



Herzlich willkommen

## NEWSLETTER 2. Quartal 2015

### Gesundheit – Erfolg – Lebensfreude

In dieser Ausgabe

- **Presse-Meldung:**  
Gehirnleistung steigt im Alter in einigen Bereichen
- **Aktuelles:**  
Late-Night-Coaching – Erkenntnis- und Lösungsfindung zu später Stunde
- **Tipp**  
Buchbeschreibung: Glücksnahrung
- **Veranstaltungen Well-Spirit-Coaching®**  
Horoskopaufstellung – Hilfe für neue Sichtweisen
  
- **Presse-Meldung:**

#### **Gehirnleistung steigt im Alter in einigen Bereichen**

##### **Jugend sehr merkfähig – Senioren punkten mit emotionaler Intelligenz**

Ältere Gehirne funktionieren in einigen Dingen besser als junge, wie eine neue Studie des General Hospital Centers <http://chgr.org> in Boston herausgefunden hat. Während einige Denkfähigkeiten mit dem Alter nachlassen, erreichen einige Kompetenzen wiederum ihre Höchstleistung erst im mittleren Alter oder sogar noch später. Fast 50.000 Studienteilnehmer wurden online befragt.

##### **Das Ergebnis: Es ist kein "optimales" Alter möglich**

Menschen in ihren 40er- und 50er-Jahren können emotionale Signale von anderen Menschen besser übersetzen, während die Senioren mit ihrem Allgemeinwissen punkten. Junge Erwachsene wiederum denken schneller und haben ein besseres Kurzzeitgedächtnis. "Es gibt kein Alter, in dem das Gehirn am leistungsfähigsten ist. Es kommt immer auf den Aspekt an, den man untersucht", unterstreicht Forscherin Laura Germine.

##### **Kristalline Intelligenz im hohen Alter**

Die Wissenschaftler kommen bei der Auswertung und Analyse der Daten auch zu dem Schluss, dass die sogenannte kristalline Intelligenz, also jene Intelligenz, die im Laufe des Lebens erlernt wird und basierend auf einem Vokabeltest geprüft wurde, ihren Höhepunkt erst im hohen Alter zeigt. Die späten 60er und frühen 70er sind in dieser Disziplin die Besten unter den Studienteilnehmern.

Quelle: presstext.redaktion, Christian Sec

- **Aktuelles:**

### **Late-Night-Coaching**

#### **Erkenntnis- und Lösungsfindung zu später Stunde**

Ab sofort biete ich gerne auch Coaching-Einheiten zu späten Abendstunden an. Termin nach telefonischer Vereinbarung: Mobil 0664/73560249, bis 22:00 Uhr.

- **Tipp:**

### **Buchbeschreibung: Mood-Food-Glücksnahrung**

#### **Wie man durch Essen glücklich wird**

Die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Andrea Flemmer beschreibt, wie die Ernährung aufgebaut sein soll, damit diese zu einem stabilen Glücksgefühl führt. Vieles deckt sich mit den Grundsätzen über gesunde Ernährung, zusätzlich gibt es etliche Hinweise für eine glücklichmachende Ernährung.

Beispielsweise ist die Gruppe der B-Vitamine eine Quelle für gute Laune und etwas Scharfes macht eher lustig als etwas Saures.

ISBN 978-3-89993-593-6

- **Veranstaltungen Well-Spirit-Coaching®**

### **Horoskopaufstellung – Hilfe für neue Sichtweisen**

#### **Systemische Aufstellung mit astrologischen Symbolen**

Bei der Horoskopaufstellung werden astrologische Symbole gemäß dem Horoskop wie auf der Bühne aufgestellt. Dadurch werden innere – oft unbekannte – Zusammenhänge, eigenes Selbstverhaltensverhalten und Widersprüche sichtbar gemacht. Die dahinter verdeckten Bedürfnisse lassen aber auch Stärken, neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten erkennen.

Das Prinzip der Horoskopaufstellung ist das gleiche wie bei einer Systemischen Aufstellung. Es können alle aktuellen Themen aufgestellt werden, beispielsweise berufliche oder persönliche Veränderungswünsche, Konflikte, Gesundheit, usw.

Astrologische Vorkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich!

Termin: Montag 4. 5. 2015, 18.00 bis zirka 21.00 Uhr

Ort: CosmoCoaching Praxis Friederike Rath

1050 Wien, Margaretenstraße 81 / Eingang Hofgasse 9

Preis: Horoskopaufstellung mit eigenem Anliegen, Euro 120,-  
Horoskopaufstellung mit Nachgespräch, Euro 180,-  
Horoskopaufstellung mit Vor- und Nachgespräch, Euro 220,-  
Horoskopaufstellungsteilnahme ohne eigenes Anliegen, Euro 20,-

Leitung: Dr. Elena Koster, Friederike Rath

Anmeldung bitte bis spätestens 29.4.

**Mehr Information zu allen Themen persönlich:**

[f.rath@cosmo-coaching.at](mailto:f.rath@cosmo-coaching.at), 01/581 30 00, Mobil 0664/73560249

Ich grüße Sie/dich herzlich

Ihre/deine

Friederike



Berufsgruppe  
Lebens- und Sozialberatung  
Wirtschaftskammer  
[www.impulspro.at](http://www.impulspro.at)



Beratungsraum **anmietbar**  
tageweise/Monat  
mehr Fotos: [www.cosmo-coaching.at](http://www.cosmo-coaching.at)

Herausgeberin:

Friederike Rath, CosmoCoaching, A – 1050 Wien – Margaretenstraße 81/Eingang Hofgasse 9, Praxis zentral nahe Margaretenplatz – U4 Pilgramgasse, Margaretenplatz: 12A, 13A, 14A, 59A – gelegen. Tel.: 01 581 30 00, Mobil 0664/73560249, E-Mail: [f.rath@cosmo-coaching.at](mailto:f.rath@cosmo-coaching.at), Internet: [www.cosmo-coaching.at](http://www.cosmo-coaching.at), Kammerzugehörigkeit: Wirtschaftskammer Wien, UID-Nr.: ATU 11823008

Offenlegung und Hinweis Telekommunikations-Gesetz (TKG) und E-Commerce-Gesetz (ECG) ab 01. 03. 2006: Diese Aussendung geht an Adressen der Personen, die mit mir in geschäftlichem oder privatem Kontakt stehen oder aufgrund von gemeinsamen Netzwerken Kontakt suchen und hiermit ihr Interesse ausdrücklich bekundet haben.

Falls Sie/du keine weiteren Zusendungen von mir bekommen wollen/willst, bitte direkte E-Mail-Antwort mit „Keine Zusendung“, damit ich Sie/dich aus meinem Newsletter-Verteiler (erscheint 4x im Jahr) streiche. Keine E-Mail-Antwort zu diesem Newsletter fasse ich als Zustimmung auf. Herzlichen Dank für Ihre/deine Aufmerksamkeit!