

Ausgabe 26 | November 2019



Ziele erreichen. Entfaltung erzielen.

**Newsletter**

Newsletter online anzeigen

**Impulse**

von Jacqueline Scherrer



**Welchen Lebensweg hätten Sie gewählt**, wenn Sie schon früh gewusst hätten, was Sie als Mensch besonders einzigartig macht. **Nicht selten höre ich** auf diese Frage die Antwort: **«Einen anderen»**.

Viele von uns teilen das Gefühl, dass **wir doch zufriedener sein müssten**, bei all den Möglichkeiten und Ressourcen, die uns in der heutigen Zeit zur Verfügung stehen. **Dieser belastende Gedanke hat seinen Ursprung** nicht selten dort, **dass wir nicht leben, wer oder was wir wirklich sind**. Wir leben an unserem eigentlichen Potential vorbei. Jemand sagte einmal zu mir: «Im Leben muss ich immer kämpfen». Das tönte für ganz schön anstrengend und dabei wünschte ich ihm ein Leben in Leichtigkeit und Freude.

In diesem Jahre habe ich meine **Ausbildung in Positiver Psychologie abgeschlossen, welche sich mit der Erforschung dessen befasst, was das Leben lebenswert macht, was zu mehr Wohlbefinden und einem sinnerfüllten und glücklichen Leben führt.**

Der **Mensch** ist ein Geschöpf, das nach **Selbstverwirklichung strebt** und danach, sich nach **seinen Möglichkeiten zu entwickeln und zu wachsen**. Mit der **Methode des Positiven Coachings** können Sie dank des veränderten Fokus und der wachstumsorientierten Herangehensweise förmlich **«über sich hinauswachsen»**. Es wird Ihnen **leichter gelingen, aus den gewohnten Mustern Ihres Denkens, Fühlens und Handelns herauszutreten und sich und der Welt neu zu begegnen**.

Mit dem **heutigen Impuls** gebe ich Ihnen eine gute Möglichkeit an die Hand, bereits **heute selbst damit zu beginnen**.

#### **Nutzen Sie die Kraft positiver Emotionen**

Die amerikanische **Psychologin Barbara Fredrickson** zeigte in ihrer jahrzehntelangen Forschungsarbeit, dass **positive Emotionen eine der wichtigsten Grundlagen für menschliche Entwicklungsprozesse** darstellen. Wenn wir uns im **Zustand positiver Emotionalität** befinden, lassen wir uns **schneller auf Neues ein**, sind **bereit veränderte Perspektiven einzunehmen** und **Unvertrautes zu erproben** (Fredrickson 2004). **Positive Emotionen sind zentrale Wegbereiter**, um den **Aufbau neuer Denk- und Handlungsmuster** zu ermöglichen.

Manche Menschen erleben die Jahreszeit wenn die Blätter fallen und die Tage kürzer werden als eher dunkel. Der heutige **Impuls «Positiver Tagesrückblick»** ist ein bereits früh empirisch untersuchter «Klassiker» aus der Positiven Psychologie, wie Sie durch **bewusstes Erleben und Ausdrücken von Dankbarkeit Ihr Wohlbefinden steigern** können. In Studien wurde nachgewiesen, dass durch den «Positiven Tagesrückblick» depressive Tendenzen zurückgingen und das subjektive Glücksempfinden stieg. **Noch bis zu sechs Monate später**, nachdem die Probanden eine Woche lang jeweils abends drei positive Dinge aufgeschrieben hatten, **waren diese Unterschiede nachweisbar** (Seligman,

Stehen, Park & Peterson 2005).

«Mögest du Ruhe finden, wenn der Tag sich neigt, und deine Gedanken noch einmal die Orte aufsuchen, an denen du heute Gutes erfahren hast.

Auf dass die Erinnerung dich wärmt  
und gute Träume deinen Schlaf begleiten.»

*Irishes Segenswort*

Ich wünsche Ihnen eine bunte Herbstzeit mit ganz vielen schönen Momenten.

