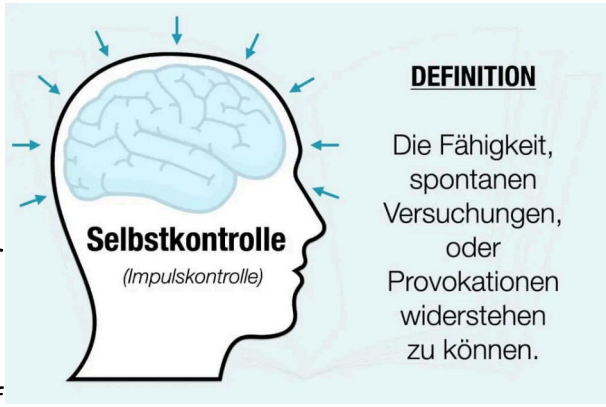
Haben Sie IMMER die Kontrolle über Ihren Impuls? Inhibitions-Gedanken aus dem Zeit-Fenster in Wil

Von willkommen@zeit-fenster.ch <willkommen@zeit-fenster.ch>
An mailchimp@login365.ch
Datum Donnerstag, 15. Oktober 2026 um 16:07

ZEIT–FENSTER
Ihre ganz individuelle Reise

Newsletter Oktober 2026

Grüezi Brigitte Künzli



Erst denken, dann handeln – die Kunst der bewussten Inhibition

Kommt Ihnen das bekannt vor? In einer Welt voller Reize, Informationen und Verlockungen ist es nicht immer leicht, unsere Impulse zu steuern und bei Bedarf zu bremsen. Dabei wird eine Fähigkeit immer wichtiger: **innezuhalten, bevor wir handeln, um bewusst zu entscheiden, statt einem spontanen Impuls zu folgen.**

Diese Situation kennen Sie sicher auch: Jemand erzählt begeistert von einem Produkt, verspricht wahre Wunder und unterlegt das Ganze mit einer berührenden Geschichte. Ehe wir uns versehen, ist der Wunsch geweckt, das Produkt ebenfalls zu besitzen. Besonders in den **sozialen Medien** begegnen uns solche Botschaften täglich aber auch in der **Werbung** wird das zielsicher eingesetzt.

Meine persönliche Strategie ist,- ich entscheide mich nicht sofort. Wenn jemand Druck aufbaut und mich zu einem schnellen Kauf drängen möchte, werde ich erst recht aufmerksam. Ich lasse die Sache ein paar Tage ruhen und recherchiere, bevor ich handle…

Diese Fähigkeit lässt sich trainieren
– auch mit kleinen Übungen im Alltag!

Üben Sie sich bei spontanen Impulsen (sofortiger Griff zum Handy oder zu schnelle Antwort im Streit) in dem Sie bewusst auf 5 zählen, bevor Sie reagieren.

Tun Sie alltägliche Dinge bewusst mit Ihrer "nicht" dominanten Hand (beim Besteck halten, beim Zähneputzen oder beim Schreiben)

Verschieben Sie kleine Belohnungen (wie Süssigkeiten oder den Fernseher einschalten) solange, bis eine unangenehme oder wichtige Arbeit komplett erledigt ist.

… und in den Worten Jiddu Krishnamurti (indischer Philsoph):
„Disziplin bedeutet lernen, nicht kontrollieren."

…und nun etwas für das Gehirn:

Welche Begriffe zum Thema “Herbst” haben sich in dieser Buchstabenschlange versteckt?

HOEBLAUBOUEBVOWERNTENOEINVEISTURMPIENVWIRNVPWIKIRCHWEIHOUN

PCQIENVIBPQOKTOBERINPINFIEPEMBERITEENIJCWIRBGIJßEWIGELNYCWINVKN

ICEDRACHENUNWEHVINCINEKERZEOUECWNGANSOINC0WIEVNOKASTANIENU

NCUECBUVOGELZUGEUBCWUEVMUBCNIÖWEIMATSCHUHCWEBVIWEBVPAOCJ

ENVIWIVNPILZEOUEBCWOEBFOJMARTININCUCBIEBVIZBWOLKENNOCUBVUSD

BVIUBUSFVBREGENOIOVERUBONAÜWLATERNEOIVERBPEIRGUMMISTIEFELMNI

IBCUEBALLERHEILIGENOUENXSWNPOUEFBOUBNEBELMCPWENNXNNQWINOW

Kennen Sie diese Adjektive (Wie-Wörter) zum Thema Herbst:

T, U, B, N :_____
G, W, I, I N D :_____
R, I, O, S, T, G, F :_____
G. B, N, I, L, E :_____
G, H, E, I, R, R, S, C, E, N :_____

… und hier gilt es, das mittlere Wort herauszufinden -

so gibt es ein Doppelwort mit dem 1. und Mittelwort und ein Doppelwort mit dem Mittelwort und dem 3. Wort

TENNIS		SPORT
SONNEN		STÄNDER
WINTER		PROFIL
TON		SCHIRM
ROT		LESE
TASCHEN		AUTOMAT
DIESEL		RAD

Neues aus dem Gedächtnistraining

Für alle, die ihre grauen Zellen genauso fit halten möchten wie den Körper.
Die abwechslungsreichen Übungen trainieren:
Sprache · Konzentration · Logisches Denken · Räumliches Denken ·

Merkfähigkeit · Arbeitsgedächtnis · Wahrnehmung · Bewegung

Die laufenden Kurse im 2026 - Einstieg jederzeit möglich!

