



PETRA SCHUSEIL 宋奕翹 Lebenstempo-Coaching

Liebe Leserin, lieber Leser,



um 23.18 Uhr beginnt heute der Herbst. Die Sonne wird den südlichen Äquator überschreiten. Die Tage werden nun merklich kürzer und auch bald kühler. Vor einigen Tagen habe ich ein rot gefärbtes Blatt vom Boden gehoben. Kastanien eingesammelt. Ich musste an Hongkong denken. Es gibt dort keine gefärbten Blätter und auch keine Kastanien, die vom Baum fallen und über die sich die Kinder freuen. In Hongkong freuen sie sich jetzt zunehmend auf sonnige und klare, trockene Tage und spielen draußen am Strand. Denn das Wetter wird dort in den nächsten Wochen immer angenehmer. Das ideale Wanderwetter beginnt.

Auch wir packen im Herbst hier zuhause unsere Rucksäcke und ziehen raus in die Natur zum Wandern. Welche Route wandern Sie immer wieder gerne? Haben Sie schon gesehen, dass ich Coachinggespräche auch wandernder Weise anbiete? Wir werden durch das Laub stapfen, das unter unseren Füßen raschelt. Wir riechen die angenehme Herbstluft und genießen dabei sicher noch schöne und warme Sonnentage. Vielleicht mögen Sie bei Ihrer nächsten Wanderung einmal über Ihr privates Erntedankfest nachdenken?

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine reiche Ernte und sonnige Herbsttage.

Ihre Petra Schuseil

Mit diesem Newsletter wird die persönliche Ansprache nun endlich funktionieren. Vielen Dank auch dieses Mal wieder an Inga Palme, die mir bei Design und Umsetzung mit Rat und Tat zur Seite steht.

Das sind die Themen des Lebenstempo-Newsletters zum Herbstbeginn

- * Ihr persönliches Erntedankfest
- * Wandern plus Coaching
- * Workshoptag "Machen Sie Ihre Berufung zum Beruf"
- * Selbstcoachingimpulse: Was lässt Ihr Herz höher schlagen?
- * Freitags-Werte-Reihe: "Zähigkeit" und "Beharrlichkeit"
- * Mein Lebenstempo-Blog feiert Geburtstag: 1 Jahr
- * Eine neue Referenz auf meiner Homepage
- * Darf ich vorstellen: Meine Kooperationspartnerin: Heide Liebmann

Ihr persönliches Erntedankfest

Herbstzeit ist Erntezeit. Äpfel und Pflaumen werden eingesammelt von den Streuobstwiesen. Die Weinlese beginnt. Der erste Federweißer lädt zum Probieren ein. Betrachten wir die Erntezeit doch einmal auf unser Leben bezogen: Welche persönliche Ernte können Sie einfahren? Welche "Früchte" haben Sie in diesem Jahr geerntet? Welche Schätze sind Ihnen zugefallen? Welche haben Sie entdeckt? Was ist Ihnen bisher gut gelungen? Welchen Samen haben Sie Anfang des Jahres (oder früher) gesetzt, der zur Ernte reif ist? Was konnte in Ihnen wachsen?

Halten Sie doch mal inne. Schreiben Sie alles auf. Schauen Sie dankbar auf das Erreichte. Vielleicht legen Sie sogar symbolisch Ihre "Früchte" in eine Schale ... was kommt da alles zum Vorschein? Welche Bilder tauchen auf? So feiern Sie Ihr ganz privates und persönliches Erntedankfest.

Wandern plus Coaching

Wandernd unterwegs sein im nahe gelegenen Taunus. In der Bewegung fällt das Reden oft leichter. Nur die Natur hört noch zu. Unternehmen Sie dieses Experiment und finden Sie wandernd zu ganz anderen Lösungen und Ihrem ganz eigenen Lebenstempo. Wofür ist es Zeit, sich ein Herz zu nehmen? Finden Sie Ihren Weg beim Gehen. Gerne auch samstags ... ab 10 Uhr geht's los ... 2 Stunden Wander- und Coachingzeit plus Mittagessen. Bis ca. 14.30 Uhr: 350 Euro plus MwSt. Die Brotzeit zahle ich.

