



# Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

## Beyond Coaching

### Wochen-Impuls:

Wöchentlich wechselnde Informationen und Themen zu mir und meiner Arbeit für Dich - als PDF zum Herunterladen oder schlichtweg zum dran erfreuen.



Iris Alheidt-Pehrish

### Empfehlung der Woche:



### Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish  
Redaktion: Rebecca Gehrke  
Layout: Rebecca Gehrke  
Stand: 14. Oktober 2024

Es wird keine Haftung für Inhalte von Dritten übernommen. Diese werden ausschließlich auf Wunsch veröffentlicht. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte folgender Website:

<https://www.iris-alheidtpehrish.com>

### Neuer Instagram-Account: @coachingandiris

Wer mich ein wenig näher kennt weiß, dass Stefanie meine kreative Ergänzung und somit vor allem für die Pflege meines Instagram-Accounts zuständig war. Mittlerweile haben wir jedoch beschlossen, getrennte Wege zu gehen, um an unterschiedlichen Projekten zu arbeiten. Aus diesem Grund werde ich nun einen eigenen Instagram-Account führen. Ich freue mich auf den täglichen Austausch auf dieser Plattform!

### Mein Schlüssel zu mehr Gelassenheit

In meinem letzten Wochen-Impuls bin ich bereits auf das Thema Stressbewältigung eingegangen und habe versprochen, meine Erfahrungen dazu zu teilen. Selbstfürsorge und das Setzen von Grenzen sind für mich zentrale Ansätze, um Stress zu vermeiden.

### Warum ist das Setzen von Grenzen so wichtig und wie schaffe ich das?

Voraussetzung dafür ist ein gesundes Selbstwertgefühl. Nur wenn wir uns selbst genug wert sind, können wir auch für uns selbst eintreten und klare Entscheidungen treffen. Eine Grenze zu setzen ist im Prinzip nichts anderes, als eine Entscheidung zu eigenem Wohl zu treffen. Vor allem als Coach bin ich gezwungen, Grenzen zu setzen, um all meinen Klienten gerecht zu werden. Deshalb habe ich bewusst gelernt, mir regelmäßig Zeit für mich selbst zu nehmen und klare Grenzen zu setzen – nicht nur beruflich, sondern auch privat.

Es ist vollkommen in Ordnung, „Nein“ zu sagen, wenn meine Kapazität erschöpft ist. Das hat nichts mit Schwäche zu tun – im Gegenteil, es ermöglicht mir, nachhaltig leistungsfähig und vor allem gesund zu bleiben.

### Wie sage ich erfolgreich „Nein“ ?

Manchmal verpassen wir den „richtigen“ Moment, um „Nein“ zu sagen, und beobachten, wie ein ungewolltes „Ja“ zur Belastung wird und zu einem akuten Stresszustand führt. In solchen Fällen möchte ich Dir Folgendes mitgeben: Es ist nie zu spät, „Nein“ zu sagen. Mögliche Arten, ein „Ja“ zu revidieren, sind:

- 1) Ich habe darüber nachgedacht und möchte meine Meinung ändern.
- 2) Als ich „Ja“ sagte, waren die Umstände anders.
- 3) Ich fühle mich mit der Entscheidung, „Ja“ gesagt zu haben, nicht wohl.