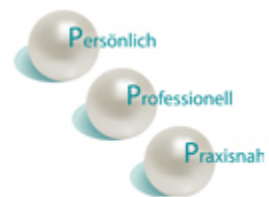


# Impulse



Praxis für Persönlichkeitsentwicklung

Ausgabe Nr. 1/2009, April 2009

Guten Tag

Nun liegt er also bei Ihnen im Postfach; mein erster Newsletter **Impulse**, pünktlich zur energievollen Frühlingszeit. Er wird vierteljährlich erscheinen und Ihnen wertvolle Anregungen und Ideen geben. Ich greife darin Themen rund ums Coaching auf, gebe Tipps und informiere Sie über aktuelle Angebote.

Ich wünsche Ihnen, dass **Impulse** Sie zu Neuem motiviert.

Und Ihre Meinung zu **Impulse** interessiert mich sehr. Herzlichen Dank jetzt schon dafür.

Energiereiche Grüsse

Jacqueline Scherrer



[Impulse aus meiner Praxis](#)

[Einblicke / Ausblicke](#)

[Aktuelle Angebote](#)

[Tipps](#)

[Kontakt](#)

## Impulse aus meiner Praxis

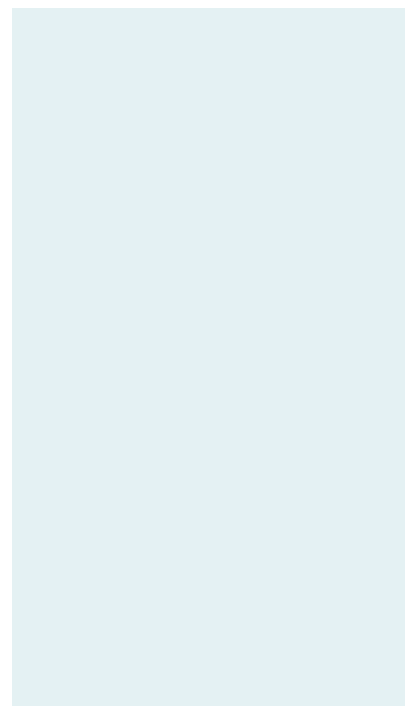
### **Energie unentbehrlich auch für Sie!**

Ist Ihnen aufgefallen, dass die Tage wieder länger hell sind und die Natur sich mit grossen Schritten auf den Weg gemacht hat? Sie sprüht vor Energie, Kraft und Wärme. An Sträuchern und Bäumen brechen erste Knospen zu wunderschönen zarten Blüten auf, Blumentriebe ragen aus der Erde. All dies ist Energie!

Inspiziert Sie diese Energie? Oder fühlen Sie sich frustriert? Haben Sie Lust, Neues anzupacken; Mut, Dinge zu verändern? Wo können Sie Energie tanken? Was macht Ihnen Spass? Welche Menschen in Ihrem Umfeld sind wahre Energiespender? Welche Energieräuber?

Einstein stellte fest: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Es lohnt sich, sich die Zeit zu nehmen und sich zu fragen, welches Ihre Quellen der Energie sind. Ist es ein erfüllendes Hobby, Freunde, ein tolles Team, eine interessante Arbeitsstelle, Sport, ein feines Essen, die Natur? Bauen Sie diese Energiequellen und natürlich auch Inseln der Ruhe bewusst in Ihren Alltag ein.

Damit verhindern Sie, dass Sie kraftlos werden und



ausbrennen.

Erfolgreiche Menschen erhalten, was sie wollen. Ihnen gelingt, was sie anstreben. Sie verfügen über ausreichend Geld und sind einflussreich.

### Wie können Sie erfolgreich werden?

#### Impuls Nr. 1

Erledigen Sie all die Dinge, die Sie schon lange aufschieben. Überlegen Sie, was und wer in Ihrem Leben Ihnen Energie raubt.

Oft sind es die vielen Kleinigkeiten wie unbeantwortete Mails oder Schuhe, die schon lange geflickt oder geputzt sein sollten; Freunde, die zu Verabredungen regelmässig zu spät kommen; wichtige Unterlagen, die unauffindbar sind, weil Ihr Büro unorganisiert ist; Sie gegen Ihren inneren Rhythmus leben oder Ihr Kommunikationsstil bei Ihren Mitarbeitern immer wieder zu heftigen Reaktionen führt.

Schreiben Sie jetzt eine Liste aller Dinge (mind. 30-60 Dinge!), die Sie schon lange erledigen sollten. Nehmen Sie sich für die Erledigung der Dinge eine Patin/einen Kollegen zur Seite, die/der nachfragt, wie weit Sie mit der Erledigung Ihrer Liste sind oder der Sie motiviert, wenn Sie einen Durchhänger haben. Reservieren Sie sich ein Blitz-Wochenende, an dem Sie Ihre Liste abarbeiten.

Ganz wichtig! Belohnen Sie sich nach diesem grossen Einsatz mit einem feinen Nachtessen, einem Entspannungsbad oder einem Kino- oder Konzertbesuch.

#### Impuls Nr. 2

Trennen Sie sich und räumen Sie mit Menschen und Dingen auf, die Sie lähmen, ausnutzen, auslaugen, ärgern oder bremsen. Umgeben Sie sich stattdessen mit Menschen, Projekten, Wünschen, Plänen und Zielen, die Sie inspirieren, Kraft spenden, begeistern.

