

WalliserBöhm

Coaching und Positive Psychologie

Sie wollen mehr Leichtigkeit im (Arbeits-) Alltag?

Der Alltag bringt genug Druck und Hektik mit sich. Davon brauchen Sie nicht noch mehr. Wo man ansetzen kann, um ein klein wenig mehr Leichtigkeit – und damit angenehme Gefühle - ins Leben zu bringen, lesen Sie hier:

Reduktion von Perfektionismus

Alles vollkommen richtig und perfekt machen zu wollen verleiht ein Gefühl, kompetent zu sein. Perfektionismus gibt Sicherheit - Selbstsicherheit. Doch zu welchem Preis !?? Es ist ausgesprochen Energie raubend und ineffizient, wenn man es übertreibt.

Freunden Sie sich mit Ihren Fehlern und Schwächen an. Verzeihen Sie sich Ihre Fehler, die Sie machen. Beobachten Sie andere Menschen. Oft sind es deren Fehler, die sie interessant und sympathisch machen. Seien Sie nett zu sich und akzeptieren Sie sich so wie Sie sind! Nach all den Jahren haben Sie es sich verdient. Amüsieren Sie sich über Ihre Fehler und erzählen Sie anderen davon. Probieren Sie es aus: Sie werden dadurch nicht im Ansehen sinken, sondern an Liebenswürdigkeit gewinnen.

Sie wollen mehr zum Thema Stressmanagement erfahren? Oder Sie kennen jemanden, der mehr darüber wissen möchte? Ich gebe gerne weiter Auskunft:

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

Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Leichtigkeit in Ihrem Leben!

Astrid Walliser Böhm

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](#) <<Email Address>> from this list | [Forward to a friend](#) | [Update your profile](#)

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.

powered by
MailChimp