

Freundschaften machen stark und glücklich

Druck am Arbeitsplatz, Kritik vom Vorgesetzten, Beziehungsstress zu Hause, Familienhektik: Kennen Sie das? Jeder muss täglich einigen Anforderungen standhalten. Die Wissenschaft bestätigt, dass gute Freundschaften uns Stärke verleihen.

Gute Freundschaften pflegen

Der Mensch braucht den direkten Kontakt mit anderen Menschen, die uns anregen, bestätigen oder in irgendeiner anderen Weise nützlich sind. In guten Zeiten in wohlwollender Gemeinschaft zu feiern und sich gemeinsam zu freuen stärkt uns ebenso wie das Gefühl, in schlechten Zeiten Probleme teilen zu können. Wer sich eingebunden fühlt - in einer Freundschaft, einer Partnerschaft oder der Familie - wird mit Belastungen besser fertig.

Sich selbst der beste Freund/ die beste Freundin sein

Freundschaftlicher Umgang mit sich selbst bedeutet, immer wieder freundliche, wohlwollende innere Gespräche zu führen. Ja sogar sich zu loben, wenn etwas gut gelingt. Dies sollte schwächende Selbstkritik, Schuldzuweisungen oder zu hohe Erwartungen ersetzen. Und, die banalen Dinge des Lebens, sehr ernst nehmen: ausreichend schlafen, regelmässig und hochwertige Nahrung zu sich nehmen und für ausreichend Musse sorgen.

Freundschaftlich grüsst Sie, Astrid Walliser Böhm

Astrid Walliser Böhm, lösungsorientierter Coach (Member of Int. Coach Federation Switzerland) und Psychologin lic. phil.,
WalliserBöhm - Coaching und Positive Psychologie,
www.walliserboehm.ch , +41 (0) 61 421 76 71

HAPPY NEW YEAR 2011 !

Für das neue Jahr wünsche ich allen meinen Lesern, Erfolg und viele glückliche und tolle Momente! Ein herzlicher Dank für das grosse Interesse im vergangenen Jahr.

Was benötigen Sie, um im neuen Jahr glücklich, zufrieden und erfolgreich zu sein?

Sie erhalten diesen Newsletter, weil ich Sie persönlich auf meine Liste eingetragen habe oder weil Sie ihn über meine Homepage bestellt haben. Mir ist wichtig, dass Ihnen diese Informationen nützlich sind. Sollten Sie keinen Newsletter mehr wünschen, so können Sie sich unter "unsubscribe" abmelden. Möchten Sie den Newsletter einem Freund, Arbeitskollegen oder Bekannten weiterempfehlen, können Sie dies tun unter "forward to a friend". Herzlichen Dank!

[Unsubscribe](#) astrid.walliser.boehm@vtxfree.ch from this list.

Our mailing address is:
WalliserBoehm - Coaching und Positive Psychologie
Jakobsweg 15
4105 Biel-Benken, BL .

[Add us to your address book](#)

Copyright (C) 2010 WalliserBoehm - Coaching und Positive Psychologie All rights reserved.

[Forward](#) this email to a friend
[Update your profile](#)

