



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: 04. November 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>

Fuehrung beginnt mit Authentizitaet

Diese Woche möchte ich Dir eine kurze Geschichte erzählen, die zeigt, welchen Einfluss wir manchmal unbewusst auf andere Menschen haben und wie wir umso mehr zum Leader werden, je stärker wir in unserer eigenen Kraft sind.

Vor einiger Zeit sprach mich eine Frau beim Shoppen in München an und fragte, zu welchem Friseur ich ginge, weil sie meine auffallend schöne Frisur bewunderte. Ich lächelte und antwortete, dass ich meine Haare selbst schneide. Ihr erstaunter und zugleich amüsiertes Blick war unbezahlbar – das Eis war gebrochen, und wir kamen ins Gespräch.

Im Laufe dieses kurzen Austauschs erzählte sie mir, dass ihre Tochter bedauert, dass sie sich nicht mehr zurechtmacht und mehr aus sich machen könnte. Nun, nachdem sie mich kennengelernt hat, sieht sie mich als Vorbild und freut sich, jemanden gefunden zu haben, an dem sie sich orientieren kann. Das berührte mich zutiefst. Ich, Iris, die in diesem Moment einfach nur ganz bei mir war, hinterließ einen bleibenden Eindruck.

Es ist so wertvoll zu wissen, dass jeder von uns dann am schönsten strahlt, wenn wir ganz bei uns selbst sind. Folgendes möchte ich Dir heute mit auf den Weg geben: Sei Du selbst, sei wunderbar, und hab Freude daran, ganz Du selbst sein zu dürfen. Dein authentisches Strahlen zieht Menschen an, inspiriert sie und zeigt ihnen, dass sie ebenfalls ihren eigenen Weg gehen dürfen. In Deiner Kraft und Echtheit wirst Du ganz automatisch zum Leader – jemand, der andere nicht durch Worte, sondern durch seine Präsenz und Ausstrahlung führt.

Menopause: Eine Phase der Selbstfindung

Wusstest Du, dass ein ganz wichtiger Aspekt der Menopause darin besteht, wieder zu sich selbst zu finden? Bei sich selbst anzukommen, die innere Mitte zu entdecken und sich bewusst zu werden, wer oder was man eigentlich ist. Das hat nicht nur mit dem Hormonwechsel zu tun, sondern auch mit dem Gewinn an innerer Ruhe und der Möglichkeit zur Reflexion. Die Menopause ist eine transformative Phase, die wie eine „rückwärtsgerichtete Pubertät“ verstanden werden kann und in der ich Frauen nahelege, diese Zeit für sich zu nutzen. In DER KURS „Woman“ begleite ich Frauen nicht nur durch diese transformative Phase, sondern arbeite gezielt daran, sie gerade im späteren Lebensalter dabei zu unterstützen, sich selbst neu zu entdecken und Dinge zu finden, die ihnen Freude bereiten. Denn jeder Wandel birgt die Chance für einen Neuanfang. Sei der Mensch, dem Du gerne begegnen würdest!