

Anker 39

Die schnelle Übung für den Alltag

Das Leben jeden Tag bewusst zu genießen, ist die beste Prävention gegen Motivationskrisen, Verdrießlichkeit und Burnout.

Nimm Dir jeden Tag (am besten abends vor dem Einschlafen) kurz Zeit zur Beantwortung der folgenden Frage:

- Was waren heute besonders lebenswerte Momente?

Lass dir dazu **drei** Situationen einfallen. Es sollten wirklich drei sein: Große oder kleine Momente, alltägliche Sachen oder einzigartige – ganz egal. Nehme sie in Gedanken noch einmal sehr intensiv wahr. Falls du Schwierigkeiten hast, drei Situationen zu finden, überlege, was du morgen bewusst tun möchtest, um auf drei Situationen zu kommen. Schon nach wenigen Tagen konsequenter Anwendung stellt sich, auch bei Stress und Belastung, ein fühlbar positives Lebensgefühl ein.



Jetzt einsteigen! Unser Programm ab Herbst 2018:

Ausbildung	Ort	Starttermin
NLP Practitioner, Systemischer Coach I	Schwäbisch Gmünd	12.10.18
	Albstadt	26.10.18
	Tübingen	17.11.18
Ausbildung Supervisor/ in DGSv	Bad Liebenzell	17.10.18
Wingwave-Coach	Aichtal	06.03.-09.03.19
Theater-Skills	Böblingen	12.04.19
Systemischer Coach II / Coach, DVNLP	Unterjesingen	08.11.18
NLP Master	Aichtal	22.11.18

Gesundheit-Coach	Freiburg Unterjesingen	05.10.18 08.02.19
Ernährungscoach	Tübingen	23.11.18
Hui Chun Gong	Tübingen	27.10.18

Ich möchte Sie mit diesem Mail auch darüber informieren, dass wir im Sinne des neuen Datenschutzgesetzes alle unsere Adressen überprüfen und Sie deshalb bitten, uns kurz ein Mail mit dem Wort „Löschen“ zu senden, wenn Sie aus unserem Verteiler gelöscht werden wollen. Allen, die nicht aus unserem Verteiler gelöscht werden wollen, versichern wir, dass ihre Daten nicht an Dritte weitergegeben werden und ausschließlich zum Zweck der Information über unsere Weiterbildungsangebote verwendet werden.

Eine schöne Sommerzeit und viele Grüße im Namen des gesamten Teams,

Klaus Frommer-Eisenlohr



Klaus Frommer-Eisenlohr & Kleo S. Eisenlohr GbR

Friedrichstrasse 7, 72138 Kirchentellinsfurt
Tel: (07121) 600-131 | Fax: (07121) 908-360

www.tuebinger-akademie.de