

### **5 Tipps für ein unglaubliches Jahr 2015**

Das Jahr 2015 ist noch jung und wir kennen einige Menschen, die sich für dieses Jahr erst gar nichts vorgenommen haben. Man könne sich ja jederzeit etwas vornehmen. Dabei ist die Energie des neuen Jahres und des nahenden Frühlings eine hervorragende Gelegenheit seine Wünsche in die Tat umzusetzen. In Anlehnung an den Minimalismus Guru Leo Babauta möchten wir Ihnen in diesem Newsletter fünf Tipps vorstellen, mit denen Ihnen ein unglaubliches Jahr 2015 gelingen wird.

#### **1. Tipp: Schaffen Sie erst Gewohnheiten und dann Ziele**

Ziele sind oft wie Wunschdenken, die unweigerlich verblassen wenn die alten Gewohnheiten sie überflügeln. Ziele sind oft zu groß und gehen deshalb im Alltag häufig unter oder verwässern mit der Zeit. Konzentrieren Sie sich auf das Schaffen einer neuen Gewohnheit die Sie sich aneignen möchten und geben Sie ihr die volle Aufmerksamkeit bis sie automatisch wird. Dann schaffen Sie eine weitere neue Gewohnheit.



Peter Engel & Stefan Spiecker

---

### **Aktuelle Seminare**

**17. Januar 2015**

#### **Resilienz Training**

Stress nein danke! Die sechs besten Resilienz Methoden für 2015.

[Zum Resilienz Training](#)

---

### **Neue Seminare**

**22. Mai 2015**

#### **Mindfulness Based Self Leadership (MBSL)**

Mit Achtsamkeit die Aufmerksamkeit, Selbsterkenntnis und das Selbstvertrauen stärken.

[Zum MBSL Training](#)

## 2. Tipp: Seien Sie voll dabei und fangen Sie klein an

Die meisten Menschen scheitern an ihren Beschlüssen, weil im Laufe der Zeit immer mehr Dinge dazwischen kommen. Und so finden wir immer mehr gute Gründe warum wir gerade nicht unser Ziel verfolgen können. Fangen Sie deshalb mit ihren neuen Gewohnheiten klein und machbar an und bleiben Sie dann voll dabei. Sie werden bald an einen Punkt kommen, an dem Sie Ihre Gewohnheit lieben. Dann können Sie sie erweitern, ausdehnen oder eine weitere neue Gewohnheit beginnen.

## 3. Tipp: Konzentrieren Sie sich auf wöchentliche kleine Ziele

Viele Menschen versuchen ein Ziel zu erreichen, das erst in einem Jahr erreichbar ist. So laufen sie Gefahr, die Motivation irgendwann zu verlieren. Konzentrieren Sie sich besser auf etwas, das Sie in einer Woche erreichen können. So schaffen Sie kleine Erfolgserlebnisse, die Sie für den nächsten Schritt motivieren. So erreichen Sie Woche für Woche Ihre Ziele und am Ende auch das große Jahresziel.

## 4. Tipp: Finden Sie Ihr Team

Sie können es auf eigene Faust probieren, doch mit einer Gruppe von Freunden wird die Sache viel leichter und freudiger. Vor allem aber halten Sie sich gegenseitig in Verantwortung und können sich so



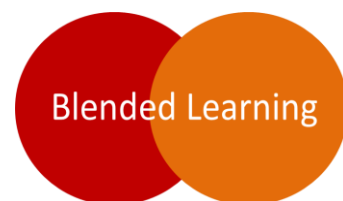
---

## Neu bei Q-CHEN

### Blended Learning

Wir gestalten für Sie Lernkonzepte mit dem Besten aus der analogen und der digitalen Welt.

[Zum Angebot](#)



immer wieder neu motivieren. Verabredungen mit sich selber kann man leichter absagen als die Verabredung mit Freunden. Planen Sie regelmäßige Treffen, um sicherzustellen, dass jeder auf dem richtigen Weg bleibt. Und feiern Sie Ihre Erfolge regelmäßig!

#### 5. Tipp: Füllen Sie Ihr Jahr mit Neugier und Lernwillen

Rückschläge und Fehler gehören zum Leben. Ohne Fehler gibt es keine Entwicklung. Viele Menschen sehen darin aber zu schnell ein Scheitern und geben dann auf. Sehen Sie Fehler als Nachweis, dass sie in einem Lernprozess sind und bleiben Sie genau deshalb dran. Es ist ein Weg, um zu lernen wie Sie in Zukunft Dinge besser machen können. Seien Sie neugierig! Alle Ihre Erfolge und Misserfolge sind Momente des Lernens und kein Zeichen, dass Sie gut oder nicht gut sind. Mit dieser flexiblen Denkweise werden Sie in der Lage sein aus Stolpersteinen die Stufen auf dem Weg nach oben zu legen.

Wir wünschen Ihnen auf diesem Weg von Herzen alles Gute für 2015!

Herzliche Grüße,  
Peter Engel & Stefan Spiecker

Copyright © 2015 Q-CHEN, All rights reserved.

