

Gehirnforschungen in Heidelberg haben es beschreibbar gemacht, wie unsere bewussten Gedanken, Worte und Handlungen entstehen. Dabei geschieht vieles vorher unbewusst, das spontan unbeeinflusst bleibt.

Ein ewiger Kreislauf:

->Reiz -> Bewertung -> Emotion-> (u n b e w u s s t)

-> Handlung/Wort -> (bewusst)

->Gewohnheit -> Charakter -> Alltag -> . . (u n b e w u s s t)

Über unsere Sinneskanäle nehmen wir pro Augenblick 11-12 mio Eindrücke unbewusst wahr. Wir vergleichen diese mit unseren Werten/Einstellungen/ Erfahrungen/Glaubenssätzen und daraus entsteht ein Primärgefühl.

Das führt zu einer Aussage (oder innerem Dialog) bzw. Handlung.

Die Summe unserer Handlungen wird zur Gewohnheit. Aus unseren Gewohnheiten entwickelt sich unser Charakter und daraus entsteht unser Alltag.

Wo können wir ansetzen? Welche Handlungen, Worte und inneren Dialoge pflegen wir tagein, tagaus? Wo wollen wir etwas ändern?

Coaching kann zur Entwicklung einen wertvollen Beitrag leisten.



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