Gruppe 1
Dienstag, 13:30–15:30 Uhr
| 27.10. | 10.11. | 24.11. | 08.12. |
CHF 38.– je Doppellektion (inkl. Getränke & Material)
Bitte mitbringen: Notizpapier und Stift.

Gruppe 2
Freitag, 09:30–11:30 Uhr
| 30.10. | 13.11. | 27.11. | 11.12. |
CHF 38.– je Doppellektion (inkl. Getränke & Material)
Bitte mitbringen: Notizpapier und Stift.

Wichtig:
im November-Newsletter folgen die neuen Daten ab Januar 2027

SchreibCafé im Zeit-Fenster

Regelmässige Schreib(aus)zeiten unter Gleichgesinnten



Das **SchreibCafé** im Zeit-Fenster lädt Sie ein zu **regelmässigen Schreibauszeiten** in achtsamer und inspirierender Atmosphäre. Wir schreiben gemeinsam zu spannenden Schreibimpulsen, die unsere Schreibfreude bereichern und uns erlauben, die Gedanken fliessen zu lassen. Eine **BEWUSSTE** Zeit für Ihre **Kreativität.**

Die nächsten Termine:

- **Samstag, 17. Oktober 2026, 13:30–16:30 Uhr:**
  Thema "Perspektivwechsel"
  CHF 55.– (inkl. Material, Kaffee, Tee, Mineral und Gebäck), Bitte mitbringen: Schreibheft und Lieblingsstift.
- **Samstag, 28. November 2026, 13:30-16:30 Uhr**
  Thema "Wortspiele"
  CHF 55.– (inkl. Material, Kaffee, Tee, Mineral und Gebäck), Bitte mitbringen: Schreibheft und Lieblingsstift.

Biografie-Schreibkurs

"Der November und ICH"

Eine kreative biografische Schreibreise im Zeit-Fenster in Wil.
Was hat das vergangene Jahr mit mir gemacht? Welche Wege bin ich gegangen - und welche waren vielleicht anders als geplant?
—> Das kann der **Aufarbeitung seiner eigenen Geschichte** dienen oder den **Start Ihrer Lebensnovelle** bedeuten - auf jeden Fall verspricht dieser Kurs **eine eindrückliche Reise durch die wichtigsten Stationen Ihres vergangenen Jahres - und was sich daraus entwickeln darf - bleiben Sie offen und neugierig**!

2 Samstagnachmittage im November 2026:

07. Nov.. und 14. November 2026,
jeweils samstags, **13:30 bis 16:30 Uhr**
CHF 110.– (inkl. Material, Schreibheft & Getränke)

So finden Sie mich

SchreibAtelier & Gedächtnistraining Zeit-Fenster
Hubstrasse 60, 9500 Wil SG
8–10 Gehminuten vom Bahnhof Wil
oder 2 Busstationen bis Hubstrasse/Kantonsschule.
Ich freue mich, Sie im Zeit-Fenster willkommen zu heissen.
Herzlich
Brigitte Künzli
dipl. Biografie-Schreibpädagogin
Gedächtnistrainerin SVGT



willkommen@zeit-fenster.ch
078 448 44 88
Vorstandsmitglied des SVGT

Wenn Ihnen mein Newsletter gefällt, freue ich mich über Ihre Weiterempfehlung. Vielleicht gibt es in Ihrem Freundes-, Familien- oder Bekanntenkreis Menschen, die sich ebenfalls für **Gedächtnistraining** oder **kreatives und/oder biografisches Schreiben** interessieren. —> Vielen Dank für die Weiterleitung!

Lösungen:

Welche Begriffe zum Thema “Herbst” haben sich in dieser Buchstabenschlange versteckt?

HOEBLAUBOUEBVOWERNTENOEINVEISTURMPIENVWIRNVPWIKIRCHWEIHOUN

PCQIENVIBPQOKTOBERINPINFIEPEMBERITEENIJCWIRBGIJßEWIGELNYCWINVKN

ICEDRACHENUNWEHVINCINEKERZEOUECWNGANSOINC0WIEVNOKASTANIENU

NCUECBUVOGELZUGEUBCWUEVMUBCNIÖWEIMATSCHUHCWEBVIWEBVPAOCJ

ENVIWIVNPILZEOUEBCWOEBFOJMARTINIINCUCBIEBVIZBWOLKENNOCUBVUSD

BVIUBUSFVBREGENOIOVERUBONAÜWLATERNEOIVERBPEIRGUMMISTIEFELMNI

IBCUEBALLERHEILIGENOUENXSWNPOUEFBOUBNEBELMCPWENNXNNQWINOW

Kennen Sie diese Adjektive (Wie-Wörter) zum Thema Herbst:

BUNT, WINDIG, FROSTIG; NEBLIG; REGNERISCH

… und hier gilt es, das mittlere Wort herauszufinden -

TENNIS	BALL	SPORT
SONNEN	SCHIRM	STÄNDER
WINTER	REIFEN	PROFIL
SAND	KORN	FELD
ROT	WEIN	LESE
TASCHEN	GELD	AUTOMAT
DIESEL	MOTOR	RAD

Quelle nach Ideen von madoo.net

Quelle Bild::karrierebibel.de

View email in browser

Zeitfenster · Hubstrasse 60 · Wil SG 9500 · Switzerland

update your preferences or unsubscribe

INTUIT mailchimp