

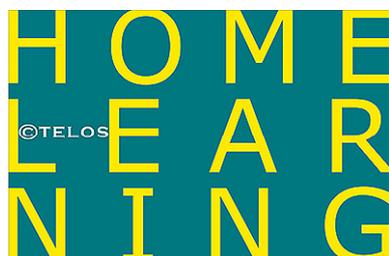


Foto: Dr. E. Teutsch – 102243b

Glücksschweinchen, Viererklee, Fliegenpilz, Hufeisen, Hasenpfote ... was brauchen Sie zum Glück?

Das Gute im Jahr

Lernthema 8: Lebensplanung und Lebensziele – Band 5



Vorausgeschickt

Inhalt

Altes und Neues	3
Lebensziele mit Optimismus	3
Die Gebrauchsanweisung	4
Der Zusatz-Nutzen	4
Detailliert und ausführlich	5
Positive Erlebnisse / Ereignisse	5
Positive Taten	14
Positive Begegnungen	23
Die Kurzversion	32
Lebensziele und Optimismus	33

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Beratungen und Coachings
und aus unserer Jahresgruppe „Veränderung“:
www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/



Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Wirtschaftspsychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer von TELOS - Institut für Psychologie & Wirtschaft. Berater und Trainer für Weiterbildung, Organisations- und Personalentwicklung in namhaften Unternehmen und Organisationen. Experimentelle Psychologie bei Ivo Kohler und Skinner, USA, Kommunikationspsychologie bei Reinhard Tausch, Hamburg, Integrative Gestalt-Körpertherapie bei Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston, Psychotrauma-Therapie und EMDR nach Francine Shapiro, USA. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Feste Rubriken in mehreren Zeitschriften und eigene Sendereihen bei der Radio Televisione Italiana und in weiteren Sendeanstalten. Eingetragen in der österreichischen und italienischen Psychologenkammer, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy und Universitätslehrbeauftragter.

Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

Kontakt

TELOS
Institut für Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43
Tel.: 0471 3015 77
info@telos-Training.com
www.telos-training.com



Altes und Neues



Artwork: TELOS - 09108

Schon vor einem Jahr haben Sie Glück gewünscht. Was ist daraus geworden?

Lebensziele mit Optimismus

Lebensziele lassen sich leichter verwirklichen, wenn sie mit positiven Gedanken angehen. Und positive Gedanken für die Zukunft finden wir leichter, wenn wir im bereits Vergangenen Positives erkennen können. Blicken Sie also einmal zurück. Dazu nehmen Sie heute bitte nicht Ihre GANZE Vergangenheit, sondern bloß das letzte Jahr. Und von dem ausgehend kommen Sie dann zu Ihren Plänen, zu Ihrer Zukunft!

Silvester-Rückbesinnung: Das Gute im Jahr

Versuchen Sie also Ihr Augenmerk einmal auf das POSITIVE des letzten Jahres zu lenken. Dazu bietet sich die Zeit um den Jahreswechsel herum an, vielleicht sogar direkt der Silvesterabend, es klappt aber auch zu jeder anderen Zeit. Sammeln Sie alle positiven Erlebnisse, Taten und Begegnungen dieses Jahres.

Wenn Sie sich nicht mehr genau erinnern können, blättern Sie durch Ihren Terminkalender. Ziehen Sie Ihr Fotoalbum heraus oder den Schuhkarton mit den Fotos, oder stöbern Sie am Computer in Ihren Bilddateien – digitale Fotos haben zudem den Vorteil, dass Sie das genaue Datum tragen. Sprechen Sie mit Ihrer Familie, mit Ihren Freunde über das vergangene Jahr. Sie werden staunen, was da noch alles heraus kommt! Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit jedoch immer streng auf dem Positiven.

Was verändert sich dadurch? Wie fühlt sich das an? Wenn Sie den Focus Ihrer Aufmerksamkeit verschieben, werden Sie eine Veränderung erleben. Etwas Neues hält Einzug, das neue Jahr kann beginnen. Sie sind bereit, sich vom Alten zu lösen, sich von alten Bewertungen zu verabschieden, und das Neue, das, was Sie erleben wollen, zu begrüßen.



Foto: Dr. E. Teutsch – 00453

Schon vor einem Jahr haben Sie Glück gewünscht. Was ist daraus geworden?

Die Gebrauchsanweisung

Lenken Sie Ihr Augenmerk auf das vergangene Jahr und suchen Sie:

- 1) positive Ereignisse, die Sie erlebt haben
- 2) positive Taten, die Sie vollbracht haben und
- 3) positive Begegnungen, die Sie hatten.

