



# 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



### Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish  
Redaktion: Rebecca Gehrke  
Layout: Rebecca Gehrke  
Stand: 09. Dezember 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>

In dieser Ausgabe des Wochen-Impulses möchte ich zwei Fragen aufgreifen, die gerade zur Weihnachtszeit eine besondere Bedeutung haben.

### Wie schaffen wir einen harmonischen Umgang?

Harmonie entsteht, wenn wir Raum für echte Verbindungen schaffen. Statt uns vom Perfektionismus treiben zu lassen, können wir den Fokus auf das Hier und Jetzt lenken, anstatt auf unsere Erwartungen.

Das gelingt am besten, wenn man den Blick nach außen richtet – durch offene Kommunikation. Sprecht über das gemeinsame Beisammensein und erfragt die Wünsche und Vorstellungen aller Beteiligten. Nur so können Kompromisse gefunden werden, die den Erwartungen aller gerecht werden.

### Wie vermeiden wir es, uns von Erwartungen und Mustern leiten zu lassen?

Die größte Freiheit liegt darin, Weihnachten so zu feiern, wie es wirklich zu uns passt – nicht, wie es „sein sollte“.

**1) Eigene Werte hinterfragen:** Was bedeutet Weihnachten für Dich? Zeit mit Familie? Ruhe? Mach Dir bewusst, was Dir wirklich wichtig ist, und richte Deinen Fokus darauf.

**2) Sich von Vergleichen lösen:** Das vermeintlich perfekte Weihnachtsfest aus Filmen oder Social Media ist oft eine Illusion. Erlaube Dir, Deine eigene Version von „perfekt“ zu definieren.

Ich hoffe, dieser Wochen-Impuls inspiriert Dich, die Weihnachtszeit bewusster und freier zu gestalten. Nimm Dir Zeit, um herauszufinden, was wirklich zählt, und genieße die Momente, die Dich erfüllen.

