

Upgrade your life - Selfleadership für mehr Lebensqualität Aufzeichnung eines Workshop von Regina Schnaitter (Coach)

In dynamischen Zeiten, in denen uns viel abverlangt wird - sei es in Familien, Beziehungen, im Job, durch allgemeine gesellschaftliche Veränderungen, eigene Krisen, usw. ist es eine unglaublich wichtige Fähigkeit, sich selbst zu führen! Wenn Du in der Lage bist, deine Gefühle, deine Gedanken, dein Verhalten und deinen Körper in Einklang zu bringen kannst Du mit persönlichen Herausforderungen viel besser umgehen und bleibst so ein aktiver Gestalter deines Lebens und bist nicht abhängig davon, dass jemand anders dich glücklich macht!

Im Workshop zeigt euch Regina:

Was ist Selbstcoaching und wie nutze ich das für mich?

Wie kann ich meinen Körper, meine Gedanken, meine Gefühle und mein Verhalten steuern und dies bestens für mein gelungenes Leben einsetzen?

Viele praktische Übungen für den Alltag

Der Inhalt des Workshops beginnt ab Minute 1:15.

Hier geht's zum Video:

[Upgrade your life - Selfleadership für mehr Lebensqualität](#)