

Mehr LEBEN 2023

Dein Coachingimpuls von der Schwäbischen Alb

Hallo!

Wenn ich gerade aus dem Fenster schaue,
dann schneit es wieder und ich sage mir:

“Mist, warum ist es jetzt wieder so kalt? Warum kann es nicht endlich losgehen mit den Coaching in der Natur, dem Sitzen im Sonnenschein und dem Genuß in den Gartenwirtschaften der Schwäbischen Alb?”

Je länger ich darüber nachdenke, desto mehr merke ich, dass ich gerade zu schnell und ungeduldig bin. Jetzt im März ist die Zeit der Vorbereitung und Aussaat. Wir legen jetzt die Grundlage für Dinge, die wir später wachsen und blühen sehen.

In diesem Sinne sind die Coaching-Tipps dieser Ausgabe auch eher eine Vorbereitung für ein späteres Aufblühen und weiteres Wachstum.

Ich wünsche dir viel Mut, Liebe und Klarheit beim Aufräumen deiner Ruinen. Schreib mir doch, falls du Feedback zu den Impulsen hast, wenn du Hilfe brauchst oder Fragen hast.

Noch ein Hinweis: Das für 3. März geplante albCoach-Event muss leider wegen einer Terminkollision entfallen. Damit du keinen Event mehr verpasst kannst du den Newsletter abonnieren.

Herzliche Grüße

Daniel

PS.
Noch ein wichtiger Hinweis: Bitte achte auf angemessene Ausrüstung und nimm Rücksicht auf die Natur. Du gestaltest die Wandervorschläge und Coachingimpulse eigenverantwortlich. Ich übernehme keinerlei Haftung für Schäden und gebe keinerlei "Erfolgsversprechen".



Daniel Haas
WEGBEGLEITER & HORIZONTERWEITERER

Tel: 0151 5190 8422 | E-Mail: kontakt@danielhaas.de
Weidenstr. 14, 72581 Dettingen @jetzt.einfach.los

Coaching im Biosphärengebiet Schwäbische Alb
www.albcoach.de
www.danielhaas.de

WhatsApp
Newsletter abonnieren



Mehr LEBEN 2023

Dein Coachingimpuls von der Schwäbischen Alb

MÄRZ 2023



Welche Ruinen willst Du verlassen?

Mach eine Bestandsaufnahme: Welche Dinge, Gewohnheiten, Aufgaben & Beziehungen sind bei Dir nur noch Nostalgie? Wovon willst Du Abschied nehmen?

Versteckt steht diese Ruine am Rand eines Industriekomplexes (Details siehe Wandertour). Keiner weiß mehr wozu dieses Gebäude genutzt wurde, kaum jemand kennt es noch und trotzdem steht es rum, braucht Platz, muß abgesichert werden und kostet Zeit & Geld für die Verwaltung. Hier findest du 5 Tipps zum Entrümpeln:

Alte Gewohnheiten

Wir alle haben Gewohnheiten, an denen wir jahrelang festgehalten haben, auch wenn sie uns nicht mehr nützen. Vielleicht ist es ein Ritual aus der Kindheit, eine bestimmte Art, Dinge zu tun, die du nie in Frage gestellt hast.

Diese Gewohnheiten sind zwar bequem, aber sie können uns von Wachstum und Veränderung abhalten.

Nimm dir etwas Zeit, um "alten Gewohnheiten" zu identifizieren, die dir nicht mehr helfen und ersetze sie durch neue Gewohnheiten, die mit deinen aktuellen Zielen und Werten übereinstimmen.

Überholte Aufgaben

Es ist leicht, in eine Routine zu verfallen, wenn es um unsere täglichen Aufgaben geht. Es kann sein, dass wir Dinge auf eine bestimmte Art und Weise tun, weil wir sie schon immer so gemacht haben. Aber nur weil etwas in der Vergangenheit funktioniert hat, heißt das noch lange nicht, dass es auch jetzt der beste Weg ist, etwas zu tun.

Geh einen Schritt zurück und bewerte deine täglichen Aufgaben. Gibt es Aufgaben, die gar nicht mehr notwendig sind oder die du rationalisieren könntest, um Zeit und Energie zu sparen? Gibt es Aufgaben, die du an andere delegieren könntest? Wenn du diese Änderungen vornimmst, hast du mehr Zeit und Energie, um dich auf neue Erfahrungen zu konzentrieren.

Toxische oder tote Beziehungen

Beziehungen sind ein wichtiger Teil unseres Lebens, aber nicht alle Beziehungen sind gleich. Manche Beziehungen scheinen zwar wichtig, aber sie sind nicht erfüllend oder stimmen nicht mit unseren Werten überein.

Es ist wichtig, einen ehrlichen Blick auf deine Beziehungen zu werfen und die zu identifizieren, die dir nicht mehr dienen oder wo du nicht mehr dienen kannst. Das könnte bedeuten, dass du eine giftige Freundschaft beendest oder dich von Menschen distanzierst, die dich runterziehen. Wenn du diese Beziehungen loslässt, schaffst du Platz für neue, positive Beziehungen in deinem Leben.

Unordnung

Egal ob physisch oder mental, in jedem Fall hält sie dich davon ab, neue Dinge anzugehen. Durcheinander macht es schwierig, Dinge zu finden und bringt Stress durch ein Gefühl der Überforderung. Geistige Unordnung macht es uns schwer uns zu konzentrieren und raubt Energie.

Nimm dir etwas Zeit, um deinen physischen und mentalen Raum zu entrümpeln. Entsorge Dinge, die du nicht mehr brauchst oder benutzt, und organisiere deine Räume neu. Um deine Gedanken zu ordnen, kannst du ein Tagebuch schreiben, beten und meditieren, um deinen Kopf frei zu bekommen. Klarheit macht sich breit.

Ängste

Angst ist ein starkes Gefühl, das uns davon abhalten kann, neue Dinge zu erleben. Wir fürchten uns vielleicht vor Versagen, Ablehnung oder dem Unbekannten. Es ist jedoch wichtig zu erkennen, dass Angst ein natürlicher Bestandteil von Wachstum und Veränderung ist.

Indem wir unsere Ängste anerkennen und uns in kleinen Schritten unseren Zielen nähern, können wir unsere Ängste allmählich überwinden und Raum für neue Erfahrungen in unserem Leben schaffen.

Indem wir Altes loslassen, können wir Neues ergreifen.

Veränderungen sind nicht immer einfach, aber notwendig für Wachstum. Lass dich auf das Unbekannte ein, und du wirst überrascht sein, welche neuen Möglichkeiten sich dir bieten.

Falls Dich dieser Impuls berührt hat und du gerne mehr über "DEIN FEUER IN DIR" erfahren willst, dann schreib mir einfach und wir können gemeinsam auf eine Reise gehen, bei der Du mehr Leben in deine Jahre bringst.



Einen kleinen Spaziergang entlang der Erms, wo du auch die Ruine vom Foto entdecken kannst. Benutze den QR-Code für Details. Auf der Runde kannst du um über die genannten Punkte nachzudenken. Zum Abschluß empfehle ich dir einen Besuch im Thermalbad Bad Urach.