

Mit Herz, Hirn und Hand

Die Formel für ein erfülltes Leben

Gerade weil wir aktuell weltweit mit vielen Herausforderungen und Veränderungen konfrontiert sind, sehnen wir Menschen uns sehr nach Sinnhaftigkeit und Zufriedenheit in unserem Leben. Doch wie finden wir den Weg zu einem erfüllten Dasein? Eine Antwort könnte die Formel „Mit Herz, Hirn und Hand“ geben, unterstützt durch ein Coaching.

Mit Herz dabei sein

Das Herz steht für unsere Emotionen, unser Engagement, unsere Empathie und unsere Intuition. Wenn wir etwas mit ganzem Herzen tun, sind wir voll und ganz präsent im Moment und erleben eine tiefe Erfüllung; wir befinden uns im Flow. Auch wenn eine Aufgabe nicht immer angenehm ist, kann sie dennoch sinnvoll sein.

Indem wir uns bewusst entscheiden, mit dem Herzen „Ja“ sagen, darauf einlassen, öffnen wir uns für neue Erfahrungen und Perspektiven.

Mehr als nur Haus-Verstand

Mit Hirn, als Synonym für unseren Verstand, ist es uns möglich, Informationen zu sammeln, Überlegungen miteinzubeziehen, die Folgen unseres Handelns vorab durchzudenken und die passenden Schritte für unsere Entscheidungen zu wählen, zu hinterfragen und zu prüfen. Wir können dadurch komplexe Zusammenhänge verstehen und rational handeln. Wenn wir mit Hirn bei der Sache sind, konzentrieren wir uns auf das Wesentliche und setzen unsere Fähigkeiten ein. Ein klarer Fokus mit guter Planung lässt uns Heraus-

forderungen meistern und Ziele erreichen.

Mit den Händen ins Tun kommen

Die Hände sind im Grunde unser Werkzeug, um unsere Ideen, unsere Ziele in die Tat umzusetzen. Indem wir mutig aktiv werden, Neues versuchen, uns als ständig Lernende begreifen sowie unsere Gedanken und Gefühle in Handlungen reflektiert einfließen lassen, erleben wir Selbstwirksamkeit.

Die Kraft der Verbindung

Wenn wir Herz, Verstand und Handeln in Einklang bringen, entsteht eine kraftvolle Synergie, die uns ermöglicht, unser volles Potenzial zu entfalten. Sobald wir mit dem Herzen achtsam wahrnehmen, mit klarem Verstand

gemäß unseren Fähigkeiten handeln, säen wir Samen für ein erfülltes Leben. Als Ernte erwarten uns dankbare Freude, Zufriedenheit und ein tiefes Gefühl von liebevoller Verbundenheit mit uns selbst und unserem Umfeld.



Foto: Foto Kücher

**Elfriede
Zörner**

Diplom-Lebensberaterin, staatl. gepr. Psychosoziale Beraterin, Salutovisitorin®.
Mitglied der Berufsgruppe Lebensberatung,
Tel.: 05522/305-279
betreuung@wkv.at



IMPULS PRO

**IMPULSGEBER
FÜR MEHR
LEBENSQUALITÄT**

Psyche – Ernährung – Bewegung



WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER VORARLBERG
Personenberatung & Personenbetreuung

betreuung@wkv.at
www.lebensberater.at