Ihre  
Jacqueline Scherrer

Aktuelles

## Aktuelle Angebote bei JS Coaching

**26.04.2019**

**30.08.2019**

**15.11.2019**

09.30 - 17.00 Uhr  
Raum Ostschweiz

### Unternehmerzirkel für Unternehmer und Führungskräfte

Der Unternehmerzirkel ist eine Gruppe von Unternehmerinnen/Unternehmern und Führungskräften, die sich regelmässig zu vertrauensvollen Reflexions- und Austauschrunden treffen. Sie tauschen sich über aktuelle Themen aus wie z.B. schwierige Situationen mit Kunden, Mitarbeitern und Vorgesetzten wie auch Themen der eigenen

persönlichen Entwicklung oder unternehmerische Visionen und Ziele. Platz haben auch private Themen, die unter den Nägeln brennen und Erfolgserlebnisse.

Die Gruppengröße ist auf maximal 8 Personen limitiert, um jedem ausreichend Raum und Beratung für sein Thema zu ermöglichen.

Wir treffen uns über eine Periode von 12 Monaten drei bis vier Mal pro Jahr zu einer eintägigen Reflexion an einem Ort mit schöner Atmosphäre. Jacqueline Scherrer leitet den Unternehmerzirkel.

### Positive Organisationen - Glückliche Mitarbeiter - Erfolgreiche Teams

Wissen Sie, dass das **Wohlbefinden am Arbeitsplatz erfolgsentscheidend** für Ihr ganzes Unternehmen und Ihre Mitarbeiter ist?

Zahlreiche Studien aus der „Positiven Psychologie“ und der „Positive Organizational Scholarship“ haben nachweisen können, dass **Mitarbeiter, die mehr Glück und Wohlbefinden am Arbeitsplatz erfahren, körperlich fitter, optimistischer, kreativer, agiler und proaktiver sind!** Sie erlernen einen besseren Umgang mit Stress, indem sie mehr Freude, Engagement und Sinn in ihrer Arbeit finden.

**Wir zeigen Ihnen**, wie Sie diese optimale Rahmenbedingungen schaffen können, die zu **Exzellenz und Agilität auf Organisationsebene** führen und wie Sie gleichzeitig die Entwicklung, Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeitenden fördern.

### Impuls-Workshop "Positive Leadership"

Positive Leadership ist ein **moderner, wirtschaftlicher und höchst wirksamer Entwicklungs- und Führungsansatz für langfristigen unternehmerischen Erfolg**. Im Fokus stehen persönliche Stärken,

Werte, Sinn, positive Emotionen und Beziehungen, Engagement, gesundes Selbstmanagement, wertschätzende Kommunikation und Teamzusammenarbeit.

In diesem Impuls-Workshop lernen Sie die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse der modernen stärkenbasierten Ansätze der "Positiven Psychologie" insbesondere von "Positive Leadership" kennen und anwenden. Sie erfahren, welche die Schlüsselfaktoren für ein gutes Arbeitsklima sowie gesunde und glückliche Mitarbeiter sind und wie Sie diese langfristig in Ihr Unternehmen implementieren können.

### Die Kunst des Small Talks - Das kleine Gespräch mit grosser Wirkung

Sie sind an einer Veranstaltung, an der Sie niemanden kennen, und möchten sich unterhalten. Aber Sie fühlen sich unsicher und wissen nicht, was Sie sagen sollen. Krampfhaft suchen Sie nach einem guten Gesprächseinstieg. Doch statt etwas Falsches zu sagen, schweigen Sie lieber und ärgern sich wieder einmal, dass Sie die Kunst des Smalltalks nicht beherrschen. Kommt Ihnen das bekannt vor?

