

Gute-Laune-Coach

Wie Sie dauerhaft die Stimmung heben



Colourbox

Nicht jeder ist eine geborene Frohnatur. Doch bei schlechter Stimmung muss es nicht bleiben, denn gute Laune kann man lernen. Der Gute-Laune-Coach führt in 24 Schritten zu mehr Spaß im Alltag.

Was vermiest Ihnen eigentlich am häufigsten die Stimmung? Vielleicht haben Sie Ärger, Stress oder Sorgen. Oder Sie denken immer wieder: „Das Leben könnte so schön sein, wenn bloß nicht ...“

Wie machen das eigentlich die Leute, die ständig wirklich gut drauf zu sein scheinen? Geht es ihnen besonders gut – oder betrachten sie nur die Dinge anders?

ZUM THEMA

Gute-Laune-Coach: Jetzt kostenlos abonnieren!

SCHLAGWÖRTER

Gute-Laune-Coach
Laune
Optimismus
positiv
Psyche
Stimmung

In 24 Schritten will der Gute-Laune-Coach Zusammenhänge zwischen Ursachen für unsere Stimmungen und Wirkungen aufzeigen und Ihre innere Großwetterlage aufhellen. Sie erhalten in den kommenden zwölf Wochen zwei E-Mails pro Woche – jeweils dienstags und donnerstags. Ein erster Schritt hin zu mehr Sonne im Leben ist bereits getan, indem Sie sich für den Gute-Laune-Coach entschieden haben.

Google-Anzeigen

Mentaltrainer Ausbildung

Zertifiziert von deutschem Institut "Inland und Urlaubsausbildungen"
www.mentaldrive.de

Was erwartet Sie?

- Sie erfahren effektive Wege und praktische Tipps, wie Sie Körper, Geist und Seele auf Gute-Laune-Kurs bringen: Der ist oft einfacher erreichbar, als man denkt.
- Sie lernen verschiedene Sicht- und Verhaltensweisen kennen für den Umgang mit Ärger, Stress und Sorgen – hin zu mehr Gelassenheit, Humor und einem tieferen Verständnis für sich selbst und Ihre Umgebung.
- Sie kommen Ihren Stimmungskillern auf die Spur und eignen sich Strategien an, auch in schwierigen Zeiten gut gelaunt zu bleiben.

Je aktiver Sie mit den vorgeschlagenen Methoden experimentieren und diejenigen dauerhaft in Ihr Verhaltensrepertoire aufnehmen, die Ihnen besonders gut tun, desto nachhaltiger werden die Veränderungen sein, die Sie erzielen. Wenn Sie Ihren Lernerfolg noch effektiver gestalten möchten, dann legen wir Ihnen ans Herz, für die einzelnen Lektionen des Gute-Laune-Coachs ein Projektbuch zu führen, in das Sie Ihre Erkenntnisse, Übungsergebnisse, Ideen und Inspirationen zum Thema gute Laune eintragen.

"Richtig gute Laune kriegen" von Sigrid Engelbrecht, Knaur Verlag, 2008.



Sigrid Engelbrecht

Sigrid Engelbrecht arbeitet seit etlichen Jahren als Kommunikations- und Wellnesstrainerin. Hauptsächliche Themen ihrer Vorträge, Seminare und Workshops sind Zeit- und Selbstmanagement, Gesundheit und Stressbewältigung am Arbeitsplatz sowie Well-Aging. Darüber hinaus ist sie auch als Personal Coach tätig.

Psychologie

Übersicht

- News
- Gesunde Psyche**
- Tests
- Krankheiten & Störungen
- Therapie

Neueste Artikel

- 23.07.2010
Blutfette: Cholesterin beeinflusst Depressionen
- 20.07.2010
Depression: Mädchen leiden, Jungen trinken
- 19.07.2010
Psychotherapie: Ecstasy lindert posttraumatischen Stress

Meistgelesene Artikel

- 08.07.2009
PAP-Syndrom: Lebensgefährlich gleichgültig
- 03.04.2008
Genussmittel: Die Wahrheit über Alkohol
- 15.02.2009
Alkohol-Test: Trinken Sie zu viel Alkohol?

Psyche im Test

- Test: Leiden Sie am Winterblues?**
- Panikattacken: Leiden Sie an einer Angststörung?**
- Abhängigkeit: Wie hoch ist Ihr Suchtrisiko?**
- Alkoholttest: Sind Sie gefährdet?**
- Burn-out-Test: Fühlen Sie sich ausgebrannt?**
- Test: Sind Sie depressiv?**

Surftipp

jameda **Gesundheit weiterempfehlen.**

Arztssuche
Suchen und finden Sie einen Psychotherapeuten in Ihrer Nähe.

Welche Berufsgruppe?

Wen suchen Sie?

Wo suchen Sie?

Psychotherapeuten/Psychologen in Ihrer Stadt:
Hamburg, Köln, Düsseldorf, Berlin, Frankfurt, Stuttgart, München

Psyche-Forum: Mit seelischen Problemen, Liebesleid und Suchtfragen sind Sie hier richtig

Experten-Suche

- Ärzte und Heilberufler
- Pflegeangebote
- Augen-Optiker
- Reha-/Vorsorge-Kliniken
- Sanitätshäuser

Thema verfolgen

Drucken

Facebook

Twitter

Surftipp

AMICA Psychologie: Psychotests über Liebe und Erotik

Google-Anzeigen

Mentaltrainer Ausbildung
Zertifiziert von deutschem Institut "Inland und
Urlaubsausbildungen"
www.mentaldrive.de

Kurz vor dem Burnout?
Gelassen im Stress mit "simplify your life®". Gratis-Tipps
(PDF)
SimplifyYourLife.de/Burnout&Stress

Beziehung retten
Die 9 größten Fehler vermeiden (Gratis- Report)
www.ex-zurueck-gewinnen.de

Anzeige



Und es hat XING gemacht..

...als mich zum ersten Mal ein Headhunter kontaktiert hat.
Erleben Sie Ihren XING-Moment!



Wien 4*-Citytrip 139 €

Exklusiv bei Travelzoo: 3 Tage Wien im 4*-Hotel mit
Frühstück und Flug.



Spitzenrotwein + Geschenk

2x3 Flaschen Spitzenrotwein + 4 Spiegelau Rotwein-Gläser
für nur 54,- EUR

adcloud

Suchbegriff

[Home](#) [Politik](#) [Finanzen](#) [Wissen](#) **[Gesundheit](#)** [Kultur](#) [Panorama](#) [Sport](#) [Digital](#) [Reisen](#) [Auto](#) [Immobilien](#)

[Erweiterte Suche](#)

© FOCUS Online 1996-2010

[Sitemap](#) | [Hilfe/Kontakt](#) | [Datenschutz](#) | [AGB](#) | [Inserieren](#) | [Impressum](#) | [Editor's Blog](#) | [Fotocredits](#) | [Weitere Online-Angebote](#)

FOCUS Services: [RSS](#) | [Widgets](#) | [Newsletter](#) | [Archiv](#) | [Screensaver](#)