



# Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch  
Telefon 079 887 89 64

## Jahreszeitenbrief Herbst 2024

Herzlich willkommen liebe Leserin, lieber Leser

**H**ast du gewusst, dass wir uns jetzt (Ende August, Anfang September) im Element Erde, das heisst in der Jahreszeit Spätsommer befinden - zumindest nach dem taoistischen Jahreskreis? Das entspricht mir sehr, denn ich mag noch nicht so recht von Herbst sprechen. Da bei uns vier Jahreszeiten verankert sind, ist jeweils am 1.9. der meteorologischer Herbstbeginn.

Der Spätsommer, ist die Zeit der Ernte, der **Fülle** und der Dankbarkeit und genau darum geht es im Element Erde.



Bild: Pixabay lumix 2004

Zu dieser Erde gehört das Mutter-Prinzip. Das bedeutet: für andere zu sorgen, schauen, dass es allen gut geht, den Keller füllen mit Wintervorräten, grundsätzlich gut kochen und Gäste verwöhnen usw.

Menschen, die diesem Element zugeordnet werden (Gesichter Lesen), gelten als Familienmenschen, die sich um andere kümmern und treue Freunde fürs Leben.

Erde-Menschen machen sich oft Sorgen um ihre Liebsten. Dabei denken sie viel zu wenig an sich selbst.

Die aktuelle Jahreszeit lädt uns alle ein, uns bewusst um uns selbst zu kümmern und nicht nur um alle anderen!

Bild: Pixabay hansbenn



Es passiert zurzeit so viel unfassbar Schlimmes, Trauriges und Unvorstellbares, dass es gar nicht leicht ist, in seiner Mitte zu bleiben und trotz allem, sein Leben geniessen zu können. Doch viele dieser aktuellen Probleme und Herausforderungen in unserer Welt können wir nicht lösen, und schon gar nicht, wenn wir uns von den Medienberichten und Bildern herunterziehen lassen.

Deshalb schaue ich bewusst und achtsam zu mir. Ich versuche stets in meiner Energie zu bleiben und sie möglichst hochzuhalten, denn so kann ich mir und meinem nahen Umfeld Gutes tun.

Wenn wir glücklich sind, ist unser Energie-Level deutlich höher, als wenn wir traurig sind. Und deshalb möchte ich diesen Spätsommer-Herbst-Brief dem Glück widmen.

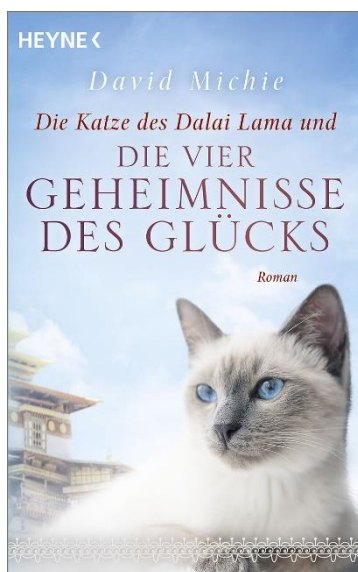


# Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch  
Telefon 079 887 89 64

In unseren Sommerferien in Südfrankreich nahmen wir uns so richtig Zeit, um zur Ruhe zu kommen und die Seele baumeln zu lassen. Dazu gehören für mich auch die Zeit vergessen, in den Tag hineinzuleben und das Lesen zu geniessen.

Und so kann ich es nicht lassen, dir diese zwei Buch-Empfehlung als **Inspiration** weiterzugeben. Beide Bücher handeln vom Glückhsein, Möglichkeiten, wie man sein Glück finden kann und sich auf den Weg zu machen...



## Die Katze des Dalai Lama und DIE VIER GEHEIMNISSE DES GLÜCKS

Von David Michie / Heine Verlag

Dieses Buch beschreibt auf leichte und vergnügliche Art die Essenz der buddhistischen Weisheit. Es ist für alle Menschen geschrieben, die auf der Suche nach Glück, Sinn und Erfüllung sind, heisst es auf dem Buchdeckel.

Die Erklärung der vier Hauptkonzepte des tibetischen Buddhismus wie z.B. des Mitgeföhls oder des Loslassens werden bildlich und gut verständlich beschrieben. Für mich ist das definitiv ein Buch, dass man mehr als nur einmal lesen kann.

## DREI FRAGEN

Wer bin ich? Wohin gehe ich? Und mit wem?

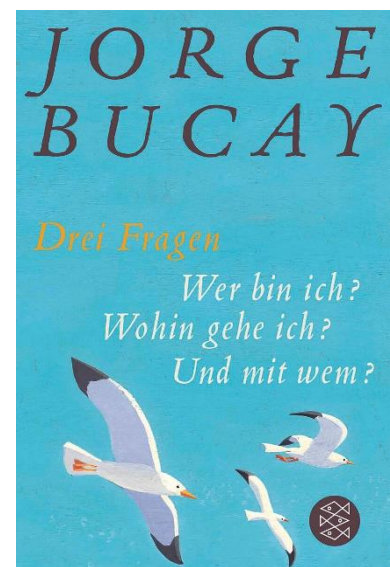
Von Jorge Bucay / Fischer Verlag

«Glückhsein ist eine unserer grössten Herausforderungen» schreibt der argentinische Autor, Psychiater und Gestalttherapeut.

Aus jahrzehntelanger Erfahrung in der Zusammenarbeit mit unzähligen Menschen fasst Bucay zusammen, was alles mit dem Glückhsein zusammenhängt und welche Fragen man sich stellen muss, wenn man sich auf diesen Weg begibt.

