

**TRAURIGE  
STIMMUNG?**

**PERSPEKTIVLOSIGKEIT?**

**ANTRIEBSLOS?**

**MÜDE?**

**SIMPLIFY YOUR WORK STRATEGY**

**Sie wollen wieder mehr  
Energie, Kraft und Freude haben,  
um Ihre persönlichen Ziele  
zu verfolgen und zu erreichen.**

- Situationsanalyse
- Energie wieder aufladen
- Lernen, sich wohl zu fühlen:  
„Was bedeutet Glück für mich?“
- Freude an der persönlichen Zielformulierung gewinnen
- Erwerb von individuellen Techniken zur  
Konfliktbewältigung
- Potenzialerkennung und -entwicklung
- Wiedererlangen von Freude und Spass im Leben

Sehr gerne unterstützen wir Sie in einer individuellen Beratung und erarbeiten mit Ihnen Möglichkeiten, damit Sie Ihr Leben wieder in vollen Zügen geniessen können.

Herzliche Grüsse

Dr. Karin Reichwein

**Freude, Energie und sich im  
Leben wohl fühlen**

*„Wieder wollen statt müssen.“*

Karin Reichwein

Für jeden Menschen ist Glück etwas anderes. Bei Befragungen, was Glück bedeutet, wird erwähnt: Wenn's gut geht, persönliche Gesundheit, Erfolg haben, tolle Erlebnisse sowie angenehme Empfindungen erleben, kurz sich wohl fühlen. Der Philosoph Wilhelm Schmid spricht von Wohlfühlglück. Auf der Suche nach einer Definition für Glück beschreibt die empirische Glücksforschung, dass Gesundheit, ausreichend Geld, eine regelmässige und sinnvolle Beschäftigung, gute Freunde und eine stabile Partnerschaft, vor allem aber bestimmte Persönlichkeitseigenschaften wie emotionale Stabilität, Menschen glücklich machen.

Was bedeutet Glück für Sie?

Auch im Erwachsenenalter kann man eine Bewusstheit entwickeln, sich gut zu fühlen und notwendige Veränderungen, die es braucht, vorzunehmen, damit das eigene Wohlbefinden gestärkt werden kann. Gerne unterstützen wir Sie in der persönlichen Reflexion und Zielformulierung und begleiten Sie dabei, Veränderungen zuzulassen, damit Sie die aktuelle Gewohnheit verändern und somit ein für Sie persönliches Wohlfühlglück erlernen können. Es ist ein Mehrwert und macht Spass, Neues kennen zu lernen und auszuprobieren!

**reichwein consulting**  
Simplify your work strategy

Alderstrasse 40  
8008 Zürich  
+41 44 720 01 00  
reichwein-consulting.com