

Effizientes Gefühls-Management

- Besser mit Gefühlen umgehen -

Gefühle oh je immer auf und ab anstrengend manchmal
Und diese komische Beziehung zwischen uns und unseren Gefühlen und unserem Innenleben.
Und doch: ein wichtiges Thema für uns alle beruflich und privat!

Ja Freude, Spass, Lebendigkeit und Glücksgefühle die nehmen wir gerne an.
Aber was ist mit Anspannung, Traurigkeit, Ärger, Frust oder Stress?

Naja leider können wir nicht frei wählen, was wir fühlen möchten. Oder?

Aber jedoch wir können lernen, **mit unseren Gefühlen clever und geschickt umzugehen**.
Wir können lernen, sie etwas zu beeinflussen und zu lenken lernen, die Gefühle anders zu betrachten und sie etwas zu steuern.

Leider haben wir das als Kinder in der Schule nicht gelernt doch es ist noch nicht zu spät.
Nutzen wir unsere Lebenserfahrung als Erwachsene und beginnen jetzt damit warum nicht?

"**Gefühls-Management**" nennt man das in moderner Business-Sprache
oder "**Gefühlskompetenz**" in psychologischer Terminologie
oder ganz einfach: "**Besser und kreativer mit Gefühlen umgehen**".

Sodass auch Gefühle wie Sorgen, Selbstzweifel, Ängste, Enttäuschung und Weltschmerz eine andere Bedeutung und weniger Einfluss in unserem Leben bekommen.

Ganz wegzaubern das geht nicht. Bleiben wir realistisch.
Doch an der Wirkung von Gefühlen auf uns und unser Leben da können wir ganz klar etwas ändern und recht viel sogar.



Die Ziele von effizientem **Gefühls-Management** sind:

1. Eine offenere und freundlichere Einstellung zu Ihren Gefühlen erlernen
um **im Alltag entspannter und lockerer** mit Gefühlen umzugehen.
2. **Mehr Einfluss** auf Ihre Gefühle zu gewinnen sie abzuschwächen oder zu stärken um
sie zu lenken sie zu aktivieren, wenn Sie dies möchten
und um sie zu akzeptieren.

Es geht darum, Impulse und Ideen zu erhalten, um zu erkennen, wie das mit Ihren Gefühlen denn nun wirklich funktioniert.

Ganz spezielle wirkungsvolle Techniken werden eingeübt, damit diese auch in Ihren **privaten und beruflichen Alltagssituationen** hilfreich zur Verfügung stehen.

Also: effizientes "Gefühls-Management" oder "Gefühlskompetenz"
.... oder einfach: "Besser und kreativer mit Gefühlen umgehen".

Um mich wohler zu fühlen

um entspannter und ausgeglichener zu sein

um **gelassener und souveräner** mein Leben zu gestalten.

Das Leben wird **harmonischer und erfüllter**, wenn wir - beruflich und privat - besser mit unseren Gefühlen umgehen.

Nur wenn wir aktiv werden und etwas tun **das Richtige und Hilfreiche tun** dann wird sich etwas verbessern in unserem Leben.

Auch in Ihrem.

Möchten Sie das?

Wäre das was für Sie?

Jetzt?

Melden Sie sich bei mir ich begleite Sie gerne dabei!

Wenn noch Fragen da sind schreiben Sie mir eine Mail oder rufen Sie mich an.

Ich bin gerne für Sie da.

Ich wünsche Ihnen beste Gesundheit viel Erfolg bei Ihren Projekten (privat und beruflich)
.... und strahlende Lebensfreude!

Ach ja und viele gute tolle Gefühle natürlich! 😊

Lassen Sie es sich gutgeh'n!

Herzlichst,

Rainer A. Weber

Rainer A. Weber
Ganzheitlicher Therapeut
Heilpraktiker
Seestrasse 330
CH-8038 Zürich
Telefon: +41 (0)78 405 66 59
heil-sein@gmx.ch
www.heil-sein



Hören Sie auf mit Warten.
Der richtige Moment ist immer **JETZT**.
Die Strasse namens "Irgendwann" führt immer in die Ortschaft "Nirgendwo".
Tun Sie es **JETZT!**