

WalliserBöhm

Coaching und Positive Psychologie

Ja sagen zum Job – macht zufrieden

Freuen Sie sich morgens auf Ihre Tätigkeiten im Büro oder zu Hause? Sind Sie immer wieder von Ihrem Job herausgefordert? Tun Sie etwas bei Ihrer Arbeit leidenschaftlich gern? Freuen Sie sich nach den Ferien, Ihre Arbeit wieder aufnehmen zu können?

Es gibt Zeiten, in denen man zu diesen Fragen ehrlicherweise mit „nein“ antworten möchte – dies ist mehr als nur menschlich. Wesentlich ist jedoch, nicht länger beim „nein“ zu verharren sondern wieder zum „ja“ übergehen zu können. Oder die Alternative: Ganz konkret an der Situation etwas ändern. **So sind Sie in Bewegung, entwickeln sich weiter und bleiben zufrieden und glücklich.**

Wo stehen Sie?

1. **Wenn Du nicht da sein willst, wo Du bist, dann versuche zu gehen.** Schau Dich nach etwas anderem um, suche eine Alternative, eine neue Chance (und lass Dir nicht einreden, dass es keine Chancen gibt).
2. **Wenn das nicht geht oder die Alternativen nicht attraktiver sind, dann bleib.** Akzeptiere grundsätzlich die Situation und versuche das zu ändern, was Dich stört. Sei mutig und versuche Dein Bestes.
3. **Wenn Du nicht gehen und nichts verändern willst, dann bekenne Dich zu Deiner Situation, wie Sie ist.** Sag ja zu Deinem Unternehmen, ja zu Deinen Vorgesetzten, ja zu Deinen Aufgaben. Wenn Du das nicht kannst, geh zurück zu Punkt eins. (Quelle: S. Asgodom, 2008)

Entscheidungen zu treffen und Änderungen vorzunehmen, ist nicht immer leicht, alte Gewohnheiten manchmal sehr bequem und angenehm. Entscheiden Sie, was Sie glücklicher macht!

Ich wünsche Ihnen glückliche Tage, Astrid Walliser Böhm

Was ist Glück?

"Glück besteht nicht darin, dass du tun kannst was du willst, sondern darin, dass du immer willst, was du tust." So definiert *Leo Tolstoi* Glück.

Glück ist genauso individuell, wie wir alle auf unsere Weise einzigartig sind. Für jeden ist Glück etwas anderes. Ich bin fasziniert von dieser Vielfalt!

Was ist für Sie Glück? Es interessiert mich! Schreiben Sie mir eine Email info@walliserboehm.ch. Ich freue mich darauf.

Macht Geld glücklich? Glück aus ökonomischer Sicht von Glücksforscher B.S. Frey [NZZ Artikel](#) mit Video.

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

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](#) << Test Email Address >> 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) 2011 WalliserBoehm - Coaching und Positive Psychologie All rights reserved.

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

The MailChimp logo is displayed in a light blue rounded rectangular box. The text "MailChimp" is written in a dark blue, cursive script font.