



Impulse für Ihre berufliche Zukunft

Der beste Weg, die Zukunft vorherzusehen, ist, sie zu gestalten

Die neue Serie
jetzt jeden Monat in
Hallo Erding Wochenende

Den Blick für die Zukunft schärfen

Die kleinste und wirksamste Keimzelle für unseren Erfolg sind wir selbst. Das gilt für Unternehmer, die ihre Ziele aus den Augen verloren haben, wie für Angestellte, deren Karriere ins Stocken geraten ist, aber auch für Arbeitslose, die eine neue Orientierung suchen.

Mit Future-Zooming® hat Silvia Ziolkowski einen wirksamen Prozess für den Weg zum Erfolg entwickelt. Dabei geht es darum, sich einmal abseits vom Tagesgeschäft gezielt auf die eigenen Wünsche und Ziele zu konzentrieren.

Seit 2003 bringt Silvia Ziolkowski als Coach, Beraterin und Speakerin Menschen und Unternehmen auf Erfolgskurs. Jetzt profitieren auch unsere Leser von der Kooperation mit der Zukunftsentwicklerin. Diesen Monat verlosen wir einen Platz im Future-Zooming® Workshop von Silvia Ziolkowski.

Gewinncoupon



Hallo Erding Wochenende verlost 1 Future-Zooming® Workshop-Platz im Wert von 290,- €. Termin: Fr, 21. November 2013, 09.00 - 18.00 Uhr in München (Einsendeschluss: 15. November)

Name/Anschrift

Einsendung an Hallo Erding, Am Gries 12, 85435 Erding
Stichwort: Future Zooming

Thema 2: Raus aus der Frustralle

Frust bezeichnet das negative Gefühl, das sich einstellt, wenn wir etwas nicht bekommen, ein Ziel nicht erreicht haben oder ein Vorhaben nicht gelungen ist. Wenn die Frustralle zuschlägt, machen sich Gefühle, die in uns brodeln, verstärkt Luft.

Kennen Sie die drei Frustrationen?

1. Wir beschweren uns beim Leben: „Der/die ist schuld, die Umstände sind schuld.“
2. Wir beschweren uns bei uns selbst: „Ich kann wohl gar nix.“
3. Wir bagatellisieren: „Was soll man da schon machen.“

Alle drei Reaktionen rauben uns wertvolle Energie. Deshalb ist es wichtig, schnellstmöglich aus der Frustralle heraus zu kommen. Denn die macht uns ohnmächtig und bedauernswert.

Der schnellste und einfachste Weg: Dankbarkeit.

Der Weg zum Glück führt über die Dankbarkeit! Fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie an Positivem haben. Wofür sind Sie dankbar? Am besten machen Sie sich eine Dankbarkeitsliste und schauen darauf, wenn Sie mal wieder der Frust packt.

Ein ander Tipp: Den Schmerz verstärken.

Denken Sie darüber nach, wie viel Stress und Bauchweh Ihnen der Frust schon eingebracht hat und malen Sie sich aus, was passieren wird, wenn Sie nichts verändern. Wie wird es in ein, zwei oder gar fünf Jahren sein? Wollen Sie das? Nutzen Sie die Kraft, die davon ausgeht, um einen ersten kleinen Schritt zu machen.

Eine fruchtbare statt frustvolle Zeit wünscht Ihnen von Herzen

Ihre Silvia Ziolkowski

www.silvia-ziolkowski.de