

„Jetzt ist Sabbat – allerhöchste Auszeit“

Dr. Sabine Bläsing coacht Menschen, die ihr Leben während einer Auszeit verändern wollen.

Das Bedürfnis nach Auszeiten, verbunden mit dem Gefühl der Freiheit jenseits von Pflicht und ständiger Erreichbarkeit, wächst bei vielen Menschen. „Fordern Körper und Seele eine Auszeit ein, müssen wir es spätestens: Still werden, uns Zeit nehmen und überdenken, was wieder zu mehr Lebensqualität führt“, so Dr. phil. Sabine Bläsing. In ihrer Firma EFFECT FOR LIFE berät sie seit fast 20 Jahren Menschen in Phasen der Neuorientierung; anfangs mit Fokus auf beruflicher Zielfindung, heute vermehrt bei gravierenden Lebensumbrüchen. Durch eine bewusste Auszeit lassen sich solche Herausforderungen mit neuer Vitalität leichter meistern.

In- und Outdoor-Coaching

Gemeinsam mit ihren Coaching-Partnern hat Sabine Bläsing schon viele in einen erfüllten Beruf und beim Suchen ihrer Berufung begleitet. Wie das Finden einer Berufung möglich ist, erforschte sie in ihrer Doktorarbeit zum Thema „Visionen im Kontext von Beruf und Berufung“. Dafür verlagerte sie ihren Coaching-Raum auf die Erlebniswelt der Allgäuer Berge und war mit ihren Klienten vier Tage auf Visionssuche unterwegs. „Es war eine kurze, aber sehr intensive Auszeit mit nachhaltigen Veränderungen“, berichtet sie. Gestärkt in ihrer Zuversicht und für die nächsten Schritte kehrten diese in ihren Alltag zurück – manche auch mit klaren Visionen. „Die Natur und das Bewegen in der Natur bringt einen unmittelbar vom Machen zum Sein und vom Denken zum Fühlen. So lässt sich klarer sehen und spüren, was wirklich wichtig ist im Leben. Oft kommen dann ganz neue Aspekte zum Vorschein“.



Rechtzeitig das Hamsterrad verlassen

Derzeit arbeitet Sabine Bläsing an einem Buch und Konzept über 40 Tage Auszeit. Ein sehr ursprünglicher Zeitraum zur Selbstfindung und Sinn-suche und aus ihrer Perspektive ideal. Für viele ist dies sicher eine große Herausforderung – aber machbar. Es müsse nicht gleich ein Sabbat-Jahr sein, doch es sei so wichtig rechtzeitig aus dem Hamsterrad des alltäglichen Wahnsinns auszusteigen, so Bläsing.

In seinem Ursprung bedeutet das Wort Sabbat eine Geste der Unterbrechung des Alltags. „Jetzt ist Sabbat – allerhöchste Auszeit“ impliziert als Titel, dass JETZT Sabbat ist – nicht irgendwann. „Denn letztlich haben wir nur den jetzigen Moment“.

Effect for Life | Institut für individuelles Coaching
Dr. phil. Sabine M. Bläsing | Coach für Vitalität
Ludwig-Erhard-Str. 10 | 34131 Kassel | 05 61/2 21 44
blaesing@effect-coaching.de | www.effect-coaching.de