



Dr. Petra Gamper
Seminare - Coaching

Gesundheit - mentale Kraft - Bewusstsein
neu: wingwave-Coaching

mehr Infos: www.petra-gamper.com

Klarheit bringt Erfolg

Frühling - die Zeit des Neubeginns

Alles sprießt, die ersten Knospen entfalten sich zur Blüte, neue Farben erfreuen unser Auge nach dem grauen, braunen Winter. Die Natur zeigt uns, wie wichtig der Winter ist, das Ruhen, das Rasten, um dann im Frühling mit neuer Kraft zu starten, etwas Neues zu beginnen, einen alten Vorsatz endlich in die Tat umzusetzen oder einen neuen Gedanken zu fassen. **Etwas neu zu denken**, anders zu denken. Das ist oft leichter gesagt als getan. Probieren Sie es einmal aus! **Es lohnt sich**. Garantiert. **Denn die Welt ist so wie wir sie sehen!**

Dabei wünsche ich Ihnen vor allem viel Humor
Petra Gamper



Ich mag Sprichwörter. Sie entbehren jeglicher Erklärung. Sie verdeutlichen Umstände, Haltungen, Verhaltensweisen. Sie sprechen in **Bildern** und sagen uns damit oft mehr als 1000 Worte.

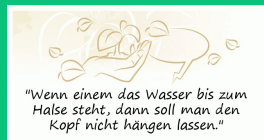
Wenn Sie jemandem etwas erklären oder verdeutlichen wollen, verwenden Sie doch am besten Bilder und Beispiele. Wenn Sie für sich selbst **Klarheit** suchen, denken Sie zunächst in Bildern.

Das hilft, den Emotionsdschwungel zu durchleuchten und eben das Licht zu sehen!



Wie bedeutsam Berührungen sind, bewies übrigens ein **Experiment** an Rhesusaffen in den 50er Jahren: der Psychologe Harry Harlow sperrte diese Affenbabys für kurze Zeit in Käfige; danach konnten sie zwischen 2 verschiedenen "**Müttern**" wählen. Beide Mütter waren eigentlich nur Gegenstände. Eine davon war aus Draht geformt und hatte eine **Milchflasche** zu bieten, die andere hatte keine Milch, jedoch einen **kuscheligen**, weichen Stoff. Wofür entschieden sich die Babys?

...
Zur Verblüffung der Forscher haben sich die meisten Babys für die "Stoffmutter" entschieden. Offensichtlich war ihnen das **Gefühl von Nähe und Geborgenheit** (dadurch wird Oxytocin ausgeschüttet) wichtiger als die Milch. **Fazit**: Nähe und Geborgenheit verschenken!



Sollten auch Sie von fremdgesteuerten **Veränderungen** herausgefordert werden, rate ich Ihnen, so schnell es geht den **Widerstand dazu abzubauen**. Denn dadurch haben Sie 2 Vorteile: Sie verschwenden nicht unnötig Energie für etwas, das sich doch nicht ändern lässt und



Schon wieder den Schlüssel verlegt, den PIN vergessen!
Ich zeige Ihnen, wie man *"Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen"* kann. Spielerisch. Einfach. **Gehirngerecht**. Es gibt noch freie Plätze. Schau unter http://www.lichtenburg.it/seminare.html?action=seminar&id_seminar=60016839

2. fehlt Ihnen nicht die Energie für den nächsten Schritt. Loslassen ist selten leicht. Denn etwas loszulassen, woran uns nichts liegt, das bemerken wir gar nicht. Doch loszulassen, wo unser Herz dran hängt, wo Wünsche und Hoffnungen damit verknüpft und vielleicht sogar **Lebensträume** verborgen sind, das schmerzt. Da ist es oft leichter gesagt "loslassen" als getan. Was braucht es dafür? Meines Erachtens eine gesunde Portion **Lebensvertrauen**: zu wissen, dass alles in meinem Leben zu meinem besten geschieht - auch wenn ich es im Moment noch überhaupt nicht erkennen kann!

Mir persönlich hilft oft **ein gutes Gespräch**, der Kontakt mit der **Natur**, der **Blick in die Weite**, eine herzliche wohlwollende **Umarmung**. - vielleicht bin ich ja ein kleiner Rhesusaffe? - siehe oben...grins

[Newsletter abbestellen](#)