#### Impuls Nr. 3

Trinken Sie täglich 2 Liter Quellwasser aus einem schönen Glas. Wasser fördert die Konzentration und die Durchblutung und ist eine reine Quelle der Energie; ein Schönheitselixier pur. Kosten Sie bei Ihrer nächsten Wanderung das frische Quellwasser direkt aus dem Berg. Ein Genuss besonderer Art!





[nach oben](#)

## Einblicke und Ausblicke

**Anfang Februar 2009** konnte ich meine neue Coaching-Praxis beziehen. Angenehme Atmosphäre und optimale Infrastruktur bieten Raum für Coaching-Sitzungen und Treffen von Interventionsgruppen. Möchten Sie mich und meine Arbeitsweise anlässlich eines unverbindlichen und kostenlosen Erstgesprächs (Dauer 30 Min.) kennenlernen? Ich freue mich auf Ihren Anruf oder E-Mail.

Eine Interventionsgruppe aus Führungskräften, Coaches und Ausbildern trifft sich in meiner Praxis regelmässig zur Kollegialen Beratung.

**Am 14. März** konnten sich 550 Frauen anlässlich der FrauenVernetzungsWerkstatt in der Uni St. Gallen über mein Angebot informieren. Ich habe viele interessante Menschen getroffen.

**Am 24. März** erfuhren 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den verschiedenen Lehrgängen des Ortega Bildungszentrum Wil an einer internen Informationsveranstaltung zum Thema Erfolgreich bewerben heute - Coaching-Leitfaden für Um- oder Neuorientierung, welchen Nutzen sie aus der Arbeit mit einem Coach ziehen können.

**Am 2./3. Mai** können Sie mich am **Frauentag Was Frauen alles lieben** in der City Garage AG, 9532 Rickenbach bei Wil persönlich treffen. **Den Flyer dazu finden Sie im Anhang.** Besuchen Sie mich an meinem Messestand und drehen Sie am Glücksrad. Werden Sie Gewinnerin eines Impuls-Gesprächs im Wert von Fr. 200.--. Ich freue mich auf Sie!



[nach oben](#)

## Aktuelle Angebote

**2 Tage Energie tanken!**

Gönnen Sie sich zwei Tage Zeit für sich und buchen Sie das aktuelle [Seminar Und wie geht es Ihnen eigentlich so? !](#)

In wunderschönem Seminarambiente im Toggenburg oder Appenzellerland setzen Sie sich mit Ihrem ganz persönlichen Thema, Projekt, Wunsch oder Traum auseinander und legen erste Schritte in Ihre neue Zukunft fest. Reservieren Sie sich schon **heute Ihren Seminarplatz** unter Telefon 071 925 35 34 und gestalten Sie Ihr Leben proaktiv.

#### Daten

15./16. Mai 2009

14./15. August 2009

30./31. Oktober 2009

27./28. November 2009

Dieses Seminar realisiere ich zusammen mit Mascha Heck, Beratung & Coaching, Chur.



[nach oben](#)

## Tipps

#### Buchtipp

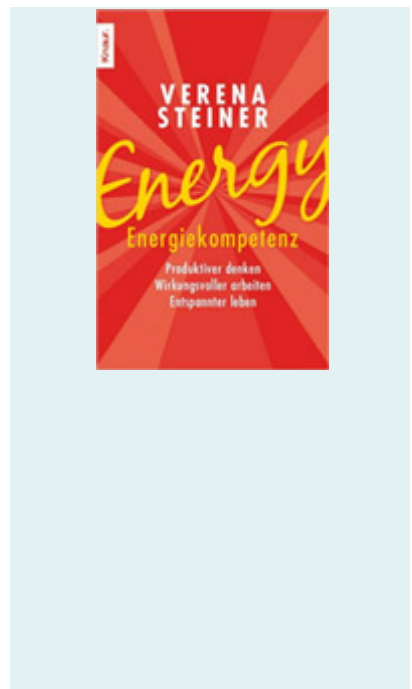
Holen Sie sich eine extra Portion Energie mit diesem aussergewöhnlichen Buch von Verena Steiner: [Energy](#). Produktiver denken. Wirkungsvoller arbeiten. Entspannter leben. Eine Anleitung für Vielbeschäftigte, für Kopfarbeit und Management.

Haben Sie Fragen zum aktuellen Thema oder möchten einen Termin vereinbaren? Dann telefonieren Sie mir oder schreiben mir ein E-Mail.

#### Weiterempfehlen

Möchten Sie Impulse Bekannten oder Interessierten zukommen lassen? Senden Sie mir bitte deren E-Mail-Adressen sowie Name und Vorname. Herzlichen Dank!

Bei Adressänderungen oder Abmeldungen wenden Sie sich bitte direkt an mich. Vielen Dank.



[nach oben](#)

["Impulse" abmelden](#) | [Kontakt aufnehmen](#)

#### Praxis für Persönlichkeitsentwicklung

Jacqueline Scherrer

Freudenbergstrasse 48

9535 Wilen bei Wil

Telefon 071 925 35 34

[www.persoenlichkeit-entwickeln.ch](http://www.persoenlichkeit-entwickeln.ch)

© Praxis für Persönlichkeitsentwicklung  
Quelle Fotos: iStockphoto