

Die Mitarbeiterinnen des Aargauer Haushaltsservices haben Energie getankt

Der Aargauer Haushaltsservice ist sehr gefragt, weitere Mitarbeiterinnen werden gesucht. Input holten sich die Frauen an ihrem Erfahrungsaustausch bei Coach Bruno Erni.

Autor Brigitte Köpfler / Ruth Aerni

Publiziert am Sonntag, 2. Oktober 2022 18:07



Energiecoach Bruno Erni überzeugte die Landfrauen von der Macht der positiven Einstellung. (Bild: Brigitte Köpfler)

Die Mitarbeiterinnen des Haushaltsservices der Aargauer Landfrauen trafen sich zum Erfahrungsaustausch. Energiecoach Bruno Erni nahm sie mit auf eine spannende Reise. Die Botschaft: Was und wie wir denken, ist entscheidend. Ebenso wie die eigene Sichtweise zu einem Thema.

Bewusst positiv eingestellt

Der Referent zeigte den Zuhörerinnen, wie sie sich positiv einstellen können. Die Erfahrungen prägen einen Menschen, deshalb ist es wichtig, sich seiner Gedanken bewusst zu sein. Eindrücklich war eine Übung der lieben Worte. Wenn wir es schaffen, jeden Tag mindestens fünf liebe Worte an andere Menschen zu verschenken, verändert uns das, und zwar mehr, als wir glauben.

Auch das Annehmen der Komplimente gehört dazu. «Freuen wir uns über ein Kompliment und danken wir dafür», lautete die Botschaft.

Mit der Vorstellungskraft Blockaden lösen

Mit der Vorstellungskraft lassen sich gemäss Bruno Erni Blockaden lösen. Es brauche etwas Übung und Zeit – dann wirke es. Mit verschiedenen Übungen machten die Anwesenden eigene Erfahrungen. «Der Weg ist das Ziel», schloss Bruno Erni seine Ausführungen.

www.bauernzeitung.ch