

12
Aug
2007

THEMA: Tage wie dieser ...

... beginnen mit dem Blick auf einen regengrauen Himmel und setzen sich stimmungsmäßig dort fort, wo sie am Vortag geendet haben.

So höre ich einige Klienten in Coachingsitzungen von ihrer Welt erzählen. Wenn das eine gute Weile so geht, ist von Freude und Lebensglück nicht mehr viel übrig. Wir sehen oft nur das, was uns an Problemen beschäftigt. Aber wer gibt uns vor, mit was wir uns zu beschäftigen haben – natürlich wir selber. Machen Sie ein kleines Experiment:

Wachen Sie morgens auf und lassen Sie Ihre Gedanken zuerst in folgende Fragen münden:

Worüber in meinem Leben bin ich glücklich?

Worauf in meinem Leben bin ich stolz?

Wofür in meinem Leben bin ich dankbar?

Wofür kann ich mich in meinem Leben begeistern?

Was in meinem Leben finde ich aufregend und spannend?

Wofür in meinem Leben stehe ich ein?

Wen liebe ich und von wem werde ich geliebt?

Was ist zu tun und was davon möchte ich heute tun?

Wie speziell fühlt es sich an, wenn ich daran denke?

Setzen Sie erst danach einen Fuß aus Ihrem Bett und spüren Sie den Unterschied, so der Welt zu begegnen.



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul