

WalliserBöhm

Coaching und Positive Psychologie

Mit Leichtigkeit Entscheide treffen macht glücklich

Wir leben in einer Multioptionsgesellschaft. Es sind bis zu 10000 Entscheide, die der moderne Durchschnittsmensch pro Tag trifft, schätzen Wissenschaftler.

Glücklicher macht uns diese grosse Auswahl aber nicht. Im Gegenteil. Im ausufernden Angebot fehlt die Orientierung. Wir müssen mit einem Schwall von Optionen fertig werden. Das führt zu modernen Krankheitsbildern wie Stress, Überforderung und Burnout.

TIPPS für Ihre Entscheide

1. Wenn Sie lange überlegen müssen: Vertrauen Sie Ihrem Instinkt. Was war nochmals Ihr allerster Gedanke?
2. Belasten Sie sich nicht mit unwichtigen Entscheiden. Überlassen Sie diese getrost anderen oder werfen Sie einen Zweifränkler.
3. Gehen Sie joggen, den Kopf an der frischen Luft durchlüften oder schlafen Sie eine Nacht darüber.
4. Sprechen Sie bei wichtigen Entscheiden mit Menschen, die bereits vor ähnlichen Entscheiden gestanden sind.
5. Oder gönnen Sie sich für sehr wichtige Entscheide im Leben einen Profi, der mit Ihnen Pros und Contras hinsichtlich eigener Ziele und Werte reflektiert und wertneutrales Feedback gibt. (z.B. www.walliserboehm.ch)

Einen schönen Herbst mit guten Entscheiden wünscht Ihnen von Herzen, Astrid Walliser Böhm

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

Coaching kostenlos für Sie

Sie möchten lösungsorientiertes Coaching ausprobieren?

Im Rahmen eines kollegialen Coach-Netzwerks führen wir regelmässig professionelle Live-Coachings durch. Sie dienen den fachlichen Lern- und Weiterentwicklungszwecken für uns als Coachs.

Sie können sich *kostenlos* von einem ausgebildeten Coach coachen lassen. Was Sie dazu brauchen:

- ein relevantes Thema ("Problem")
- Mit das Thema in einer Kleingruppe von 4-8 lernenden Coachs zu bearbeiten
- Ort: Rheinfelden
- 22.11.01, dienstags ca.18.30
- Diskretion ausserhalb des Lernrahmens ist gewährleistet

Anmeldung bei mir info@walliserboehm.ch

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](mailto:astrid.walliser.boehm@vtxfree.ch) astrid.walliser.boehm@vtxfree.ch from this list.

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

[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](#)

MailChimp