



sinnstiftende QuintesSensen - 1. Quartal 2018

Liebe Leserin, Lieber Leser,

das neue Jahr ist noch jung, doch es sieht für mich so aus, als wären viele von uns nach den schönen Tagen der Feierlichkeiten und der Erholung wieder im bekannten Alltag aus Routine und Verpflichtungen angekommen.

Dabei ist ein Jahreswechsel ein wirklich guter Anlass für eine persönliche und berufliche Bestandsaufnahme. Ich nutze sie gerne zur Nachlese dessen, was im letzten Jahr geschehen ist und zur Neuorientierung für das, was nun auf mich zu kommt. So verschaffe ich mir mehr Klarheit und das stärkende Gefühl, mit einer Art Kompass in der Tasche ins neue Jahr zu gehen, der mir hilft, mich gut zu orientieren.

Wie mache ich eine solche Bestandsaufnahme?

Besonders hilfreich sind dabei Fragen, die uns unterstützen, eine Weitwinkel-Perspektive einzunehmen. Hier ein paar Beispiele:

- Was ist bisher richtig gut gelaufen? Was kann ich feiern?
- Was ist in letzter Zeit nicht so gut gelaufen?
- Wie hätte ich es anders angehen können? Was habe ich dabei gelernt?
- Welche Schritte bringen mich jetzt weiter und lassen mich für die Zukunft wachsen?
- Was möchte ich dieses Jahr erreichen? Worauf freue ich mich besonders?

Haben Sie Lust bekommen, auch eine solche ehrliche Analyse für sich zu machen? Dann vergessen Sie nicht, sich selbst für erreichte Erfolge wertzuschätzen und zu feiern und sich mutig neuen Ideen und Blickwinkeln zu öffnen. **Ich wünsche Ihnen viel Klarheit und Ausrichtung, damit Ihr Jahr erfolgreich und voller schöner Ereignisse wird.**

Gerne bin ich für Sie da, falls es besondere Themen oder Herausforderungen gibt, bei denen Sie sich eine Begleitung und Unterstützung wünschen. Dann freue ich mich auf Ihren Anruf oder Ihre E-mail. Meine vielseitigen Angebote finden Sie wie gewohnt auf meiner Website www.essense-coaching.de, bei XING-Coaches und in Kürze auch über Facebook unter esSense Coaching Lidia Stein.

365 neue Seiten. 12 neue Kapitel. Es liegt an Ihnen, was Sie daraus machen.

