

Journal Writing: Die Probleme von der Seele schreiben



Karriere-Coach Nicole Hobiger-Klimes hat nun ein eigenes Dankbarkeitsjournal herausgebracht.

Journal Writing. Klingt exotisch, ist aber im Wesentlichen nichts anderes als Tagebuch schreiben. Das soll nachweislich zu mehr Gelassenheit führen und Abhilfe bei Stress schaffen. Nicole Hobiger-Klimes leitet seit 10 Jahren das [Institut QuantenSprung für Meditation und Achtsamkeit](#). Nun hat sie ihr Wissen in einem eigenen Dankbarkeitsjournal verschriftlicht.

Mit ihrem Dankbarkeitsjournal „Meine Quantensprünge. Glücklich sein beginnt bei mir“ will die Expertin in Sachen Achtsamkeit zu einer täglichen Innenschau motivieren. „Journaling kombiniert Techniken aus der positiven Psychologie, stärkt nachweislich die mentale Gesundheit und fördert die Lebensfreude – denn wer öfter an die angenehmen Seiten des Lebens denkt, fühlt sich automatisch glücklicher und zufriedener“, erklärt die Autorin. Weiter positive „Nebenwirkungen“: weniger Stress, ein erholsamerer Schlaf, ein gestärkter Selbstwert oder auch die Gewinnung von neue Ideen und Perspektiven.

Das ist auch wissenschaftlich belegt, so schrieb die Harvard Medical School beispielsweise über die Journal Writing Methode: „Wer dankbar ist, kann positive Emotionen besser spüren, gute Erfahrungen genießen, seine Gesundheit verbessern, mit Widrigkeiten besser umgehen und starke Beziehungen aufbauen.“

Buchtipp:

„Meine Quantensprünge. Glücklich sein beginnt bei mir.“ - Nicole Hobiger-Klimes

24,90 €, Berger Verlag

imLAND

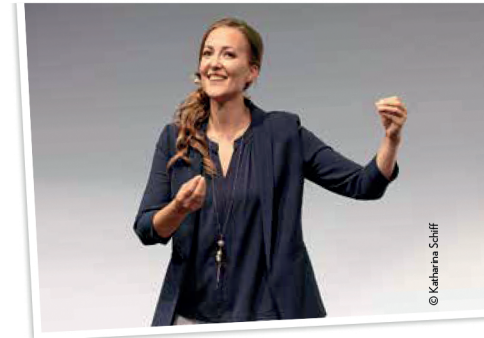
Freizeit

DOPPELSIEG beim Speaker-Debüt

Nicole Hobiger-Klimes räumt mit „Stille lügt nicht“ ab!

Bei ihrem ersten Bühnenauftritt als Rednerin beim „7. Österreichischen Speaker Slam“ ([www.speakerslam.at](#)), dem renommierten Wettbewerb für professionelle Redner, hat Nicole Hobiger-Klimes gleich einen Doppelsieg gelandet. Die gebürtige Waldviertlerin hat mit ihrer Rede unter dem Titel „Stille lügt nicht“ in einer glanzvollen Premiere Jury und Publikum überzeugt. Ganz und gar nicht still setzte sie sich unter insge-

samt 34 Rednerinnen und Rednern durch und sicherte sich sowohl den Agenturpreis als auch den Publikumspreis. „Ich habe meine Premiere als Rednerin und die einzigartige, positive Stimmung beim Speaker Slam in vollen Zügen genossen und bin begeistert, dass die STILLE so viele Stimmen bekommen hat“, sagt Nicole Hobiger-Klimes. Damit ist der Auftakt für weitere Auftritte als erfolgreiche Speakerin mehr als gelungen.



© Katharina Schiffl

ABOUT

Ing. Mag. Nicole Hobiger-Klimes ist Karriere-Coach, Unternehmensberaterin und leitet seit zehn Jahren das Institut QuantenSprung für Meditation und Achtsamkeit. Früher hat die ehemalige Kampfsportlerin für UN-Botschafterin und Menschenrechtsaktivistin Waris Dirie gearbeitet. Persönlich ist sie eine Mischung aus einem in sich ruhenden, fernöstlichen Mönch und einer lautstarken westlichen Business-Powerfrau. Sie hat keinen Fernseher, ist Vegetarierin und erforscht in ihrer Arbeit Innenschau, Entspannung und Selbststeuerung als Erfolgsfaktoren. Eine Frau und Mutter, die ihre Kraft aus stillen Pausen schöpft. Infos: [www.nicolehobigerklimes.at](#)

NÖN