

IPOS-Oktober-Impuls 2015:

So nutzen Sie den Herbst
als inspirierenden Impulsgeber für
Ihren Berufs- und Lebensalltag!

Dipl. Psych. Susanne Spieß



Wir leben in einer Region, die sich durch wechselnde Jahreszeiten auszeichnet.

Grund genug diese nicht nur als schmückendes oder leidliches Beiwerk zu betrachten sondern vielmehr als Quelle der Inspiration für Ihre selbstbestimmte Lebensgestaltung zu entdecken.

Auf den nächsten Seiten finden Sie:

- Ein Herbst-Foto zur Einstimmung
- Verschiedene Impulsfragen passend zur Jahreszeit „Herbst“

Lassen Sie sich nun insprieren!

Wenn Sie mögen, tauchen Sie für eine Weile in die Atmosphäre des Herbstes ein:

Geniessen der bunten Herbstfarben

Die Herbststimmung mit diesem ganz besonderen Licht

Der Anblick der reifen Äpfel auf Tisch und Stuhl ...

Die einladende Atmosphäre

Wenn Sie mögen, können Sie in Gedanken dort Platz nehmen und verweilen ...

Und dann, wenn es für Sie passt, wählen Sie eine der „Herbstfragen“ auf der nächsten Seite für sich aus.

Ich bin neugierig welche Antworten sich wie von selbst für Sie ergeben

...



Tauchen Sie ein in den Herbst!
Jetzt oder gleich, so wie es
für Sie passt.
Jetzt

...

Herbst ist die Zeit der Ernte im Sinne von „Wenn Du gesät hat, vergiss' nicht die Ernte einzufahren“.

- Was können und wollen Sie nun im übertragenen Sinne ernten?
Erfolge, Lernerfahrungen, bereichernde Erlebnisse
Beruflich? Privat?

Herbst ist die Zeit des goldenen Lichts an Sonnentagen.

- Was vergoldet gerade Ihr Leben?
Menschen, Ereignisse, Dinge, die Sie sich selbst gönnen?
Privat? Beruflich?

Herbst ist die Zeit, in der sich das Laub bunt färbt.

- Welche innere Flexibilität und Wandlungsfähigkeit zeigt sich gerade bei Ihnen in Ihrem eigenen Äußeren und in Ihrer Lebensführung?
In Diskussionen, in Projekten?
Beruflich? Privat?

Herbst ist die Zeit, in der die Laubbäume die Blätter fallen lassen.

- Was wollen Sie gerade loslassen?
Störende Verhaltensweisen, Dinge, die Sie nicht mehr brauchen?
Privat? Beruflich?

Herbst ist die Zeit, in der es später hell und früher dunkel wird.

- Was bieten diese ganz speziellen Lichtverhältnisse für Sie an Möglichkeiten?
Wie wollen Sie diese nutzen?
Besondere Aktivitäten, Ruhe ...
Beruflich? Privat?
-
-

Herbst ist die Zeit der aufsteigenden Nebel

- Was möchten Sie gerade verstecken?
Privat? Beruflich?
- Und/oder
- Was enthüllt sich gerade in Ihrem Leben?
Beruflich? Privat?
-
-

Hintergrund:

Dipl. Psych. Susanne Spieß, Institutsleiterin IPOS ist

- Autorin des Selbstcoaching-Romans: Seasoning: Eine ungewöhnliche Reise durch die Jahreszeiten – Impulse für ein erfülltes Leben, Roya Verlag 2003
- Entwicklerin des „Seasoning-Ansatzes“ und der „Seasoning-Seminare“ = Elemente der Natur ganz pragmatisch und gezielt als „Würze des Lebens“ für das eigene Selbstcoaching zu nutzen .