#### **Smalltalk öffnet Türen**

Lernen Sie an diesem Impuls-Seminar die **Spielzüge für den erfolgreichen Smalltalk** kennen. Trainieren Sie die Fähigkeit, ein Gespräch in Gang zu setzen oder es im Fluss zu halten. Gewinnen Sie so mehr **Sicherheit auf dem gesellschaftlichen Parkett** und geniessen Sie in Zukunft den Austausch beim «kleinen Gespräch».

### Entdecken Sie neue Horizonte - Mit einer Standortbestimmung als Kompass

#### **Soll ich die Stelle wechseln? Welche Ausbildung macht für mich Sinn? Wie soll es in meiner Partnerschaft weitergehen?**

Veränderungen gehören zum Leben und fordern uns heraus. Manchmal machen sie sich von innen heraus bemerkbar: als Kloss im Hals, als Druck auf der Brust, als Ruhelosigkeit. Manchmal kommen die

Zeichen von aussen: in Form einer Kündigung, einer Veränderung in der Partnerschaft, eines neuen Lebensabschnitts oder eines Wohnortwechsels.

Wenn im privaten oder beruflichen Umfeld die Wogen des Lebens hochgehen, sind **Entscheidungen gefordert, die Sie in ruhigere Gewässer zurückführen.**

Mit einer Standortbestimmung finden Sie heraus, wo Sie stehen, wohin Sie wollen und wie Sie dorthin kommen. **Sie erhalten einen ganz persönlichen Kompass für Ihre Zukunft.**

---

## Workshops

Doing by Learning: Gerne **konzeptioniere ich für Sie massgeschneiderte Workshops** zu Themen, in denen Sie, Ihr Team oder Ihre Führungskräfte weiterkommen möchten. In einem persönlichen Gespräch diskutieren wir die Ziele, die Sie mit dem Workshop erreichen wollen.

Impulse



## Impuls - Positiver Tagesrückblick

Erinnern Sie sich **eine Woche** lang jeden Abend an **drei positive Dinge**, die Ihnen im Laufe des Tages begegnet sind. Um **Ihre Selbstwirksamkeit und Ihr Wohlbefinden zu steigern**, empfehle ich Ihnen, dies schriftlich zu tun. Legen Sie sich dazu ein **schönes Büchlein** bereit, das **abends schnell griffbereit** ist:

- **Was war heute schön/positiv?**
- **Wie habe ich dazu beigetragen, dass ich diese Erfahrung als schön erleben konnte?**

Einige Beispiele:

**«Was war heute schön?»** - «Die Herbstsonne schien und es war ein herrlicher Tag.»

**«Wie habe ich dazu beigetragen?»** - «Ich habe frühmorgens auf meiner Waldrunde den Sonnenaufgang ganz bewusst genossen.»

**«Was war heute schön?»** - «Meine Enkelkinder kamen zu Besuch und wir haben zusammen viel gelacht.»

**«Wie habe ich dazu beigetragen?»** - «Ich habe eine Terminverschiebung eines Kunden ganz spontan genutzt, um meine Enkelkinder zu besuchen. Wir gingen zusammen in den Wald. Nino, zweijährig, ist zum ersten Mal in seinem Leben juchzend durch die bunten Blätter auf dem Waldboden gehüpft und war ganz fasziniert vom Rascheln der Blätter. Sein Lachen wird mir noch lange im Ohr nachklingen und mein Herz erwärmen.»

Sie werden feststellen, dass mit der Frage nach dem eigenen Beitrag – **des WIE - Sie persönliche Strategien** hinter den positiven Erfahrungen **entdecken**. Oft hat es zu tun mit: sich Zeit für Etwas zu nehmen, bewusst zu genießen, eine bestimmte Stärke einzusetzen oder anderweitig aktiv zu handeln.

Diese Übung dürfen Sie sich gerne **zur Gewohnheit machen**.



[Im Browser lesen](#) | [Newsletter abmelden](#)

**JS Coaching | Jacqueline Scherrer**

Freudenbergstrasse 48 | 9535 Wilen bei Wil | Telefon +41 (0) 79 631 85 35

© JS Coaching | Quelle Fotos: fotolia.com