

NEWSLETTER

November 02, 2024

Wachstum, Gelassenheit und Humor unterm Baum

Consulting

Struktur trotz Weihnachtschaos

Weihnachten bedeutet oft: To-do-Listen länger als Wunschzettel!
Doch genau hier zeigt sich die Kraft guter Planung.

Tipp:

Übertrage deine Einkaufs-, Dekorations- und Plätzchenlisten in ein einfaches Priorisierungstool.
Frage dich: „Was ist wirklich wichtig – und was wäre nett?“

Beispiel:

Statt alles perfekt machen zu wollen, setze Prioritäten: Muss der Truthahn wirklich selbst gejagt sein, oder reicht auch der Lieferdienst?

Coaching

Gelassen durch die Weihnachtszeit

Die Weihnachtszeit ist eine wunderbare Gelegenheit, den inneren Kritiker auf Pause zu setzen. Perfektion ist überschätzt – und Humor kann der Schlüssel sein.

Tipp:

Wenn das Plätzchen backen schiefgeht, denke an den Klassiker: „Die verbrannten Kekse sind Low-Carb-Versionen!“
Humor ist oft der erste Schritt zu mehr Gelassenheit.

Beispiel:

Stell dir vor, deine Schwiegermutter kritisiert die Deko – statt zu argumentieren, antworte: „Minimalismus liegt gerade im Trend!“

Communication

Sag's einfach mal anders

Zwischen Geschenke-Stress und Familienbesuchen bleibt oft wenig Zeit für echte Gespräche.
Warum nicht mal bewusst positive Worte schenken?

Tipp: Schreibe jedem Familienmitglied ein kurzes Kompliment oder Dankeschön und verstecke es im Adventskalender oder am Baum.

Beispiel: „Mama, du bist die beste Plätzchen-Bäckerin (selbst wenn das nicht immer stimmt).
Danke für deine Mühe!“

WEIHNACHTS - GEWINNSPIEL

-Sei der Weihnachts-Coach-

Wir verlosen 3 exklusive Coaching-Sessions für einen frischen Start ins neue Jahr.

Beantworte bis zum 4. Advent die Frage:

„Was war dein größtes Learning in diesem Jahr?“

Die kreativsten Antworten gewinnen. Teilnahme direkt über

Instagram: [diefreie3c](#) oder per Mail an: Gewinnspiel2024diefreie3c@gmail.com