ihnen gerade geht. Es gilt also, den Atem als Wegweiser für Ihre eigene Befindlichkeit wieder zu entdecken. Lernen Sie das, was der Atem ausdrückt, wahrzunehmen und für Ihre eigene Stärkung und Gesundheit zu nutzen.' Die Inhalte sind: 'Wie Sie Ihren Körper für einen freien Ballenatmen durchgängig machen', 'Wie Sie Ihren Atem bewusst wahrnehmen und steuern, was geschieht', 'Wie Sie lernen, mit Hilfe Ihres Atems zu entspannen', 'Wie Sie Ihren Atem nutzen, um sich zu stärken', 'Wie Sie sich durch Ihren Atem besser kennen lernen'. Die Methoden sind: 'Zentral ist die Arbeit mit und am eigenen Körper. Atem-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen, inspiriert durch die Training, Gestaltung im Plenum, praktische Übungen, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.' Die Seminareinheiten sind: 'Ursula Fetzter: Spartenleiterin/Sprechwissenschaftlerin (DGS) get. 1971, seit 18 Jahren selbständige Trainerin und Coach für Atem-, Stress- und Entspannung, Kommunikation, Körperpraxis und Improvisation', 'Rhetorik, Präsentations- und Sprechwerkstatt für Unternehmen & der Bau-, Gesundheits- und IT-Branche', 'Frage-Schulung für Improvisationskünstler', 'Studium der Germanistik und Anglistik', 'Atemtherapeutin', 'Vorbereiter für Gesangs- und Sprechtraining an Hochschulen für Musik und Schauspiel'. Die Veranstalter sind: 'PARLA GmbH & Co. KG - Heisterbach 21, D-69117 Heidelberg, Fon: +49 6221 58 58 55, Fax: +49 6221 48 48 57, E-Mail: info@parla.de, www.parla.de'. Die Veranstaltung findet am 14. Februar 2017 in Heidelberg statt, von 10:00 bis 17:00 Uhr. Die Kosten betragen 99,00 € zzgl. MwSt. Die Anmeldung ist bis zum 07. Februar 2017 möglich.

[nach oben ...](#)

## Buch-Tipp – "Atem: Stressabbau und -bewältigung im beruflichen Alltag!"



### Kurzbeschreibung

Stress hat vielerlei Ursachen: Termindruck, Einsparungen, Umstrukturierungen, Stellenabbau, Mobbing etc. erzeugen eine innere Anspannung mit unangenehmen Folgen. Wenn wir jedoch die Sache ganz ehrlich auf den Punkt bringen wollen, steckt hinter all dem nur eines: die eigene Angst. Angst vor Versagen, vor Konkurrenz, vor Veränderungen, vor Konflikten u.v.m. Eine Studie des Wirtschaftsmagazins 'Junge Karriere' zeigt, dass über 60 Prozent aller Mitarbeiter in deutschen Unternehmen unter Angst am Arbeitsplatz leiden. Sicher ist: Im rechten Maß gehört Angst zum Leben. Wenn berufliche Ängste jedoch unser Handeln blockieren, ist Hilfe angesagt. Dieses Praxisbuch macht auf die verborgenen Vitalkräfte aufmerksam, die in jedem Menschen vorhanden sind. Zugleich hilft es, mit Atemübungen gezielt diese Kräfte zu wecken und sie für den beruflichen Erfolg einzusetzen. Mit leicht nachvollziehbaren Übungen, Beispielen und Tipps.

### Bewertung

Das Buch trifft den Nerv unserer Zeit, obwohl es schon vor 8 Jahren veröffentlicht wurde. Jeder hat Stress in seinem Privat- und Berufsleben. Magdalena Unger ist Persönlichkeitscoach und gibt seit 1996 Seminare zum Thema „Erfahrbarer Atem“. Beim Lesen merkt man, dass die Tipps und die Beschreibungen sehr praxisnahe sind. Für jeden verständlich und flexibel einsetzbar. Vor allem das Thema Angst und deren Bewältigung stellt einen großen Faktor dar. Termin- und Erfolgsdruck können ab einem bestimmten Maß kontraproduktiv auf jeden wirken. Angst ist die Folge, die oft dazu führt, dass man seine Ressourcen nicht mehr voll ausschöpfen kann. Dieses Buch hilft Ihnen mit praxisnahen Ansätzen Ihre innere Ruhe zu finden und bei Stress gelassener zu bleiben.

Magdalena Unger (2008): **Atem: Stressabbau und -bewältigung im beruflichen Alltag Pro Business**, 167 Seiten, Deutsch, gebunden, EUR 15,90  
ISBN: 3868050949

## Termine

Unsere nächsten **offenen Seminare** im Überblick – alle Termine finden Sie hier.

### Januar und Februar 2017

- |  |                   |
|--|-------------------|
| ■ Gesund führen                            | 20. – 21. Januar  |
| ■ Technischer Verkaufsberater              | 25. Januar        |
| ■ Die Macht unserer Gedanken und Emotionen | 02. Februar       |
| ■ Souveräne Verhandlungsführung            | 06. – 07. Februar |
| ■ Voice-Power für Frauen                   | 10. Februar       |
| ■ Atemlos?                                 | 16. Februar       |
| ■ Präsentieren mit Salz und Pfeffer        | 20. – 21. Februar |
| ■ Neuroselling                             | 22. Februar       |



© Alexandra H. / pixelio.de

**Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns an [info@parla.de](mailto:info@parla.de) oder rufen Sie uns an unter 06221/585840. Wir freuen uns auf Sie!**

[nach oben ...](#)

### Abmeldung

Sie möchten unseren Shortletter künftig nicht mehr erhalten, dann schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an [info@parla.de](mailto:info@parla.de) oder kontaktieren uns telefonisch unter 06221/585840.