



Sehr geehrte Damen und Herren

grad öffneten wir dem neuen Jahr Tür und Tor, schon ist der erste Monat flugs wieder dahin. Willkommen im Februar!

Hand aufs Herz, wie geht es Ihnen mit den guten Vorsätzen für 2024? Sind Sie noch dicht dran oder haben Sie diese schon mit einem fröhlichen „Weg damit!“ über Bord geworfen?

Gleich zum Jahresanfang entdeckte ich während einer wohltuenden Auszeit mit Basenfasten im Kurhaus Schärding wieder das 16:8-Intervallfasten. **Das ist Vorsatz Nr. 1: Mehrmals pro Woche einhalten.** Noch bin ich dran!

Zum nächsten ermutigte mich ein ORF-Bericht: Wußten Sie, dass laut einer Studie jeder Mensch rund 400 Dinge besitzt, die er/sie nicht notwendigerweise braucht bzw. nutzt? Aha, dachte ich und schmunzelte. **Vorsatz Nr. 2: Täglich ein Ding loslassen.** Egal ob Zeitschrift, Buch, Deko, Kleidung, Sonnenbrillen, Handschuhe, Kosmetik, etc., es gibt genug loszulassen. Folgende Fragen leiten mich dabei:

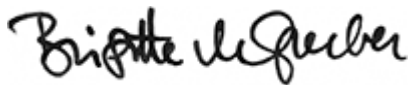
- Brauche ich das wirklich?
- Habe ich bereits vergessen, dass ich es überhaupt besitze?
- Wenn ich es loslasse: Könnte ich es notfalls wieder beschaffen?
- Wer könnte es besser gebrauchen als ich?

Noch bin ich nicht sicher, ob ich dieses Loslass-Ritual „Und weg damit!“ tatsächlich bis zum Jahresende durchhalte und so Haushalt bzw. Büro um 400 Dinge erleichtere. Was ich aber schon jetzt sagen kann ist, es tut wirklich wohl, sich von manchen Dingen zu trennen.

Apropos: im Büro sichten wir gerade unsere Sachbuch-Bibliothek und geben liebend gerne Bücher zu Kommunikation, Psychologie, Selbstmarketing, Souveräner Auftritt etc. ab. Wer hat daran Freude? Bitte gerne melden.

Zum Schluss: im Lunchtalk gab uns Österreichs Klimapionierin Helga Kromp-Kolb zwei Fragen mit, die ebenfalls mit Loslassen oder Behalten zu tun haben. Mehr dazu gibt's im nächsten Impulsletter und laufend in unseren Sozial Media-Kanälen, stay tuned!

Genießen Sie nun die Faschingstage und geben Sie bitte auch 2024 Frauen, Freundinnen, Bekannten die Möglichkeit zur Sichtbarkeit und Weiterentwicklung – wo immer sich die Chance bietet. Das ist gelebte Sisterhood!



Brigitte Maria Gruber & **das Team** der Frauen:Fachakademie

Das inspiriert uns

Wo Klarheit ist, ist Energie.

Brigitte Maria Gruber

In diesem Impulsletter finden Sie:

#Management_Lehrgang 2024

#Mittwoch_um_eins

#INFO.TALK

#Inspirationsfrage

#YearCompass

#NONNA_Podcast



Lustvoll Lernen im Schloss Mondsee & Persönlichkeit stärken in kompakten 6 Modulen

Bringen Sie sich selbst und Ihr Team erfolgreich voran: **Ab 21. März als Teilnehmerin beim Management-Lehrgang 2024.** Die sechs Module sind die Ladestation für Frauen mit Potenzial, die (Führungs)Verantwortung tragen – oder diese im Blickfeld haben. Und dafür ihre Persönlichkeit stärken wollen. Fundierte Expertise, Austausch mit Frauen aus unterschiedlichen Branchen und Seilschaften mit ManagerInnen inklusive. Die Buchung zum Lehrgang ist bereits geöffnet. Anmeldeschluss ist der 3. März. First come – first serve.

[Details & Anmeldung](#)



Lunchtalk, MI 21. Februar 2024, 13 Uhr „Mut zu Mut!“

Mit Pioneers-of-Change-Vorständin Hemma Rüggen sprechen wir darüber, was es heißt, in unsicheren Zeiten mutig zu sein. Und wie es gelingt, trotz und mit der Angst handlungsfähig zu bleiben!



[Link zum Lunchtalk](#)



Frag', was du willst

- Sie wollen ab 21. März 2024 beim Lehrgang dabei sein und haben noch Fragen?
- Sie wollen wissen, was Sie beim Lehrgang und im Schloss Mondsee konkret erwartet? Module, Ablauf, Inhalte...?
- Sie sind neugierig auf Erfolgsgeschichten von Absolventinnen?

Beim kostenlosen INFO.TALK am Freitag, 16. Jänner von 18.00 bis 18.30 Uhr gibt's darauf online ausreichend Antworten.

