

Impulse



Praxis für Persönlichkeitsentwicklung

Ausgabe Nr. 3/2010, Januar 2010

Guten Tag

Motivation ist die (Trieb)-Feder in unserem Leben!

Sie beflügelt unser Tun. Erfüllt uns mit Leichtigkeit. Wirkt unwiderstehlich ansteckend. Weckt Glücksgefühle in Hülle und Fülle.

Was motiviert Sie?

Herzliche Grüsse

Jacqueline Scherrer



[Impulse aus meiner Praxis](#)

[Einblicke / Ausblicke](#)

[Aktuelle Angebote](#)

[Tipps](#)

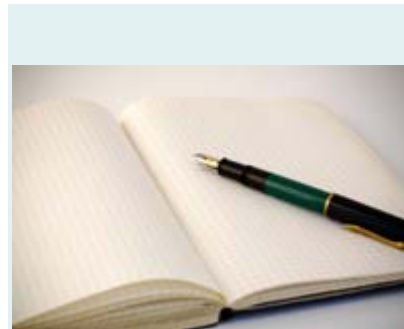
[Kontakt](#)

Impulse aus meiner Praxis

Impuls Nr. 1

Was ist Ihnen heute besonders gut gelungen?

Legen Sie sich fürs 2010 ein Erfolgsbuch zu. Notieren Sie sich täglich drei Erfolgserlebnisse aus Ihrem beruflichen oder persönlichen Alltag. Das ist Motivation pur! Durch das Erinnern und Aufschreiben feuern sie in Ihrem Körper täglich Tausende von Glückshormone und guten Gefühlen ab.



Impuls Nr. 2

Wünsche sind wie Magnete

Wünsche ziehen uns magisch an! Welche Lebenswünsche - grosse und kleine - erfüllen Sie sich in diesem Jahr? Gehören Sie gar zu jenen Menschen, die sich jedes Jahr eine Liste mit ihren Wünschen schreiben und diese täglich bei sich tragen. Im Portemonnaie oder in der Handtasche? Dann gratuliere ich Ihnen herzlich! So kommen Sie ins Tun.

Wenn Sie zu jenen zählen, die noch keine Wünsche für dieses Jahr formuliert haben, hier einen Tipp dazu. Gehen Sie in die Stille. Stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge vor, Sie sitzen an einem sonnigen Tag am Ufer eines ruhigen Sees. Fragen Sie sich nun: Welche Wünsche möchte ich im 2010

verwirklichen? Lassen Sie Ihren Blick über die Wasseroberfläche schweifen und warten Sie, bis - wie fast durch ein Wunder - einer nach dem anderen aus der Tiefe des Sees auftauchen.

Schreiben Sie Ihre Wünsche auf. Notieren Sie dazu, bis wann sie sich erfüllen werden. Malen Sie sich Ihre Wünsche detailliert, farbig und umfassend aus. Folgende Fragen können Ihnen dabei helfen: Wo genau erfüllt sich dieser Wunsch? Welche Menschen sind mit dabei? Wann genau erfüllt sich der Wunsch? Wie fühlen Sie sich, nachdem Sie sich diesen Wunsch erfüllt haben? Was macht Ihren Wunsch so reizvoll?

Lassen Sie mir, wenn Sie mögen, Ihre Wünsche zukommen. Ich werde eine grosse Sammlung an Herzenswünschen anlegen, als Inspiration für andere.

Impuls Nr. 3

Machen Sie öfters Komplimente!

"Worte, die die Seele erhellen, sind wertvoller als Juwelen".

Kennen Sie den direktesten und effektivsten Weg zum Erfolg und mitten ins Herz Ihrer Mitmenschen? Sprechen Sie Komplimente aus?

Wie oft denken wir "Er ist wirklich ein verständnisvoller Chef". Sprechen Sie Komplimente aus, statt sie nur zu denken. Zum Beispiel beim nächsten Meeting. "Sie haben unsere Diskussionsrunde mit Ihren Beiträgen sehr bereichert!" oder "Ihre fröhliche Art wirkt ansteckend!".

Ich wünsche Ihnen viele tolle ausgesprochene Komplimente!



[nach oben](#)

Einblicke und Ausblicke

"Wie Sie mit Coaching Ihre Ziele erreichen"

34 Teilnehmerinnen und Teilnehmer liessen sich im Hof zu Wil anlässlich des Impuls-Vortrags "Wie Sie mit Coaching Ihre Ziele erreichen" inspirieren. Im Foto rechts ist zu sehen, wie die Anwesenden interessiert den Test zum Thema "Ihre Ausstrahlung" ausfüllen. Energiegeladen genossen alle den Ausklang des Abends beim Netzwerken und Austauschen.



St. Galler Forum 2009, Elternbildung St. Gallen

Die Fachtagung der Elternbildung des Kantons St. Gallen fand dieses Jahr zu den Themen "Liebe schenken, streiten dürfen" statt. Tagesreferenten waren Prof. Dr. phil. Allan Guggenbühl und Cornelia Kazis, Tagesmoderatorin war Mona Vetsch. Als Leiterin eines Gesprächskreises beeindruckte es mich, wie engagiert und vielfältig sich die Teilnehmenden der Tagung mit

den Themen auseinander setzen.



St. Galler Forum 2009, Elternbildung
St. Gallen

[nach oben](#)

Aktuelle Angebote

Seminar

Die Kunst des Small Talks

23. Januar 2010, 10.00 Uhr - 12.00 Uhr

Hof zu Wil (Äbtstube), 9500 Wil/SG

Geht es Ihnen wie vielen Menschen? Bei Veranstaltungen und gesellschaftlichen Anlässen kennen Sie niemanden, möchten sich aber unterhalten. Was tun? Small Talk ist die Lösung.

Lernen Sie in diesem Seminar die Kunst des erfolgreichen Small Talks kennen. [Details finden Sie hier.](#)



Impuls-Vortrag

Motiviert leben!

15. März 2010, 20.00 - 21.30 Uhr mit Netzwerken

Pfarrzentrum, Arneggerstrasse 3, 9204 Andwil

Gewinnen Sie neue Impulse, wie Sie Ihren Lebensweg motiviert gestalten können hin zu mehr Erfolg, Glück und Wohlbefinden. Lassen Sie sich überraschen, wie Sie Ihr Leben positiv verändern und aktiv verbessern können. [Details finden Sie hier.](#)



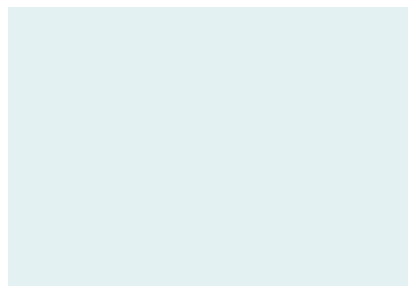
[nach oben](#)

Tipps

Buchtipp

Stephen R. Covey beschreibt in diesem Klassiker mit lebendigen Anekdoten aus dem persönlichen und beruflichen Alltag wie Prinzipien - sei es Integrität, Ehrlichkeit, Fairness, Menschenwürde und Qualität - Erfolg ausmachen können.

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 +41 71 925 35 34

Mobile +41 79 631 85 35

www.persoenlichkeit-entwickeln.ch

© Praxis für Persönlichkeitsentwicklung
Quelle Fotos: iStockphoto