

# JELINEK AKADEMIE

Kompetenz im Umgang mit Menschen



## Newsletter März 2020

Liebe Kundinnen und Kunden, liebe Interessentinnen  
und Interessenten, liebe Freunde,

aufgrund der neuesten Maßnahmen zur Eindämmung des Infektionsrisikos bleibt die **JELINEK  
AKADEMIE** bis auf weiteres geschlossen.

Vereinbarte und neue Termine für Einzelcoachings und Supervisionsstunden sowie Einzel-  
Erstgespräche können Telefonisch abgewickelt werden.

Dafür senden Sie ein SMS an Elisabeth Jelinek mit Terminwünschen 0043 664 2123093 oder ein  
Email an [office@jelinek-akademie.at](mailto:office@jelinek-akademie.at). Ich melde mich so schnell als möglich.

Bis vorerst Ende März finden derzeit keinerlei Ausbildungen oder Seminare statt. Wir sind  
abwartend und werden Sie sofort informieren, wenn der Betrieb wieder normal laufen kann. Allen  
bereits gebuchten Weiterbildungen und Trainings bleiben wir selbstverständlich treu. Wir werden  
die Möglichkeiten der baldigen Austragung prüfen und Ersatztermine od. weitere Möglichkeiten  
anbieten.

Lassen Sie uns gut in Kontakt bleiben. Für Informationen und Anfragen stehen wir wie immer  
gerne zur Verfügung.

Wenn Sie Hilfe bei der Bewältigung der momentanen Krise benötigen bieten wir **allen Menschen** zur inneren Stabilisierung und Entwicklung von Bewältigungsstrategien unsere Dienste als Psychologische Berater und Coaches an. Profitieren Sie von unserer über 30-jährigen Erfahrung.

Führen Sie mit uns ein **kostenloses telefonisches Erstgespräch**.

Mögliche Anlässe Lösungen zu finden sind:

- Diverse Ängste zu bewältigen, die im Zusammenhang mit dem Coronavirus auftauchen wie um Familie, Gesundheit, Job, Umsatzeinbrüche etc.
- Wie Sie Ihr Immunsystem stärken können
- Bewältigung von Hilflosigkeit ob der Geschehnisse oder Einsamkeit
- Auseinandersetzung mit z.B. der Sorge wie sich die Zukunft gestalten wird
- Grundsätzlich, wenn Sie aktiv an Sich und Ihrer Zukunft arbeiten wollen
- Proaktiv auch Zukunftsthemen innerhalb der Gesellschaft anpacken wollen
- U.v.a.m.

Rufen Sie uns an. Wir sind für Sie da.

## Wider die Angst:

Ja wir sind aufgerufen Verantwortung zu übernehmen und achtsam zu handeln. Ich hoffe auch, dass alle Österreicherinnen und Österreicher es tun werden.

An dieser Stelle will ich auch all jenen Menschen danken, die mutig für das Wohl der Gemeinschaft sorgen.

Ich frage mich dennoch was gerade mit uns allen passiert und möchte der Flut von negativen Berichterstattungen und Informationen entgegensetzen:

### „Was ist das Gute am Schlechten?“

Beschäftigen wir uns mit positiven Aspekten und geben der Angst keinen Raum, die uns schwächt und das ist genau das was wir am wenigsten brauchen. Wir brauchen ein starkes Immunsystem und sollen uns besonders um unsere Gesundheit kümmern. Dann haben auch die Coronaviren nicht so eine Macht über uns, wie man bei jungen und gesunden Menschen sehen kann. Sorgen wir für ein gesundes Milieu.

Es gibt viele Möglichkeiten Gutes im Schlechten zu sehen. Hier eine kleine Anregung.

Im Moment erlebe ich ein großes **Anhalten** welches die tägliche Betriebsamkeit unterbricht und uns stoppt. Wir treten aus, aus unserem Hamsterrad, welches sich ständig zu beschleunigen droht. Nun gibt es eine Chance auf einen kurzen Stillstand um sich neu zu ordnen und im Fluss des Lebens der nötigen Bewegung jenen Platz einzuräumen der für uns ein gesundes Maß bedeutet.

Es könnte auch ein Raum zu einem **Innehalten** entstehen, der wesentlich mehr bedeutet als nur anzuhalten. Innehalten ist die Möglichkeit uns selbst zu entdecken. Könnte ein Hineinschauen, Hineinspüren, Hineinhören in uns sein um unser Selbst zu entdecken.

Ein Abenteuer welches auch sehr aufregend sein kann. Erst wenn wir innehalten sind wir auch in der Lage zu reflektieren und so manche Dinge **loszulassen** und uns auf Neues **einzulassen**. Was sind Dinge, die wir in dieser schwierigen Zeit loslassen sollen/ müssen? Was gewinnen wir auf der anderen Seite?

Ich möchte Sie inspirieren mal möglichst tief einzutauchen wie die positive Seite dieses momentanen Geschehens aussieht. Machen Sie sich bewusst, dass solche Brüche im Leben große Chancen enthalten.

Beginnen Sie bei sich selbst, der Familie, dem Beruf, der finanziellen Situation, der Gesellschaft, den sozialen Kontakten usw.

Was gewinnen oder welche Chance bietet sich für Sie etwas zu lernen, umzudenken, neu zu gestalten für Sie selbst und für eine schöne Zukunft?

Ich wünsche Ihnen viele interessante Erkenntnisse auf Ihrem Weg.

Ich wünsche Ihnen bleiben Sie gesund, stehen wir zusammen und bewältigen diese Zeit mit Achtsamkeit, Solidarität und Verantwortung.

**Herzlichst Ihre Elisabeth Jelinek**

\*\*\*\*\*

**UNSERE NÄCHSTEN STARTS\*:**

**APRIL 2020 | 15.04.2020 WERKTAGSLEHRGÄNGE**

Zertifikatslehrgang „Systemisches Coaching“  
Systemisches Coaching KURZLehrgang  
Lösungsfokussiertes Führen mit Coachings Skills

**MAI 2020 | 22.05.2020 WOCHEWENDELEHRGÄNGE**

Zertifikatslehrgang „Systemisches Coaching“  
Systemisches Coaching KURZLehrgang  
Lösungsfokussiertes Führen mit Coachings Skills

**MAI 2020 | 27.05.2020**

Kreatives Querdenken-Lösungen & Entscheidungen im Coaching

\*Terminänderungen behalten wir uns vor

Zur Kursübersicht geht's: [HIER](#)

\*\*\*\*\*

*Impressum:  
Jelinek Akademie e.U.  
Kajetan Schellmannng.20  
2352 Gumpoldskirchen  
Newsletter abbestellen*

