

Newsletter Dezember 2013



Astrid Overbeck
Coaching | Beratung | Interimsmanagement



Liebe Coaching-Interessierte,

das Jahr neigt sich dem Ende entgegen und vielleicht bleibt Ihnen aufgrund der Lage der Feiertage ein wenig Zeit, innezuhalten und das Jahr Revue passieren zu lassen. In meinem Umfeld habe ich zumindest den Eindruck gewonnen, dass diesmal weniger Hektik aufkommt als in den vergangenen Jahren. Ich freue mich auf die Feiertage mit meiner Familie und auch ein paar Skitage in Österreich. Ihnen wünsche ich eine erholsame und geruhsame Zeit - mit viel Lachen, gutem Essen, lieben Menschen und besinnlichen Momenten.

Ihr persönlicher Karrierecoach

P.S.: Ein herzliches Willkommen an alle neuen Leserinnen und Leser meines Karriere Newsletters. In jeder neuen Ausgabe finden Sie wertvolle Infos und Handwerkszeug von mir, um sich beruflich weiterzuentwickeln. Gerne können Sie mir auch Ihr Feedback oder Anregungen zusenden.

WELCHER SPRUCH HAT SIE BEEINDRUCKT?

"Auf der Welt gibt es nichts, was sich nicht verändert; nichts bleibt ewig so, wie es war." Tschuang Tse

Ich finde, dieser Spruch hat viel Wahrheit in sich: im Firmenalltag sind wir mittlerweile permanenten Veränderungen unterworfen, oft so schnell und so häufig, dass wir gar nicht mehr mit dem "annehmen" und "übernehmen" hinterher kommen. Und im privaten gilt es ja auch: wenn man einen Jahresrückblick macht, kann man das feststellen. Was ist nicht dieses Jahr alles an großen Veränderungen passiert? Das heißt, wir üben uns permanent im Annehmen und Akzeptieren von neuen Gegebenheiten und verabschieden uns von lieb gewonnenen Gewohnheiten. Nur wie kann man das schaffen? Ein Möglichkeit ist das Ersetzen einer alten Gewohnheit, durch eine neue, die nun vielleicht hilfreicher ist. So entsteht keine Leere, sondern Sie sind beschäftigt mit dem Einüben einer neuen Gewohnheit.

CD -TIPP: Stück für Stück Meditation, von Norbert Wildgruber

"Stück für Stück" Meditation (auch BodyScan genannt), bei der man unter Anleitung Stück für Stück durch den Körper geht und man damit verschiedene Effekte erreicht: Tiefenentspannung, Regeneration, Üben des geistigen Loslassens, Konzentration auf ein Objekt und noch viele andere. Es gibt die Übung auf der CD in 3 unterschiedlichen Zeitdauern - je nach eigener Zeitplanung. Kosten: 8 Euro zzgl. Versandkosten.

Zu bestellen über: <http://www.buddha-haus-shop.de>

BUCHTIPP ÜBER DIE FEIERTAGE

"Die Kuh, die weinte" - Bhuddistische Geschichten, über den Weg zum Glück
Ajahn Brahm, Jana

Schon Buddha unterwies seine Zuhörer mit Witz und Weisheit. Ajahn Brahm steht in der Tradition dieser orientalischen Erzählkunst. Geschickt verknüpft er die uralten Weisheiten mit modernen, lebensnahen Themen. Mit viel Humor und Einfühlungsvermögen unterhält er seine Leser – und eröffnet auf ganz unaufdringliche Weise neue Wege zu einem glücklichen und erfüllten Leben.

Ein inspirierendes und erbauendes Buch, voll mit Geschichten von Liebe, Hoffnung, Glück und der Überwindung von Leiden. Mit erfrischendem Esprit und Einfühlungsvermögen kratzt Ajahn Brahm an eingefahrenen Überzeugungen und begegnet unseren kleinen Schwächen und Marotten mit entwarfendem Humor. So regt jede dieser 108 kurzen Erzählungen dazu an, innezuhalten, um über den eigenen Lebensweg nachzudenken.

Ich wünsche Ihnen ein entspanntes Weihnachtsfest mit fröhlichen Stunden im Kreise Ihre Lieben. Frohe Weihnachten!

Ihr persönlicher Karrierecoach Astrid Overbeck

Coachingraum: Freiraum/MINDSystems | Saarstraße 5, 80797 München
Tel 089/12700496 | Mobil 0171/7229660 | Fax 089/12700497

info@beratung-overbeck.de | www.beratung-overbeck.de

Weitere Profile im Web:



Dieser E-Mail-Newsletter ist ein kostenloses Service-Angebot für Kunden und Interessenten von Astrid Overbeck, Personalberatung, Interimsmanagement & Coaching. Eine Gewähr oder Haftung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Verwendung der zur Verfügung gestellten Informationen wird nicht übernommen. Sie möchten den E-Mail-Newsletter weiterempfehlen? Vielen Dank! Darüber freuen wir uns. Sie möchten den E-Mail-Newsletter auch erhalten? Hier anmelden: info@beratung-overbeck.de Ihre E-Mail -Adresse ändert sich oder Sie wollen den Newsletter nicht erhalten? Bitte Mail an info@beratung-overbeck.de.