

Betreff: Kurzurlaub im Kopf

Datum: Dienstag, 4. Oktober 2011 16:59:15 Schweiz

Von: Kathrin M. Wyss- Beachtig CTC <contact@bechtig.ch>

An: km.wyss@bechtig.ch <km.wyss@bechtig.ch>

NEWSLETTER



MANAGEMENT COACHING | CHANGE MANAGEMENT | WORKSHOPS | KONTAKT

Liebe Kunden und Kundinnen,
Liebe Freunde und Bekannte,



Ja es war wieder still um mich, aber nicht so wie Sie vielleicht annehmen. Um der immer wieder hoch drehenden Hektik ein Gegengewicht zu geben, nutze ich stille Momente um die Balance zu halten und Kraft zu schöpfen. Sei es auf abgelegenen Trekking Touren wie im nepalesischen Mustang im Frühling dieses Jahres, oder in den Zen-Meditationswochen, wie letzte Woche.

Ziele solcher Auszeiten sind den Kopf frei zu kriegen und den Blick wieder für Zusammenhänge und Details zu schärfen.

Wenn ich von diesen Erfahrungen erzähle kommen immer die gleichen Fragen wie:

- wie eine ganze Woche wirklich schweigen?
- so ganz ohne Handy?
- ist das mit der Zeit nicht langweilig?

Ich gebe zu, das sind keine 0815 Ferien, doch jeder sucht sich doch aus, was ihn / sie selber am Besten regeneriert. Daher meine Fragen an Sie:

1. Wann haben Sie sich zuletzt einen Moment des Rückzugs gegönnt?
2. Wie und wo tanken Sie am Besten auf?
3. Wie können Sie sich solche Momente in Erinnerungen rufen - vielleicht via Fotos?

Das schöne an unserem Gehirn ist, dass es alle Erinnerungen speichert und zum Abrufen bereit hält - wir müssen nur den Zugang legen! Die Meisten von uns können nicht immer in den Ferien sein, aber unsere Erinnerungen können unsere erholsamen Zeiten ganz schnell wieder Wirklichkeit werden lassen - die guten Gefühle kommen gleich mit.

Also, gehen Sie doch für einige Momente in sich selbst, in Ihre Erinnerung an erholsame, kraftvolle Momente und gönnen Sie sich so einen *Kurzurlaub im Kopf*.



Ich wünsche Ihnen tolle Erlebnisse!

Ihre Kathrin M. Wyss

PS: Wer will findet **hier** Impressionen aus der Natur, die zum Verweilen einladen.

Bechtig CTC Kathrin M. Wyss | Fraumünsterstrasse 11 | 8001 Zürich | +41 43 344 80 12

Dieser Newsletter wurde gesendet an: km.wyss@bechtig.ch. Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, klicken Sie hier um **den Newsletter abzubestellen**. Klicken Sie hier, um **diesen Newsletter zu abonnieren**.