

Sehr geehrte Damen und Herren,

das erste Quartal 2009 ist bald vorbei. Zeit darüber nachzudenken, ob Sie sich auf Ihrem Kurs befinden. Nur wer rechtzeitig das Schiff auf den richtigen Kurs bringt, wird sein angesteuertes Ziel auch erreichen.

Was ist aus Ihren Vorsätzen für das Jahr 2009 geworden? Haben Sie bereits umgesetzt, was Sie sich zu Jahresbeginn vorgenommen haben? Sind Sie in Ihrer Karriere einen Schritt weiter gekommen? Gibt Ihnen Ihr Beruf die Energie, die Sie dort auch investieren? Nehmen Sie sich Zeit, Ihr Leben zu genießen?

Das Steuerrad selbst in die Hand nehmen

Das Klima ist stürmisch. Setzen Sie die richtigen Ziele. Steuern Sie Ihr Leben.



Mit erfolgreichem Coaching durch die Wirtschaftskrise. Schon lange nicht mehr war die Ungewissheit über die Zukunft so groß wie heute. Es gibt keine verlässlichen Aussagen, was die kommenden Monate mit sich bringen werden. Ein Grund mehr sich fit zu machen.

Vom Pessimismus zum Optimismus. Die äußere Situation ändert sich nicht – ändern Sie sich und Ihre Einstellung. Es muss ja nicht gleich „Ab heute wird alles anders“ sein. Bereits jetzt vorgenommene kleine und nachhaltige Veränderungen bringen Sie weiter voran.

Führen Sie dazu eine persönliche Standortbestimmung durch. Wo stehen Sie? Wo wollen Sie hin? Schaffen Sie die erforderliche Transparenz, um für sich geeignete Maßnahmen zu entwickeln.

Wir unterstützen Sie dabei!

„5 am Tag“ - für mehr Zufriedenheit

Definieren Sie jeden Morgen für sich 5 Punkte, die Sie final erledigen wollen.

Nehmen Sie sich dabei nicht zu viel vor. Aber je ein Punkt zu den 5 Bereichen ist machbar. Schreiben Sie diese auf einen Zettel oder in ein kleines Buch. Tragen Sie dieses Papier bei sich.

- 1. Beruf**
Was möchten Sie heute erreichen? Welche Unterlagen sollen fertig werden? Welche Themen sind noch zu klären?
- 2. Beziehungen**
Wie ist das Verhältnis zu Ihrem Vorgesetzten, Kollegen oder Mitarbeitern? Welche Beziehungen in Ihrem privaten Umfeld wollten Sie schon längst wieder vertiefen oder bereinigen?
- 3. Gesundheit**
Welche Energiequellen oder Inseln haben Sie sich in Ihrem Büroalltag geschaffen? Wie gut ernähren Sie sich im Alltag?
- 4. Selbstverwirklichung**
Wie steht es mit Ihren Lebensträumen? Bei welchen Themen kommen Sie zurzeit nicht voran?
- 5. Work-Life-Balance**
Wie ausgeglichen fühlen Sie sich? Wie viel Energie schöpfen Sie aus Beruf- und Privatleben?

It's CoCo-Time

Coaching & Cooking after Work

CoCo, das ist Coaching & Cooking after Work mit netten Leuten, einer Menge Spaß, interessanten Themen rund um Karriere, Ziele, Lebensperspektiven, der Balance zwischen Beruf und Privatem und vielem mehr.

Kochen Sie mit! Bringen Sie Ihre Lebensrezepte mit! Lassen Sie uns gemeinsam kreativ sein und ein Menü der Besonderen Art kreieren: geschmackvoll, reizvoll und viel versprechend. Für jeden ist etwas dabei. Termine und Informationen zur Anmeldung erhalten Sie [hier](#).

Für Sie gefunden:

„90 Prozent sind mit Ihrem Job unzufrieden“

von Thomas Giersch © bei Handelsblatt.com am 13.02.2009 veröffentlicht
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Job? Lesen Sie mehr dazu [hier](#).

Können wir für Sie etwas tun?

Weitere Informationen unter www.thomas-lange.com



Wir freuen uns auf Ihren Anruf:
0171 / 234 32 69, Sandra Maier.

Gerne können Sie uns auch eine E-Mail zusenden über unser [Kontaktformular](#) oder direkt an [unsere E-Mailadresse](#).

Leiten Sie diesen Newsletter einfach auch an Ihre Freunde, Bekannte und Kollegen weiter.

Copyright 2009

Zum Abbestellen des Coaching-Newsletters klicken Sie auf folgenden Link: <http://www.thomas-lange.com/cms/?kat=31>

Anbieterkennzeichnung:

Thomas Lange

Coaching & Consulting

Münchener Straße 37

60329 Frankfurt

Telefon: 069 - 2424 9754

E-Mail: info@thomas-lange.com

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27 a Umsatzsteuergesetz: DE 260559120