

LOTHAR J. SEIWERT-BRIEF WORK-LIFE-COACHING

... für ein Leben in Balance

- Professionalität und Effektivität in allen Lebensbereichen gewinnen
- Souveränität und Gelassenheit ausstrahlen
- Balance und Persönlichkeit entwickeln

Monatlicher Coaching-Service

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Ich will diese blöde Schleife aber binden!“ Das kleine Mädchen, das mir im Zug gegenüber saß, kämpfte schon seit geraumer Zeit mit seinem Schnürsenkel – ohne Erfolg, dafür mit steigender Wut. Gespannt beobachtete ich die Reaktion der Mutter: Sie blickte immer wieder von ihrem Buch auf, um ihrer unwirschen Tochter zu versichern, dass sie es bestimmt noch lernen werde, und band die Schleife aufs Neue. Ich bewunderte ihre Geduld und Gelassenheit.

Gelassen sein – beruflich und privat: Wer möchte das nicht? Doch nur den wenigsten gelingt es auch. Immer wieder reagieren wir auf die Unwägbarkeiten des Alltags mit Ärger und Ungeduld. Wir wälzen Probleme, schimpfen über

das Wetter, den Verkehr, ärgern uns schwarz über den unzuverlässigen Kunden oder unseren ignoranten Chef.

Doch: **IN SCHWIERIGEN ZEITEN EINEN KÜHLEN KOPF BEWAHREN, DAS KANN MAN LERNEN.** Und es lohnt sich: Gelassenheit schützt vor unnötigem Stress und macht uns letztendlich erfolgreicher. Weil gelassene Menschen sich nicht so schnell unter Druck setzen lassen, handeln sie weit weniger vorschnell und unüberlegt als aufbrausende Zeitgenossen. Sie betrachten ihre Probleme mit Abstand und können so eher konstruktive Lösungen finden.

Vor allem aber steigert Gelassenheit unsere Lebensqualität. Selbst ein verregnetes Sommerwochenende lässt sich ganz entspannt für ein gemütliches, kuscheliges Lesevergnügen nutzen.

Herzlichst
Ihr

Lothar J. Seiwert

Lothar Seiwert



PROFESSOR DR. LOTHAR J. SEIWERT gilt als Europas führender Experte für Zeitsouveränität, Effektivität und sinnvolles Lebensmanagement. Er ist erfolgreicher Bestsellerautor und erhielt 1999 als erster deutscher Trainer den internationalen Trainingspreis „Excellence in Practice“ der ASTD (American Society for Training und Development).



Themen

Gelassenheit siegt!	2	Distanz gewinnen	6
Testen Sie Ihre Gelassenheit	2	Entspannt durch die Woche	7
Eine Frage der Einstellung	4	Sich in Gelassenheit üben	8
Entscheiden Sie sich!	4	Balance-Tipp: Ärger-Hygiene	8

LOTHAR J. SEIWERT-BRIEF

Hauptschule, Realschule, Gymnasium: Konzepte, Arbeitsblätter, Kopiervorlagen, Unterrichtsentwürfe