[Bin dabei!](#)



Inspirationsfrage

Wofür wäre mein zukünftiges ICH im Jahr 2025 dankbar, dass ich **heute** damit begonnen habe?"



Orientierung für 2024

YearCompass ist ein kostenloses Booklet, das hilft, das Jahr zu reflektieren und das nächste zu planen. Mit sorgfältig ausgewählten Fragen und Übungen regt es an, eigene Muster zu entdecken und das ideale Jahr für sich selbst zu gestalten. Für alle, die 2024 auch im Februar noch große Dinge planen!

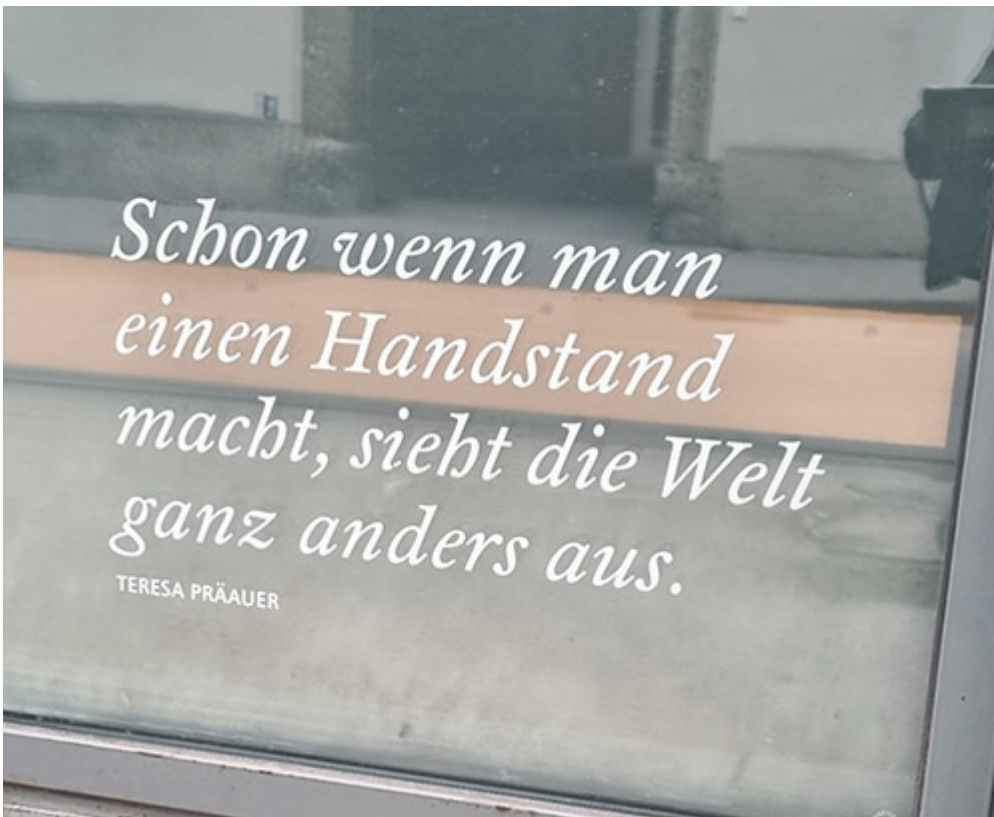
[Year-Compass downloaden](#)



Geschichten, die das Leben schreibt

Voneinander lernen und sich gegenseitig inspirieren, das ist das Ziel der Interviews von Carina Felzmann beim **NONNA RESTART 50+** Podcast. Mit ihrer fröhlich-unkonventioneller Art und Weise entlockte sie mir so manches bisher Ungesagte. Bitte hören Sie selbst!

Podcast hören



Fundstück in der Kaigasse/Salzburg

Zum guten Schluss

Made with love in Mondsee. © Frauen:Fachakademie Schloss Mondsee 2024

So schön, dass Sie sich für unseren Impulsletter Zeit genommen haben, vielen Dank!

Sollte der Impulsletter unvollständig, fehlerhaft oder ohne Fotos dargestellt werden, klicken Sie bitte auf [diesen Link](#).

Das Weiterleiten unserer monatlichen Inspirationen ist ausdrücklich erlaubt :-)

Der nächste Impulsletter kommt im Februar 2024.

Bleiben wir in Verbindung – weil gemeinsam schaffen wir mehr!



Frauen:Fachakademie Schloss Mondsee GmbH
Technopark Strasse 4 | 5310 Mondsee
Telefon: 06232/4783

Fotos: privat | EH-fotografie | FFA | Schloss Mondsee | pixabay | pexels.com | NONNA Restart

Sie erhalten dieses E-Mail, da Sie in der Newsletter Liste Frauen:Fachakademie eingetragen sind. Natürlich behandeln wir Ihre Daten vertraulich und freuen uns, wenn Sie unsere monatlichen Impulse auch in Zukunft erhalten wollen. Die Zusendung des Newsletters können Sie jederzeit stoppen: [Abmelden](#)