Für alle 3 Fragen finden Sie in unseren Arbeitsblättern separate Rubriken:

- Jeder einzelne der 12 Monate des vergangenen Jahres
Notieren hier das Positive dieses Monats.
- Jedes einzelne der 4 Trimester
Notieren hier all jenes Positive, das Sie nicht einem bestimmten Monat zuweisen können.
- Jedes einzelne der 2 Halbjahre
Hier fassen Sie das wichtigste Positive zusammen und verdeutlichen es mit Symbolen.
- Das ganze Jahr als Zusammenfassung
Hier sammeln Sie die wichtigsten positiven Punkte und verdeutlichen sie mit Symbolen oder einer Zeichnung.

Besonders Eilige finden auf S. 32 eine Ruck-Zuck-Kurzversion.

Der Zusatz-Nutzen

Mit unseren Arbeitsblätter haben Sie gleich doppelten Nutzen:

- A) Sie notieren sich das Gute des vergangenen Jahres wie oben beschrieben.
- B) Sie drucken sich die Unterlagen ein weiteres Mal aus und führen auch für das laufende Jahr ein "Positiv-Tagebuch". Dazu genügen 3 Minuten pro Woche! Und wenn wieder der Jahreswechsel kommt, genügt ein Blick auf Ihre Unterlagen und Sie sind positiv gestimmt!

Detailliert und ausführlich



Suchen sie das Positive vom letzten Jahr!

Aus unserer Homelearning-Sammlung

Repro: TELOS

Positive Erlebnisse / Ereignisse

Gebrauchsanweisung

Beschreibe Sie hier Erlebnisse, die Ihnen selbst zugestoßen sind, oder auch anderen, und die Sie als positiv erlebt haben oder zumindest heute als positiv sehen können.

Nutzen Sie dazu die speziell ausgearbeiteten Arbeitsblätter auf den nächsten Seiten. Dort finden Sie separate Rubriken:

- **Jeder einzelne der 12 Monate des vergangenen Jahres**
Notieren hier die positiven Erlebnisse dieses Monats. Wenn sich ein positives Ereignis über mehrere Monate hinzieht, tragen Sie es jeden Monat wieder ein!
- **Jedes einzelne der 4 Trimester**
Notieren hier jene positiven Erlebnisse, die Sie nicht einem bestimmten Monat zuweisen können.
- **Jedes einzelne der 2 Halbjahre**
Hier können Sie die wichtigsten Ereignisse zusammenfassen und mit einigen Symbolen verdeutlichen
- **Das ganze Jahr als Zusammenfassung**
Hier sammeln Sie die wichtigsten positiven Ereignisse und verdeutlichen sie mit Symbolen oder einer Zeichnung.

Bitte nutzen Sie die Arbeitsblätter auf den nächsten Seiten!



Positive Erlebnisse / Ereignisse im Jänner

Welche positive Erlebnisse hatten Sie in diesem Monat?







Positive Erlebnisse / Ereignisse im Februar

Welche positive Erlebnisse hatten Sie in diesem Monat?







Positive Erlebnisse / Ereignisse im März

Welche positive Erlebnisse hatten Sie in diesem Monat?







Positive Erlebnisse / Ereignisse im ersten Jahresviertel allgemein

Welche positive Erlebnisse hatten Sie allgemein in diesem Trimester? Notieren Sie hier auch jene Ereignisse, die Sie nicht einem spezifischen Monat zuordnen können:









Positive Erlebnisse / Ereignisse im April

Welche positive Erlebnisse hatten Sie in diesem Monat?







Positive Erlebnisse / Ereignisse im Mai

Welche positive Erlebnisse hatten Sie in diesem Monat?







Positive Erlebnisse / Ereignisse im Juni

Welche positive Erlebnisse hatten Sie in diesem Monat?







Positive Erlebnisse / Ereignisse im zweiten Jahresviertel allgemein

Welche positive Erlebnisse hatten Sie allgemein in diesem Trimester? Notieren Sie hier auch jene Ereignisse, die Sie nicht einem spezifischen Monat zuordnen können:









Positive Erlebnisse/Ereignisse der ersten Jahreshälfte insgesamt

Welche positive Erlebnisse hatten Sie in der ersten Jahreshälfte insgesamt? Machen Sie hier eine Zusammenfassung der wichtigsten positiven Erlebnisse/Ereignisse:

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Zeichnen Sie jetzt noch ein paar Symbole für Ihre positiven Erlebnisse/Ereignisse in der ersten Jahreshälfte:

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



Positive Erlebnisse/Ereignisse im Juli

Welche positive Erlebnisse hatten Sie in diesem Monat?







