



Eine Zeit der Regeneration!

Viele von uns haben im Sommer ihren Urlaub geplant. Traditionell eine Zeit der Verlangsamung. Immerhin legen uns hohe Temperaturen nahe, langsamer zu machen.

Regeneration sollte unbedingt, aber nicht nur, körperlich passieren und das nicht nur in den Sommerferien oder im Urlaub.

Ein Schlüssel kann Beschäftigung mit der eigenen Persönlichkeitsentwicklung sein. Das biete ich dir in meinem Coaching-Programm an:

Kapitän statt Passagier

Ja, ich möchte ein kostenloses Infogespräch!

3 Tipps für die Erholung speziell im Sommer

Wir unterhalten uns oft über sehr emotionale und bewegende Themen, wenn Klient:innen in meiner Praxis erscheinen. Oft ist es nötig, Gedanken zu sortieren, Gefühle anzuerkennen, sich mit unangenehmen oder einschränkenden Erlebnissen zu befassen. Es geht dabei gelegentlich auch mal heiß her - im übertragenen Sinne natürlich.

Im Sommer finde ich es daher besonders wichtig, den körperlichen Aspekt deines Wohlbefindens ein bisschen zu betonen. Unser Körper ist ein wichtiges Instrument und wir sollten es gut pflegen und stimmen, wenn wir uns Harmonie wünschen. Denn die beginnt in einem ersten Schritt bei uns selbst. Und wie machst du das?

1. Genügend trinken - viel Wasser, wenig Zucker
2. Leichte Mahlzeiten - mittags weniger, abends etwas mehr
3. Siesta halten - Pausen in kühleren Bereichen

Unser Körper dankt es uns vielfach.

Diese wirklich simplen Tipps vergessen wir vor allem dann sehr leicht, wenn wir uns im Eifer des Gefechts befinden und unsere Lebensumstände oder beruflichen Anlässe unsere Höchstleistung verlangen.

Und gerade deshalb ist es so wichtig, diese minimalen aber höchst effektiven Tipps zu beherzigen. Denn so sorgen wir dafür, dass unser Puls auch unter Belastungen stressiger Situationen im funktionalen Bereich bleibt und wir einen kühlen Kopf behalten.

Mein Appell fordert nicht die Reduktion unserer Leistung, sondern vielmehr den sorgsamen Umgang mit unserem wichtigsten Werkzeug. Es heißt nicht umsonst: ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper.

Neue Termine für Seminare und Workshops

Für die Seminare und Workshops rund um systemische Kompetenz und NLP Modelling sind neue Termine für Herbst 2024 und Frühjahr 2025 verfügbar.

Nähere Details zu Inhalt, Ablauf, Location etc. findest du auf der Website beim jeweiligen Seminar.

Systemische Seminare

NLP Seminare

Familienaufstellungen - Termine für 2025 online

Für die Termine im Herbst und im Winter 2024 sind jeweils noch ein paar Plätze für Repräsentant:innen und Klient:innen frei.

Die neuen Termine für das Jahr 2025 sind nun ebenfalls auf der Website ersichtlich und die Voranmeldung ist ab sofort möglich.

[Zu den Terminen](#)

Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt.

Dieses Sprichwort hat einen wahren Kern, darüber sind wir uns wahrscheinlich einig.

Was macht aber einen guten Weg aus? Ist es die weitere Verbesserung eines bestehenden, erfolgreichen Weges? Ist es der Pioniergeist, der dich antreibt, ein neues Gebiet zu erschließen? Ist es die Ausdauer, ein erstrebenswertes Ziel zu erreichen, was auch immer es dir dafür abverlangen möge?

Nach meinem Verständnis ist ein Weg dann gut, wenn er dein eigener Weg ist - wenn er zu dir passt. Nicht jeder von uns muss Erfinder, Unternehmer, Künstler, Politiker, Mediziner, Handwerker, Landwirt oder Astronaut werden. Jedes Leben hat seinen eigenen Sinn und jede Tätigkeit hat ihren

passenden Platz. Wie wir zu diesem passenden Platz gelangen, das ist eine sehr persönliche Angelegenheit.

Ich möchte es daher einmal so formulieren:

Es gibt nicht einen perfekten Weg für jeden. Aber für jeden gibt es einen perfekten Weg.

In diesem Sinne, lasst uns unsere Schritte so setzen, dass wir unserem jeweiligen Ziel näher kommen. Jeder darf sein eigenes Ziel definieren und erreichen.

Herzliche Grüße,

Daniel



Daniel Knabl e. U.
Unteres Ried 4b
A-6130 Schwaz
Österreich

Du hast dich für meinen Newsletter eingetragen. Wenn du den Newsletter in Zukunft nicht mehr empfangen möchtest, dann kannst du ihn jederzeit abbestellen.

[Abbestellen](#)