Tiefgründig, psychologisch, aufschlussreich, anregend und doch leicht zu lesen, ist auch dieses Buch ein Begleiter fürs Leben, den man immer wieder in die Hände nimmt und liest.

Ja, ich bin der Überzeugung, dass es viele verschiedene Wege zum Glück oder





# Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch  
Telefon 079 887 89 64

Glücklichsein gibt. Entscheidend ist, dass du die Verantwortung dafür übernimmst, dich dafür entscheidest und dich mutig auf deinen Weg machst.

**U**nser Gedanken gehören zu uns, wie unser Gehirn, Herz und unser ganzer Körper. Doch was machen die Gedanken mit uns? Gedanken und Gefühle sind eng miteinander verstrickt. Denn WAS und WIE wir denken, beeinflusst unsere Wahrnehmung sowie unser Handeln und Verhalten – eigentlich unser ganzes Leben.

Ich höre oft von Menschen, dass sie unter negativen und belastenden Gefühlen leiden. Jemandem zu sagen: «Du musst halt positiv denken.», finde ich in solchen Situationen unpassend. Wenn es einem richtig schlecht geht, man sich gefühlsmässig im Keller befindet, kann man doch nicht einfach positiv denken!

Und trotzdem ist da was dran, an diesem Positiven-Denken. Ich möchte es jedoch lieber so ausdrücken, dass es gut wäre, wenn wir unsere **Gedanken** besser beobachten und dann lenken könnten - andere sagen auch kontrollieren.

Deshalb empfehle ich, die negativen Gedanken nicht noch zusätzlich zu «füttern». Damit meine ich, nicht ständig darüber zu sprechen, ihnen Zeit zu widmen und ihnen nachhängen, denn dort, wo meine Aufmerksamkeit ist, ist auch die Energie. Wenn ich also ständig im Kopf bei meinen Schmerzen bin, werden sie dadurch auch nicht weniger. Gelingt es mir jedoch mich abzulenken und vielleicht sogar Momente der Freude zu erleben, fühle ich mich sofort besser... trotz der Schmerzen.

Unser Körper ist ein einziges Wunder und alles hängt zusammen. Gerne zeige ich dir, wie du das nutzen kannst:

- Wenn du glücklich und zufrieden bist, fällt es dir leichter, positiv zu denken.
- Versuche mal, wenn du dich schlecht fühlst, dich so verhalten, als würde es dir gut gehen, als wärst du glücklich.
- Deine Gefühle werden sich dadurch verändern, denn deine Energie wird erhöht und dein Gehirn unterscheidet nicht zwischen Schein und wirklich Sein!

Wir alle sind auf dem Weg und ich wünsche dir, dass du auf deinem Weg auch dein Glück findest!

Lebe die nächsten Monate nach dem Erde-Prinzip, Sorge gut für dich und lass es dir gut gehen.

Herzliche Grüsse bis zum nächsten Mal  
Monika Neff



Foto: T. Neff



# Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch  
Telefon 079 887 89 64

---

Ausblick / Agenda:

• **21. September: Zeit für mich – Workshop / Kurzseminar**

Einfach mal den Alltag hinter dir lassen, abtauchen und ganz bei dir selbst ankommen... dich spüren und wahrnehmen sowie Ruhe und Kraft tanken...

Wie tönt das für dich?

Atemübungen, Mediationen sowie diverse Wahrnehmungsübungen begleiten uns in diesen Stunden.

Zeit: 11:00 – 14:00

Kosten: Fr. 40.00

Ort: Coaching Raum Neumattstrasse 34, 4147 Aesch

Max. Personenzahl: 5

Anmeldung unter [coaching@monika-neff.ch](mailto:coaching@monika-neff.ch) oder +41 78 887 89 64

• **3. November: Feng Shui Räucherseminar** → nur noch wenige Plätze frei!

Feinstoffliche „Reinigung“ (Space Clearing) für Wohn- und Arbeitsräume wie Büros, Praxen, Therapie- oder Behandlungsräume usw., damit frische und Lebens aufbauende Energie dich im Alltag unterstützt.

Gemeinsam erleben wir ein kraftvolles Räucherritual nach den 5 Elementen.

Zeit: 9:00 – 17:00

Kosten: Fr. 250.-

Ort: Fachschule Lika in Stilli b.Brugg

Anmeldung unter <https://www.likach.ch/feng-shui-raeucherkurs>

• **25.9. / 23.10. / 20.11. online / 18.12.: medialer Zirkel**

Für alle sensitiven und feingefühligen Menschen

Gemeinsam üben wir die sensitiven und medialen Wahrnehmungen in einer Gruppe von gleichgesinnten Menschen. Wir können über alles sprechen und uns gegenseitig austauschen, wodurch du Bestätigung erhältst für alle unerklärlichen Dinge, die du spürst.

Zeit 19:15 – 21:15

Kosten: Fr. 40.- pro Abend

Ort: Neumattstrasse 34, 4147 Aesch

Anmeldung unter [coaching@monika-neff.ch](mailto:coaching@monika-neff.ch) oder +41 78 887 89 64

Auf meiner Webseite <https://www.monika-neff.ch/> findest du noch mehr Infos zu diesen Anlässen.

Hast du Fragen zu einem meiner Angebote, melde dich bitte bei mir über E-Mail oder per Telefon. Ich freue mich über jede Kontaktaufnahme.