

Successity-Expertentipp 4 - "Ich würde ja gerne, aber ..."

13.08.2008, 12:14 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *KiMedia GbR / Successity*



Heidi Wellmann - Projektleiterin des Virtuellen Beratercenter

"Ich würde ja gerne, aber ..." ist ein häufig zu hörender Satzanfang, wenn es um angenehme und erholsame Erlebnisse geht. Doch im Alltagstrott fallen genau diese ganz schnell unter den Tisch, und es wurde wieder nichts mit dem schon lange gewünschten Musicalbesuch, die Museumsausstellung hat auch wieder ohne einen stattgefunden, obwohl diese ja vier Monate gedauert hat und überhaupt ...

Markus Frey rät in seinem StressFrey-Tipp des Monats zu folgendem Gegenmittel: „Planen Sie angenehme und erholsame Erlebnisse auch außerhalb der Urlaubszeit ganz konkret ein und lassen Sie sich nicht davon abbringen; das heißt, dass Ort, Zeit, Dauer und ggf. Partner der jeweiligen Aktivität genau definiert und vor allem auch in den Terminkalender eingetragen werden. Erst wenn die Aktivität schriftlich festgehalten wird, entsteht in der Regel die Verbindlichkeit, die notwendig ist, damit das Vorhaben nicht im Sand verläuft.

Dieser Expertentipp wurde von Markus Frey erstellt. Er ist Inhaber vom StressFrey Institut in Köln und arbeitet als Coach und Trainer sowie als Berater und Moderator bei Successity.

Weitere Beratertipps finden Sie in der Online-Beratung bei Successity - schnelle und professionelle Hilfe über das Internet! Überzeugen Sie sich selbst im virtuellen Beratungszentrum unter: <http://www.successity.biz/mods/coaching>

Portrait

Successity.de ist eine virtuelle Support-Plattform

Die Ziele sind: 1. Informieren, 2. Motivieren und 3. Unterstützen und Vernetzen. Neben einem interessanten Magazin gibt es moderierte Fachforen und technische Networking-Funktionen. Besonders hilfreich für den Internetuser sind die lösungs-orientierten Module. Dazu gehören die "Virtuellen Erfolgsteams" mit der Möglichkeit, unter fachlicher Anleitung persönliche Ziele zu erreichen sowie das "Virtuelle Beratungscenter" für berufliche und private Fragestellungen, betrieben von erfahrenen Beratern und Juristen.

News-ID: 233860 • Views: 163 (Stand: 30.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/233860/Successity-Expertentipp-4-Ich-wuerde-ja-gerne-aber-.html>