Aus der Erschöpfungsfalle zur Selbstfürsorge

3 Säulen für mehr Wohlbefinden

Christine Schreiner-Mader

Auf der Suche nach Deinem Wohlbefinden

Es ist viel los, hunderte Sachen zu erledigen, immer voller Einsatz.
Du beobachtest Müdigkeit, Gehetztheit und hohe Anstrengung bei allem was Du tust. Das Hamsterrad dreht sich.

Zugleich hast Du einen Deal mit Dir. Du möchtest Dich um Dein Wohlbefinden kümmern.
Deine Bedürfnisse kennenlernen und im Alltag einen einfachen Weg finden, stehen ganz oben auf Deiner Wunschliste.

Du fragst Dich, wie ein liebevoller Weg aussehen kann?
Mit diesen drei Orientierungssäulen findest Du konkrete Ansatzpunkte, um sofort starten zu können.

Ich wünsche Dir viel Freude, Deinen Wohlfühlfaktor zu finden!

Deine Christine

3 wichtige Aspekte zum Wohlbefinden

Genuss

Genuss ist die sinnliche Wahrnehmung eines Momentes. Der Moment, in dem wir bewusst unsere Sinneskanäle nutzen und zugleich positive Gefühle spüren.

Humor

Humor hat viele Facetten. Er bringt Leichtigkeit in den Alltag, entkrampft das Denken und schafft notwendige Distanz. Humor ist wie eine Schutzzone für unsere Seele - hebt die Motivation und fördert die Kommunikation.

Kreativität

Kreativität ist eine Fähigkeit in uns. Sie ermöglicht etwas Neues, etwas Wertvolles zu erschaffen und Lösungen zu finden.
Gemeinsam mit all unserem Wissen ist sie die Basis unserer Ideen.

Selbstreflexion Genuss

Erinnere Dich an einen Moment im Alltag, wo Deine Sinne aktiv waren (sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen).
Eine Tasse Tee / Kaffee, eine angenehme Dusche, ein Duft, ein Spaziergang, ...

Was bedeutet Genuss für Dich und was war Dein letztes Genusserlebnis?

Was war dabei angenehm für Dich?

Worauf möchtest Du konkret in den nächsten Tagen achten?

Selbstreflexion Humor

Lachen aktiviert Muskeln vom Kopf bis zum Bauch und entfacht ein wahres Feuerwerk an Glückshormonen.

Wann hast Du das letzte Mal so richtig herzhaft gelacht und worüber?

Was hat Dich dabei berührt und löst auch jetzt ein Lächeln aus?

Was könnte ein Moment der Unbeschwertheit in den nächsten Tagen sein?

Selbstreflexion Kreativität

Kreativität im Denken und Handeln ist die dritte Säule meines kleinen Wohlfühlpakets. Wie sieht es damit aus bei Dir?

Wie triffst Du Entscheidungen in Deinem Alltag - frei, kreativ oder angestrengt?

Was tut Dir gut, wenn Du flexibel bist im Handeln und Denken?
Woran merkst Du es genau?

Ein Schritt zurück hilft, Distanz zu schaffen und einen neuen Blickwinkel einzunehmen. Wie kann ein konkreter erster Schritt für Dich aussehen?

Hallo,

mein Name ist Christine Schreiner-Mader

Ich bin Psychologin und beschäftige mich seit über 26 Jahren mit den Themen Erschöpfung - Burnout - Selbstführung.

Du willst Dich mehr mit Deinem Wohlfühlfaktor beschäftigen, dann **nimm gerne Kontakt mit mir auf** und schreibe mir eine E-Mail:

coaching@schreiner-mader.at
www.schreiner-mader.at

Liebe Grüße
Deine Christine