



PETRA SCHUSEIL 宋奕翹 Lebenstempo-Coaching

Liebe Leserin, lieber Leser,

Interessante Diskussionen, Impulse und Geschichten haben mich in der letzten Zeit begleitet. Mal war das Lebenstempo geruhsam und leicht fließend, dann wieder voller Kraft, manchmal laut und impulsiv. Wie schnell oder langsam gestaltet sich Ihr Lebenstempo derzeit?

Hier die Themen meines April-Newsletters:

1. Dies sind Ihre Themen. Die Gewinnerin des Buches "Glück kommt selten allein".
3. Ein Ritual um Ballast abzuwerfen.
3. Eine Blogparade zum Thema "Eine Kultur des Scheiterns entwickeln" - ab 20. April.
4. Meine neue Website geht online. Testen Sie den kostenlosen Lebenstempo-Check.

Ich hatte Sie um Ihre geschätzte Meinung gefragt. Dies sind die Themen, die im Lebenstempo-Newsletter gern gelesen werden:

- Genuss und Ästhetik, Lebensqualität
- Ballast abwerfen - auch jenseits der Fastenzeit
- Werte rund um die Lebensfreude
- Ideen für Rituale
- Work-Life-Balance sinnvoll gestalten
- Kleine Geschichten aus Hong Kong

Workshop-Teilnehmerin und Feedbackgeberin Hanna S. aus dem Rhein-Main-Gebiet ist die glückliche Gewinnerin des Buches "Glück kommt selten allein" von Eckhart von Hirschhausen. Herzlichen Glückwunsch und viel Spaß beim Lesen.

Ein attraktives Ritual, um Ballast abzuwerfen, ist folgendes: Sie wollen einen bestimmten Gedanken nicht mehr in Ihrem Kopf wälzen? Ein Familienkonflikt soll sie nicht länger belasten? Gefühle aus vergangenen Zeiten sollen begraben werden? Schreiben Sie alles auf einen oder mehrere Zettel. Begraben Sie diese in der Erde oder verbrennen Sie sie. Nehmen Sie Abschied. Von Anselm Grün kommt die Idee, über dem Begrabenen oder der Asche Blumenzwiebeln oder ein Bäumchen zu pflanzen. So kann Neues entstehen und Frucht bringen.

Eine interessante Diskussion rund um "die Kultur des Scheiterns" hat mich inspiriert, ab 20. April [eine Blog-Parade](#) zu veranstalten. Lesen Sie [hier](#) ausführlich zu dieser Aktion. Ihre Beiträge, Kommentare und Impulse sind willkommen. Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?

Und zuguter letzt. In den letzten Wochen hat mich die Gestaltung meiner neuen [Website](#) beschäftigt. Sie ist nun online. Klicken Sie doch mal hin und stöbern Sie auf den Seiten. Probieren Sie gleich mal den kostenlosen Lebenstempo-Check aus. Gerne höre ich von Ihnen. Ein herzliches Dankeschön an [Inga Palme](#), die das neue Layout entwickelt hat und mich bei der Umsetzung mit vielen Ideen tatkräftig unterstützt hat.

Herzliche Grüße aus Hongkong  
Ihre Petra Schuseil

Wenn Sie meinen Newsletter nicht mehr lesen möchten, schreiben Sie mir bitte eine [E-mail](#) und ich nehme Ihren Namen gerne aus dem Verteiler. Vielleicht bieten meine Impulse und Themen für einen Bekannten oder eine Freundin einen wertvollen Hinweis? Dann freue ich mich über Ihre Empfehlung.

Wenn Du einen [grünen](#) Zweig in Deinem Herzen trägst, wird sich ein Singvogel darauf niederlassen, sagt ein chinesisches Sprichwort.

\*\*\*\*\*

Petra Schuseil [宋奕翹](#) Lebenstempo-Coaching  
Die Kunst das eigene Tempo zu entdecken

Hong Kong - Discovery Bay  
Telefon: 6711 6309

[Read my lebenstempo-blog.de](http://Read.my.lebenstempo-blog.de)