

## Sommerfrische für die Seele

Wer sich zwischendurch gönnt, sein Leben auf Zeitlupentempo zu drosseln, der gewinnt Kraft. Eine Anleitung zur Entschleunigung – und zu bewusster Lebenszeit.

## Der See am Morgen

Vor mir liegt der Brienersee. Der Dunst über dem See hüllt die ganze Landschaft in neblige Schwaden. Der türkisfarbene See in den frühen Morgenstunden ist ruhig, entspannend und inspirierend zugleich. Vor mir ein Steg, nur drei Schritte... und ich wäre im kühlen Nass.

Könnte, ja würde ich, wenn es nicht „nur“ eine Fotografie wäre, die ich vor einigen Monaten meiner Frau zum Geburtstag als Grossbild schenkte. Stattdessen sitze ich „nur“ entspannt davor, lasse meine Gedanken schweifen und geniesse die Atmosphäre, die das Bild ausstrahlt. Der Mensch braucht kleine Auszeiten wie sich selbst Zeit geben oder nur sein dürfen. Im Moment sein. Die Seele baumeln lassen. Selbst-Erlaubnisse zum Nichtstun befreien innerlich und geben die Chance, Ballast abzuwerfen, Situationen zu entlasten oder einfach innerlich aufzutanken.

## Schleichtempo eine Möglichkeit für Sie?

Momente im „Zeitlupentempo“: Tun Sie das, was Sie tun, bewusst und in Ruhe, denn „gelassen“ kommt von „lassen“ und bringt Ruhe. Atmen Sie durch. Ein entspannter Mensch ist ungleich leistungsfähiger als sein arbeitswütiges Gegenüber. Indem er sich zugesteht, sich gelegentlich zu „besinnen“ und „alle Zeit der Welt“ zu haben, gewinnt er Kraft. Entschleunigung pur.

**Kontaktadresse:** Coachingplus GmbH  
Ifangstr. 10  
CH 8302 Kloten

Tel. +41 (0) 44 865 37 73

<https://coachingplus.ch/>

## Kurze und lange Augenblicke einplanen

Der Alltag beinhaltet unzählige Momente der Freude. Sie entscheiden, ob Sie diese Augenblicke wahrnehmen und als innere Tankstelle zulassen. Pflegen Sie beispielsweise Dankbarkeit für: Die Ermutigung, die Sie gerade erhalten haben. Das Lächeln, das Ihnen entgegenkommt. Den Sonnenstrahl, der Sie wärmt. Das Treiben der Wolken, die Sie mitnehmen. Das Vogelgezwitscher. Die Erinnerung an einen schönen Moment oder die Ruhe in der Morgenfrische. Alles was Ihrer Seele wohltut, darf und soll Raum finden.

Gönnen Sie sich jeden Tag entspannte Zeitpunkte, indem Sie Ausschau halten nach Momenten der Zufriedenheit, Dankbarkeit und Ruhe. Erleben Sie, wie erfrischend sich das für Sie anfühlt. Erlauben Sie sich Sommerfrische. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen den Mut zur Entschleunigung.

**Unsere Ausbildungen finden Sie hier:**

### 10-tägiger Studiengang

<https://coachingplus.ch/10-taegiger-studiengang/>

### Diplomausbildung für angewandtes Coaching

Dipl. Coach SCA / Betrieblicher Mentor FA mit eidg. Fachausweis

<https://coachingplus.ch/factsheet-betrieblicher-mentor-preiswerte-ausbildung/>