Positive Erlebnisse/Ereignisse im August

Welche positive Erlebnisse hatten Sie in diesem Monat?







Positive Erlebnisse/Ereignisse im September

Welche positive Erlebnisse hatten Sie in diesem Monat?







Positive Erlebnisse/Ereignisse im dritten Jahresviertel allgemein

Welche positive Erlebnisse hatten Sie allgemein in diesem Trimester? Notieren Sie hier auch jene Ereignisse, die Sie nicht einem spezifischen Monat zuordnen können:









Positive Erlebnisse/Ereignisse im Oktober

Welche positive Erlebnisse hatten Sie in diesem Monat?







Positive Erlebnisse/Ereignisse im November

Welche positive Erlebnisse hatten Sie in diesem Monat?







Positive Erlebnisse/Ereignisse im Dezember

Welche positive Erlebnisse hatten Sie in diesem Monat?







Positive Erlebnisse/Ereignisse im letzten Jahresviertel allgemein

Welche positive Erlebnisse hatten Sie allgemein in diesem Trimester? Notieren Sie hier auch jene Ereignisse, die Sie nicht einem spezifischen Monat zuordnen können:









Positive Erlebnisse/Ereignisse der zweiten Jahreshälfte insgesamt

Welche positive Erlebnisse hatten Sie in der ersten Jahreshälfte insgesamt? Machen Sie hier eine Zusammenfassung der wichtigsten positiven Erlebnisse/Ereignisse:













Zeichnen Sie jetzt noch ein paar Symbole für Ihre positiven Erlebnisse/Ereignisse in der zweiten Jahreshälfte:



Positive Erlebnisse/Ereignisse im ganzen letzten Jahr insgesamt

Welche positive Erlebnisse hatten Sie im letzten Jahr insgesamt? Machen Sie hier eine Zusammenfassung der wichtigsten positiven Erlebnisse/Ereignisse:

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

Malen Sie hier noch ein Bild oder zeichnen Sie einige Symbole für Ihre positiven Erlebnisse im vergangenen Jahr:

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



Positive Taten



Foto: Dr. E. Teutsch – 11144

Auch wenn Sie nicht bei der Feuerwehr sind: welche gute Taten haben Sie geleistet? Aus einer Jahresgruppe

Gebrauchsanweisung

Was haben Sie Positives getan, im letzten Jahr? Das kann positiv für Sie selbst gewesen sein, positiv für Ihnen nahestehende Menschen oder einfach positiv für die Gemeinschaft, für die Natur, die Umwelt. Auch positive Gedanken, die Sie anderen geschickt haben, positive Lebenseinstellungen und Ähnliches zählen hier dazu.

Nutzen Sie dazu die speziell ausgearbeiteten Arbeitsblätter auf den nächsten Seiten. Dort finden Sie separate Rubriken:

- **Jeder einzelne der 12 Monate des vergangenen Jahres**
Notieren hier Ihre positiven Taten dieses Monats. Wenn sich eine positive Tat über mehrere Monate hinzieht, tragen Sie sie jeden Monat wieder ein!
- **Jedes einzelne der 4 Trimester**
Notieren hier Ihre positiven Taten, die Sie nicht einem bestimmten Monat zuweisen können.
- **Jedes einzelne der 2 Halbjahre**
Hier können Sie Ihre wichtigsten Taten zusammenfassen und mit einigen Symbolen verdeutlichen
- **Das ganze Jahr als Zusammenfassung**
Hier sammeln Sie Ihre wichtigsten positiven Taten und verdeutlichen Sie sie mit Symbolen oder einer Zeichnung.

Bitte nutzen Sie die Arbeitsblätter auf den nächsten Seiten!



Positive Taten im Jänner

Welche positive Taten verrichteten Sie in diesem Monat?







Positive Taten im Februar

Welche positive Taten verrichteten Sie in diesem Monat?







Positive Taten im März

Welche positive Taten verrichteten Sie in diesem Monat?







Positive Taten im ersten Jahresviertel allgemein

Welche positive Taten verrichteten Sie allgemein in diesem Trimester? Notieren Sie hier auch jene Taten, die Sie nicht einem spezifischen Monat zuordnen können:









Positive Taten im April

Welche positive Taten verrichteten Sie in diesem Monat?







