

FAMILIENBÜRO



Ideen zur Reflexion

Verstehen kann man das Leben rückwärts; leben muß man es aber vorwärts.

Søren Kierkegaard (dän. Philosoph)

Das Jahresende eignet sich hervorragend dafür, dass Jahr Revue passieren zu lassen. Dieses 10 Fragen sollen Ihnen als Inspiration dienen:

1. Was nehme ich aus 2022 mit?
2. Was aus 2022 lasse ich bewusst zurück?
3. Was habe ich 2022 über mich und mein Umfeld gelernt?
4. Worauf bin ich 2022 stolz?
5. Wofür bin ich 2022 dankbar?
6. Welche Rückschläge und Schwierigkeiten habe ich 2022 gemeistert?
7. Was habe ich 2022 getan, was ich vorher noch nie getan habe?
8. Welche Ziele habe ich 2022 erreicht?
9. Was hat mir 2022 Freude gebracht?
10. Wie habe ich mich 2022 gefühlt?

Sie können diese Fragen auch nutzen, um gemeinsam mit Ihrem Team/Ihrer Familie auf das Jahr zurückzublicken. Einmal kurz gemeinsam Innehalten – im oft hektischen Alltag-tut gut und kann zusammenschweißen.

Mindestens ebenso wichtig wie die Rückschau ist der Blick auf das kommende Jahr.

1. Welche Ziele möchte ich 2023 erreichen – und welche ersten Schritte kann ich machen, um ihnen näher zu kommen?
2. Wofür möchte ich mir 2023 mehr Zeit nehmen?
3. Wie möchte ich mich 2023 fühlen – und was bin ich bereit zu tun, um dies zu erreichen?

Viel Spass dabei!

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum...

Da es auch Familien gibt, bei denen Weihnachten nicht sooo friedlich verläuft, wie wir uns das wünschen, mag ich Ihnen die "Stopp - Look - Go-Technik" des Benediktinerpater und Psychologe David Steindl-Rast empfehlen. Es ist eine einfache Achtsamkeitstechnik.

Statt schnell und automatisch zu reagieren hält man einen Moment inne (STOPP), um wertfrei und ohne Analyse die eigenen Gefühle sowie Worte, Mimik und Handlungen Anderer zu beobachten (LOOK).

Erst dann agiert man (GO). So handeln Sie bewusst und nicht im Autopilotmodus. Dies lässt sich jederzeit anwenden – nicht nur an Weihnachten ;-)

Sie haben alles dafür "an Bord" – STOPP, LOOK and GO!



Erreichbarkeit

Wir sind ab 02. Januar 2023 wieder für Sie/Dich da.

Das Familienbüro schließt nun für dieses Jahr die Türen.

Ich wünsche Ihnen alles Liebe und Gute sowie Gesundheit und eine entspannte Weihnachtszeit im Kreise Ihrer Liebsten.

Kommen Sie gut ins Neue Jahr und passen Sie gut auf sich auf!



Feliĉan Kristnaskon kaj Bonan Novjaron

Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch auf Esperanto

SCHAUEN SIE AUCH GERNE MAL AUF DIE SEITE DES FAMILIENBÜROS

Sie wird im kommenden Jahr erweitert - mein Ziel für 2023 ;-)

FAMILIENBÜRO



Ideas for reflection

One can understand life backwards, but one must live it forwards.

Søren Kierkegaard (Danish philosopher)

The end of the year is a great time to reflect on the year. These 10 questions should serve as inspiration for you:

1. What do I take with me from 2022?
2. What do I consciously leave behind from 2022?
3. What did I learn about myself and my environment in 2022?
4. What am I proud of in 2022?
5. What am I grateful for in 2022?
6. What setbacks and difficulties did I overcome in 2022?
7. What did I do in 2022 that I have never done before?
8. What goals did I achieve in 2022?
9. What brought me joy in 2022?
10. How did I feel in 2022?

You can also use these questions to look back on the year together with your team/family. Taking a moment to pause together - in the often hectic daily routine - is good for you and can bring people together.

At least as important as looking back is looking forward to the coming year.

What goals do I want to achieve in 2023 - and what first steps can I take to get closer to them?

What do I want to take more time for in 2023?

How do I want to feel in 2023 - and what am I willing to do to achieve this?

Have fun with it!

Between stimulus and reaction lies a space...

Since there are also families for whom Christmas is not as peaceful as we would like, I would like to recommend the "Stop - Look - Go Technique" by the Benedictine priest and psychologist David Steindl-Rast. It is a simple mindfulness technique.

Instead of reacting quickly and automatically, one pauses for a moment (STOP) to observe one's own feelings as well as the words, facial expressions and actions of others (LOOK) without judgement and without analysis.

Only then do you act (GO). This way you act consciously and not in autopilot mode. This can be applied at any time - not only at Christmas ;-)

You have everything for this "on board" - STOP, LOOK and GO!



Availability

We will be back for you from 02 January 2023.

The Family Office is now closing its doors for this year.

I wish you all the best and health and a relaxing Christmas time with your loved ones.

Come well into the New Year and take good care of yourself!



Feliĉan Kristnaskon kaj Bonan Novjaron

Merry Christmas and a Happy New Year in Esperanto

PLEASE ALSO HAVE A LOOK AT THE PAGE OF THE FAMILY OFFICE

It will be expanded next year - my goal for 2023 ;-)