

happy aging me 

Interpretiere
deine Stress-Story positiver
und bleib entspannter

Interpretiere deine Stress-Story positiver und bleib entspannter

Beispiel:

Anlass:

Ich habe die betriebliche Kündigung erhalten.

Stress-Story:

Es wird unmöglich sein, eine Arbeit zu finden, schliesslich bin ich schon 55.
Ich muss mich mit viel weniger Gehalt zufrieden geben.

Gefühl/Reaktion:

Angst

neue Interpretation:

Endlich hab ich die Zeit herauszufinden, was mir wirklich Spass macht.
Ich bin mir sicher, dass sich neue Möglichkeiten auftun.

Gefühl/Reaktion:

Hoffnung

Anlass:

Stress-Story:

neue Interpretation:

Gefühl/Reaktion:

Gefühl/Reaktion:

Anlass:

Stress-Story:

neue Interpretation:

Gefühl/Reaktion:

Gefühl/Reaktion:

Anlass:

Stress-Story:

neue Interpretation:

Gefühl/Reaktion:

Gefühl/Reaktion:

Anlass:

Stress-Story:

neue Interpretation:

Gefühl/Reaktion:

Gefühl/Reaktion:

Anlass:

Stress-Story:

neue Interpretation:

Gefühl/Reaktion:

Gefühl/Reaktion:

Anlass:

Stress-Story:

neue Interpretation:

Gefühl/Reaktion:

Gefühl/Reaktion:

Anlass:

Stress-Story:

neue Interpretation:

Gefühl/Reaktion:

Gefühl/Reaktion:

Anlass:

Stress-Story:

neue Interpretation:

Gefühl/Reaktion:

Gefühl/Reaktion:

Anlass:

Stress-Story:

neue Interpretation:

Gefühl/Reaktion:

Gefühl/Reaktion:

Anlass:

Stress-Story:

neue Interpretation:

Gefühl/Reaktion:

Gefühl/Reaktion:

Ich würde mich freuen, Teil deines Unterstützungs-Teams zu sein und hoffe, dass du dies in diesem Training gespürt und dich gut abgeholt gefühlt hast.

Gerne bin ich für dich da!

In meiner Facebook-Gruppe **happy aging me**  oder ganz persönlich – schau dazu gerne in meinen Kalender und suche dir einfach einen Termin für dein

Zukunfts-Gespräch

*Selbstverständlich kostenfrei –
aber ganz bestimmt nicht umsonst* 😊

happy aging me 



Kathrin Bode · **happy aging me**

hallo@warbinwer.de · www.warbinwer.de · facebook: happyagingme

© 2022 – Copyright by Kathrin Bode und Kester Trapp – all rights reserved