Positive Taten im Mai

Welche positive Taten verrichteten Sie in diesem Monat?







Positive Taten im Juni

Welche positive Taten verrichteten Sie in diesem Monat?







Positive Taten im zweiten Jahresviertel allgemein

Welche positive Taten verrichteten Sie allgemein in diesem Trimester? Notieren Sie hier auch jene Taten, die Sie nicht einem spezifischen Monat zuordnen können:









Positive Taten in der ersten Jahreshälfte insgesamt

Welche positive Taten verrichteten Sie in der ersten Jahreshälfte insgesamt? Machen Sie hier eine Zusammenfassung der wichtigsten positiven Taten:

Zeichnen Sie jetzt noch ein paar Symbole für Ihre positiven Taten in der ersten Jahreshälfte:



Positive Taten im Juli

Welche positive Taten verrichteten Sie in diesem Monat?







Positive Taten im August

Welche positive Taten verrichteten Sie in diesem Monat?







Positive Taten im September

Welche positive Taten verrichteten Sie in diesem Monat?







Positive Taten im dritten Jahresviertel allgemein

Welche positive Taten verrichteten Sie allgemein in diesem Trimester? Notieren Sie hier auch jene Taten, die Sie nicht einem spezifischen Monat zuordnen können:









Positive Taten im Oktober

Welche positive Taten verrichteten Sie in diesem Monat?







Positive Taten im November

Welche positive Taten verrichteten Sie in diesem Monat?







Positive Taten im Dezember

Welche positive Taten verrichteten Sie in diesem Monat?







Positive Taten im letzten Jahresviertel allgemein

Welche positive Taten verrichteten Sie allgemein in diesem Trimester? Notieren Sie hier auch jene Taten, die Sie nicht einem spezifischen Monat zuordnen können:









Positive Taten in der zweiten Jahreshälfte insgesamt

Welche positive Taten verrichteten Sie in der ersten Jahreshälfte insgesamt? Machen Sie hier eine Zusammenfassung der wichtigsten positiven Taten:

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Zeichnen Sie jetzt noch ein paar Symbole für Ihre positiven Taten in der zweiten Jahreshälfte:



Positive Taten im ganzen letzten Jahr insgesamt

Welche positive Taten verrichteten Sie im letzten Jahr insgesamt? Machen Sie hier eine Zusammenfassung der wichtigsten positiven Taten:

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

Malen Sie hier noch ein Bild oder zeichnen Sie einige Symbole für Ihre positiven Taten im vergangenen Jahr.

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



Positive Begegnungen



Foto: Dr. E. Teutsch – B6489

Welche positiven Begegnungen durften Sie erleben?

Bei einer Veranstaltung in Deutschland

Gebrauchsanweisung

Welche positiven Begegnungen mit Menschen durften Sie im letzten Jahr erleben? Wem sind Sie begegnet, wen haben Sie kennen gelernt, welche positiven Menschen haben im letzten Jahr Ihre Wege gekreuzt oder begleitet?

Nutzen Sie dazu die speziell ausgearbeiteten Arbeitsblätter auf den nächsten Seiten. Dort finden Sie separate Rubriken:

- **Jeder einzelne der 12 Monate des vergangenen Jahres**
Notieren hier die positiven Begegnungen dieses Monats. Wenn sich eine positive Begegnung über mehrere Monate hinzieht, tragen Sie sie jeden Monat wieder ein!
- **Jedes einzelne der 4 Trimester**
Notieren hier jene positiven Begegnungen, die Sie nicht einem bestimmten Monat zuweisen können.
- **Jedes einzelne der 2 Halbjahre**
Hier können Sie die wichtigsten Begegnungen zusammenfassen und mit einigen Symbolen verdeutlichen
- **Das ganze Jahr als Zusammenfassung**
Hier sammeln Sie die wichtigsten positiven Begegnungen und verdeutlichen Sie sie mit Symbolen oder einer Zeichnung.

Bitte nutzen Sie die Arbeitsblätter auf den nächsten Seiten!



Positive Begegnungen im Jänner

Welche positive Begegnungen erlebten Sie in diesem Monat?







Positive Begegnungen im Februar

Welche positive Begegnungen erlebten Sie in diesem Monat?







Positive Begegnungen im März

Welche positive Begegnungen erlebten Sie in diesem Monat?







