



Liebe Coaching-Interessierte,

endlich Sommer! Darauf haben wir lange gewartet! Und genießen Sie es nun oder gehören Sie auch zu denen, denen es jetzt zu heiß ist? Wann ist es denn wirklich gut? Wann sind wir zufrieden? Das ist nur, wenn wir den augenblicklichen Moment genießen. Diesen und auch den nächsten und den übernächsten, also im „Hier und Jetzt“ bleiben. Nach dem Prinzip: „Jeder Tag ist ein guter Tag“ und uns nicht in der Hoffnung verlieren, in der Zukunft wird es besser. Denn die Zukunft können wir nicht „erleben“ sondern immer nur den aktuellen Moment. Wie wir dahin kommen, finden Sie in dieser Ausgabe. Außerdem bekommen Sie Infos zu Jobbörsen und wie immer die Terminvorschau und Link- bzw. Büchertipps.

Ihr persönlicher Karriere-Coach

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.

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG – WAS GEHÖRT DAZU?

Über Achtsamkeit als Mittel zu mehr Ruhe und Gelassenheit liest man mittlerweile recht häufig. Ein klassisches Mittel zur Übung von Achtsamkeit ist die Atemmeditation. Dabei setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder im Schneidersitz auf den Boden und versuchen, sich mit geschlossenem Mund auf den Atem zu konzentrieren. Spüren Sie, wie der Atem durch die Nase eingesogen wird und wie er wieder etwas wärmer herauskommt. Versuchen Sie einfach mal 5 Minuten lang nichts anderes zu tun. Wenn Gedanken hochkommen und Sie es bemerken, versuchen Sie diese wieder fallen zu lassen und erneut zurück zum Atem zu kehren. Das ist die Übung. Dabei lernen Sie, sich auf ein Objekt zu konzentrieren. Dadurch, daß der Atem immer bei Ihnen ist, können Sie diese Übung jederzeit machen, wenn sich die Gelegenheit ergibt.

Ein andere ganz einfache Methode ist, sich genau auf das zu konzentrieren, was man gerade tut: also gehen beim Gehen, Zähne putzen beim Zähne putzen oder essen beim Essen. Denn wenn Sie mehrere Dinge gleichzeitig tun, wie zum Beispiel Ihren Schlüssel irgendwo ablegen während Sie in Gedanken schon das Abendessen planen, dann finden Sie meist hinterher den Schlüssel nicht mehr. Oder wenn Sie während des Essens lesen, wissen Sie hinterher nicht mehr genau, wie das Essen geschmeckt hat. Probieren Sie es aus!

EINE ÜBERSICHT IM DSCHUNDEL DER JOBSUCHMASCHINEN: DIE 7 ERFOLGREICHSTEN JOBBÖRSEN

Im letzten Newsletter habe ich die 5 erfolgreichsten Jobsuchmaschinen vorgestellt – diesmal stelle ich Ihnen eine Übersicht über die meist genutzten Jobbörsen vor:

- 1) Arbeitsagentur
- 2) Gigajob
- 3) Stepstone
- 4) Monster Deutschland
- 5) Meinstellenboerse.de
- 6) Jobscout24
- 7) Stellenanzeigen.de

TERMINVORSCHAU

30.-31. August 2013

**Die nächste TALENTS - Die Jobmesse in München
im Verlagsgebäude der Süddeutschen Zeitung**

An einem Tag und einem Ort haben Kandidaten aller Fachrichtungen viele wichtige Kontakte und Bewerbungsgespräche mit Entscheidern aus den Personal- und Fachabteilungen hochkarätiger Unternehmen. Examensnahe Studierende und Hochschulabsolventen mit bis zu 5 Jahren Berufserfahrung können so gezielte Termine wahrnehmen und sich professionell präsentieren.

Mehr Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie hier:

<http://www.talents.de>

EIGENE VERÖFFENTLICHUNGEN IM MAI

**5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen: Einsichten, die Ihr Leben verändern werden,
von Bronnie Ware**

Was zählt am Ende wirklich? Auf dem Sterbebett, wenn klar wird, dass das Leben sich dem Ende zuneigt? Nach vielen Reisen durch die ganze Welt, auf der Suche nach dem, was dem Leben Sinn gibt, findet die Australierin Bronnie Ware eine neue Aufgabe. Sie begleitet Sterbende in den letzten Wochen ihres Lebens. In ihrem Buch erzählt sie von wunderbaren Begegnungen und berührenden Gesprächen, die ihr Leben tiefgreifend verändert haben. Die Menschen, die sie trifft, stellen viel zu oft fest, dass sie ihre eigenen Wünsche hinten angestellt und zu viel gearbeitet haben, dass sie sich zu wenig Zeit für Familie und Freunde genommen und – vor allem – sich nicht erlaubt haben, glücklich zu sein. Es sind Erkenntnisse, die nachdenklich machen und in Erinnerung rufen, worauf es wirklich ankommt, wenn wir mit einem Lächeln aus dem Leben treten wollen. Für sich selbst hat Bronnie Ware nach diesen Erfahrungen entschieden, dass sie nur noch das macht, was sie wirklich will. Ihr ermutigendes Buch hat die Kraft, Veränderungen anzustoßen, um wirklich das Leben zu führen, das wir wollen.

Ich wünsche schöne Zeit und viel Spaß beim Lesen.
Ihr persönlicher Karrierecoach

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.