

Mehr LEBEN 2023

Dein Coachingimpuls von der Schwäbischen Alb

SEPTEMBER 2023



Mit wem genießt Du das Leben?

Unser Kalender ist voll von Terminen mit Agenda. Schaffe Dir mindestens einen Termin pro Monat mit einem Lieblingsmenschen, wo Ihr "zweckfreie Zeit" genießt.

"In der heutigen schnelllebigen Welt ist es wichtig, Momente der Entspannung und des tiefen Austauschs zu schätzen.

Für mich sind diese kostbaren Augenblicke meine wöchentliche 'PrimeTime' am Mittwochabend mit meiner Frau, der monatliche Stammtisch mit meinem Freund Rainer, die sporadischen, aber stets intensiven Genussabende mit meinem Freund Uwe, das regelmäßige Inspiration-Breakfast mit Daniel in der 'Alten Bank', der spontane, aber stets bereichernde Business-Lunch mit Theo, die inspirierenden 'Walk & Talks' mit Mike, und der entspannte Kaffee-Talk mit Oli, oft auf den Säcken von 'More of Coffee'. Nicht zu vergessen das Mentoringfrühstück mit Jonas. ...

Dies sind nur einige Beispiele aus meinem Leben, in denen ich bewusst 'zweckfreie Zeit' mit Menschen genieße, die mir guttun und mich herausfordern. Das war nicht immer so, aber seit ich diese Momente habe merke ich wie ich mich weiterentwickle.

'Zweckfreie Zeit' bedeutet für mich, dass wir keine Agenda, keine Ziele und keine Erwartungen benötigen. In diesen Augenblicken kommen wir, während des Gesprächs, manchmal auch bei längeren Momenten des Schweigens, immer an ermutigenden und inspirierenden Punkten vorbei, die mich zutiefst bereichern." In diesen Augenblicken werden Beziehungen gestärkt, Vertrauen gefestigt und wertvolle Erinnerungen geschaffen.

Darf ich dir ein paar Fragen stellen?

Was bedeutet "zweckfreie Zeit" für dich?

Bevor du dich mit Freunden triffst, überlege, was dir diese Art von Zeit bedeutet. Welche Erwartungen hast du an diese Momente?

Welche Erinnerungen möchtest du schaffen?

'Zweckfreie Zeit' mit Freunden ermöglicht das Schaffen von Erinnerungen. Denke darüber nach, welche Art von Erinnerungen du mit deinen Freunden schaffen möchtest und wie diese deine Beziehung vertiefen können.

Welche Freunde inspirieren dich am meisten?

Nicht alle Freunde schaffen die gleiche Verbindung. Überlege, welche Freunde dir die Möglichkeit bieten, dich zu erholen, zu lachen und über das Leben nachzudenken.

Wie schaffst du Raum für zweckfreie Zeit in deinem Leben?

In unserer vollen Agenda ist es oft eine Herausforderung, Zeit ohne Verpflichtungen zu finden. Überlege, wie du diese Zeit bewusst in deinem Alltag einplanen kannst.

Was für Aktivitäten genießt du in zweckfreier Zeit?

Ob es eine Wanderung zur Rohrauer Hütte, ein Wurstsalat im Biergarten, ein Frühstück zu Hause oder ein gemeinsamer Besuch einer Veranstaltung ist, denke darüber nach, welche Aktivitäten du am meisten schätzt.

Lege JETZT - EINFACH - LOS

Nimm dir jetzt dein Handy zur Hand und schreibe einem Freund von der Idee 'Zweckfreie Zeit' und vereinbart sofort einen ersten Termin.

Falls Dich dieser Impuls berührt hat und du **Unterstützung bei der Konkretisierung und Umsetzung deiner Träume** suchst, dann schreibe mir einfach und wir können gemeinsam auf eine Reise gehen, bei der Du mehr Leben in deine Jahre bringst.