Positive Begegnungen im ersten Jahresviertel allgemein

Welche positive Begegnungen erlebten Sie allgemein in diesem Trimester? Notieren Sie hier auch jene Begegnungen, die Sie nicht einem spezifischen Monat zuordnen können:









Positive Begegnungen im April

Welche positive Begegnungen erlebten Sie in diesem Monat?







Positive Begegnungen im Mai

Welche positive Begegnungen erlebten Sie in diesem Monat?







Positive Begegnungen im Juni

Welche positive Begegnungen erlebten Sie in diesem Monat?







Positive Begegnungen im zweiten Jahresviertel allgemein

Welche positive Begegnungen erlebten Sie allgemein in diesem Trimester?
Notieren Sie hier auch jene Begegnungen, die Sie nicht einem spezifischen Monat zuordnen können:









Positive Begegnungen in der ersten Jahreshälfte insgesamt

Welche positive Begegnungen erlebten Sie in der ersten Jahreshälfte insgesamt? Machen Sie hier eine Zusammenfassung der wichtigsten positiven Begegnungen:

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Zeichnen Sie jetzt noch ein paar Symbole für Ihre positiven Begegnungen in der ersten Jahreshälfte:

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



Positive Begegnungen im Juli

Welche positive Begegnungen erlebten Sie in diesem Monat?







Positive Begegnungen im August

Welche positive Begegnungen erlebten Sie in diesem Monat?







Positive Begegnungen im September

Welche positive Begegnungen erlebten Sie in diesem Monat?







Positive Begegnungen im dritten Jahresviertel allgemein

Welche positive Begegnungen erlebten Sie allgemein in diesem Trimester? Notieren Sie hier auch jene Begegnungen, die Sie nicht einem spezifischen Monat zuordnen können:









Positive Begegnungen im Oktober

Welche positive Begegnungen erlebten Sie in diesem Monat?







Positive Begegnungen im November

Welche positive Begegnungen erlebten Sie in diesem Monat?







Positive Begegnungen im Dezember

Welche positive Begegnungen erlebten Sie in diesem Monat?







Positive Begegnungen im letzten Jahresviertel allgemein

Welche positive Begegnungen erlebten Sie allgemein in diesem Trimester? Notieren Sie hier auch jene Begegnungen, die Sie nicht einem spezifischen Monat zuordnen können:









Positive Begegnungen in der zweiten Jahreshälfte insgesamt

Welche positive Begegnungen erlebten Sie in der ersten Jahreshälfte insgesamt? Machen Sie hier eine Zusammenfassung der wichtigsten positiven Begegnungen:













Zeichnen Sie jetzt noch ein paar Symbole für Ihre positiven Begegnungen in der zweiten Jahreshälfte:



Malen Sie hier noch ein Bild oder zeichnen Sie einige Symbole für Ihre positiven Begegnungen im vergangenen Jahr.

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



Die Kurzversion

Positive Erlebnisse / Ereignisse

Erlebnisse/Ereignisse, die mich selbst betreffen, oder auch andere, die ich als positiv sehe:











Positive Taten

Was habe ich positives getan, im letzten Jahr?











Positive Begegnungen

Welche positiven Begegnungen mit Menschen durfte ich im letzten Jahr erleben?











Lebensziele und Optimismus



Ich schaffe es – weil ich ICH bin!

Aus unserer Symbolbibliothek

Foto: Dr. E. Teutsch – 12257/b

Hier noch zwei Zitate zum Thema:

Alles, was geschieht und uns zustößt, hat seinen Sinn, doch es ist oft schwierig, ihn zu erkennen.

Eljâs ebn-e Jussef Nizâmî, (1140/41-1209), persischer Epiker, Erzähler und Novellist, schrieb u.a. die Erzählung »Turandot«, die Gozzi und Schiller dramatisierten

Ουδέν κακὸν ἀμιγές καλοῦ.

(Es gibt nichts Schlechtes, an dem nicht auch etwas Gutes ist.)

Griechisches Sprichwort

Auch ich wünsche Ihnen einen guten Blick auf das Positive im Jahr. Und wenn Sie spüren, dass Sie für die Zukunft immer noch eine negative Blickrichtung haben, gehen Sie das Thema mit professioneller Hilfe an – in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe. In dem Fall rufen Sie uns doch bitte einfach an.

Magdalena Gasser
Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser

TELOS – Institutsleitung, Personalentwicklung, Coaching

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Beratungen und Coachings
und aus unserer Jahresgruppe „Veränderung“:
www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/