

HERBSTANFANG: NEUSTART

Herbstanfang: Die ideale Gelegenheit, seine guten Vorsätze wieder einmal zu prüfen. Regelmäßig Sport treiben, pünktlicher sein oder nicht immer alles auf die lange Bank schieben: Haben Sie sich oder anderen Versprechen gegeben, die inzwischen in Vergessenheit geraten sind? Überlegen Sie, was Ihnen immer noch wichtig ist, und nutzen Sie den Herbstanfang als Chance für einen Neustart!

Impulse von Prof. Dr. Lothar Seiwert, dem führenden Experten für Zeit- und Lebensmanagement

Genieße das Heute!

„Denk daran, dass nur die Gegenwart real ist und der heutige Tag nicht ein zweites Mal kommt.“
(Arthur Schopenhauer)

Immer das gleiche Wochenendschema?

Dann wird es höchste Zeit, mal etwas Neues auszuprobieren! Denn: 52 Wochenenden bieten ausreichend Raum und Zeit, ausgetretene Pfade zu verlassen.

Möglichkeiten entdecken!

Worin unterscheiden sich erfolgreiche Menschen von weniger erfolgreichen? Ganz einfach: Erfolgreiche Menschen denken in Lösungen – weniger erfolgreiche denken in Problemen. Also: Konzentrieren Sie sich nicht auf das, was nicht geht. Richten Sie Ihren Blick auf das, was machbar und möglich ist. So werden aus vielen Problemen sogar echte Erfolgchancen!

Sportives Gehirntraining!

Bessere Abwehrkräfte, gestärkte Kreislauffunktionen und einen stabilen Blutdruck: All das bekommen Sie, wenn Sie regelmäßig Sport treiben. Doch das Beste: Sport macht schlau! Und: Für das sportive Gehirntraining müssen Sie kein Supersportler sein. Schon Spaziergänge in etwas höherem Tempo oder Treppensteigen steigern die Hirndurchblutung um rund 20%. Die Sauerstoffversorgung des Gehirns wird verbessert, und die kleinen grauen Zellen können mehr leisten.

Bitte abschalten!

Oft lässt das Fernsehprogramm zu wünschen übrig. Trotzdem bleibt man stundenlang vor der Flimmerkiste sitzen und lässt sich einfach berieseln. Nutzen Sie Ihre freie Zeit für sinnvollere Dinge: Gespräche mit Ihrem Partner, ein Telefonat mit einer guten Freundin, einen abendlichen Spaziergang oder ein gutes Buch.

Zeit für ´s Glück!

Viele von uns hadern mit der Vergangenheit oder machen sich ständig Sorgen um ihre Zukunft. Jammerschade! In solchen Momenten geht das Leben mit all seinen schönen Momenten einfach an uns vorbei. So betrügen wir uns um die einzige Zeit, die uns wirklich gehört: Die Gegenwart. Wir leben jetzt! Also: Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie den Zauber des Augenblicks. Leben Sie Ihr Leben heute, hier und jetzt!

Die Basis einer gesunden Ordnung ist ein großer Papierkorb.

(Kurt Tucholsky)

Alles Unaufgeräumte, alles Gerümpel, das wir in unserem Leben mit uns herumtragen, belastet uns. Fangen Sie, wenn Sie einen schlechten Tag haben, einfach an aufzuräumen - Es wird Ihnen schnell besser gehen!

Gute Freunde!

Haben Sie Freunde, die Ihnen bloß Energie und Zeit rauben? Verbindet Sie nichts weiter als Pflichtgefühl? Belasten Sie sich nicht länger mit solch überflüssigem Beziehungsballast. Denn: Gute Freunde sind zuverlässig, loyal und respektvoll. Sie haben ähnliche Werte und Ziele. Gute Freunde sind weder neidisch noch eifersüchtig. Sie halten zu Ihnen. Geben und Nehmen sind in Balance. Also: Investieren Sie Ihre Zeit in Freundschaften, die eine Bereicherung für Sie sind.