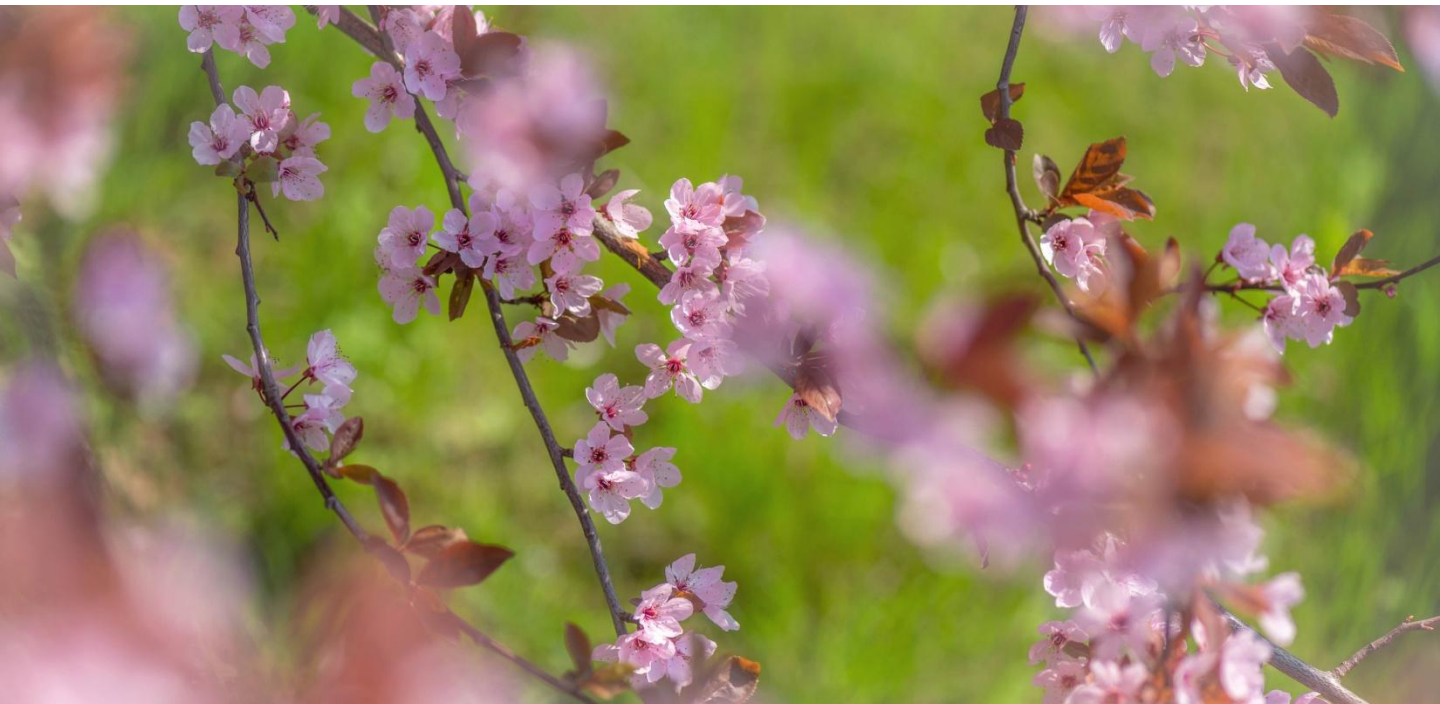


### FRÜHLING ...

steht auch für erwachen und wachsen. Die Lichtintensität steigt und es werden mehr Dopamin und Serotonin ausgeschüttet. Sie sorgen dafür, dass wir uns viel besser fühlen und euphorischer werden.

Also, packen Sie's an! Jetzt ist ein sehr guter Zeitpunkt, um ins Handeln zu kommen!



Machen Sie sich einen schönen Lenz!

Herzliche Grüße

*Claudia Oestreich*

## Schlechtes Wetter?!

Zu Ostern war das Wetter in der Südpfalz sehr wechselhaft, windig und regnerisch. Wir - mein Mann, Kater Lui und ich - haben es uns so richtig gemütlich gemacht.



Und wir kamen zu Dingen, die wir bei schönem Wetter wahrscheinlich nicht gemacht hätten. Ich zum Beispiel nahm mir Zeit, die letzten Monate zu reflektieren (warum sollte auch so etwas immer zum Jahresanfang erfolgen ;-). Und ich habe wieder Entscheidungen für die Zukunft getroffen, die meinem Leben mehr Sinn geben.

## Was gibt Ihrem Leben Sinn?

Meine Kundinnen sind oft auf der Suche nach dem Lebensinn. Sie wissen nicht, wie und wo sie ihn finden oder ob sie überhaupt einen haben. Was heißt eigentlich Lebensinn? Die Antwort ist ziemlich einfach:

### Eine Aufgabe, die Sie erfüllt.

Finden Sie ihn heraus, indem Sie all das aufschreiben, was Sie happy macht, Ihnen eine hohe Zufriedenheit gibt, was Ihnen leicht von der Hand geht und Sie sehr gerne machen. Dann bilden Sie daraus einen einzigen Satz und fühlen in sich hinein, ob er 100% passt.

## Mein Lebensinn ...

... ist, Frauen zu fördern und zu vernetzen, damit sie ein glückliches, selbstbestimmtes und leichtes Leben führen können. Sowohl privat als auch beruflich.

Wie mache ich das?

Ich mache Mut, hebe unmittelbar Potenziale, schubse an, entwickle passgenaue Möglichkeiten, vernetze untereinander und gebe ...

>>>



## Glück ist lernbar !

Manche Frauen fühlen sich kraftlos, ohnmächtig oder sind depressiv. Dabei können sie selbst wirksam werden. Wie? Diese 10 Schritte helfen:



1. Denke positiv.
2. Liebe dich selbst.
3. Höre auf deinen Körper.
4. Verzeihe dir deine Fehler.
5. Fordere nicht zu viel von dir.
6. Spreche über deine Wünsche.
7. Sei dankbar für das, was du hast.
8. Akzeptiere was ist und du nicht ändern kannst.
9. Konzentriere dich auf Lösungen und nicht auf Probleme.
10. Umgebe dich mit Menschen, die dich schätzen und stärken.

Und falls Sie Hilfe brauchen, so sind die Kompetenzpartnerinnen der



für Sie da. Hier arbeite ich mit Expertinnen zusammen, die das was sie tun richtig gut tun. Um Ihnen künftig noch mehr Nutzen zu bieten, wird die nächste COSalumne auch von den Referentinnen mitgestaltet und von dieser Mailadresse kommen: [post@cosa-akademie.de](mailto:post@cosa-akademie.de)

Lernen Sie Ihre Möglichkeiten in den Bereichen  
**Privat - Beruf - Finanzen - Recht**  
während einer digitalen Kaffeepause kennen.



Tschüss, bis bald.