Workshoptag rund um Ihre eigene Berufung

Am Samstag, dem 24. Oktober biete ich zum Thema "Machen Sie Ihre Berufung zum Beruf" einen Ganztages-Workshop. Dieser besondere Tag richtet sich an alle, die eine neue Herausforderung suchen, mehr Sinn in Ihrem Tun entdecken wollen, die das bisher Erreichte zu einem roten Faden knüpfen mögen, um daraus ihren "Genius" (ihre Berufung) zu formulieren und dann mit neuer Kraft durchzustarten. Ihr Genius gibt Ihnen Zuversicht, innere Ruhe und Stärke. In meinem Blog habe ich den inhaltlichen Ablauf genauer beschrieben. Den Workshop-Tag werde ich mit kleinen Einzelcoaching-Sessions ergänzen: [Klicken Sie hier](#).

Um 10.00 Uhr geht's los. Die Mittagszeit verbringen wir im Holzhausen-Park mit Snack und Spaziergang. Seminarende ist um 17.00 Uhr. Der Workshoptag kostet pro Person 99 Euro plus Mehrwertsteuer (anstatt 160 Euro). Dieser Preis ist ein besonderer Preis. Viele sind neugierig und suchen nach einem ersten, dem nächsten Schritt. Sagen Sie es weiter. Melden Sie sich bitte telefonisch oder per E-mail an.

Selbstcoaching-Impulse zur Frage: Was lässt Ihr Herz höher schlagen?

Nehmen Sie sich etwas Zeit, einen Stift und ein Blatt Papier. Wenn Sie die letzten Wochen betrachten: Wer oder was hat Ihr Herz höher schlagen lassen? Lesen Sie hier mehr.

Die Werte Zähigkeit und Beharrlichkeit

Die Freitags-Werte-Reihe findet immer mehr LeserInnen und Anhänger. Viele Komplimente und eine hohe Klickrate verraten mir, ich bin hier für Sie auf dem richtigen Weg. Danke für Ihre Treue. Ich habe über die Werte "Zähigkeit" und "Beharrlichkeit" philosophiert. Wie zäh sind Sie? Haben Sie schon einmal auf etwas beharrt? Diskutieren Sie mit.

Mein Lebenstempo-Blog feiert Geburtstag: 1 Jahr

Vor einem Jahr in Hongkong habe ich die ersten Artikel in meinem Blog geschrieben. Die Klickrate ist von Monat zu Monat gestiegen. Mich freut das Feedback der bisherigen LeserInnen zu diesem Geburtstag. Wenn Sie mir auch noch gratulieren mögen ;-) ... es gibt ein paar schöne Preise zu gewinnen. Unter anderem eine Stunde Coaching mit mir. Die Aktion läuft noch bis kommenden Samstag, den 26.9. ... hier entlang.

Eine neue Referenz auf meiner Homepage

Ich freue mich über das aktuelle positive Feedback von Heike Barz-Lenz aus Berlin. Sie schreibt: „Auch E-Mail-Coaching lohnt sich! Durch ganz gezielte Fragestellungen gelingt eine differenzierte Auseinandersetzung mit einem konkreten Ziel. Damit öffnen sich neue Blickwinkel. Diese Form des Coachings habe ich als ganz besonders intensiv empfunden, weil ich mich wahrscheinlich länger als in einem persönlichen Gespräch mit den Fragen beschäftigt habe. Selbst per E-Mail strahlt Petra Schuseil Ruhe und Gelassenheit aus, die einfach überspringen muss“. Dankeschön dafür!

Darf ich vorstellen: Meine Kooperationspartnerin: Heide Liebmann



Heide Liebmann unterstützt Unternehmer aus beratenden und kreativen Berufen dabei, ihren "Nasenfaktor" aufzuspüren und bei ihrem Marketing gezielt einzusetzen. Sie entwickelt glaubwürdige Marketingstrategien, die auf Wunschkunden anziehend wirken und so zu mehr Umsatz führen. Und sie lässt nicht locker, bis der Kundennutzen auch sprachlich individuell und ansprechend formuliert ist. Ihr Herbst-Angebot für Leser des Lebenstempo-Newsletters: Drei individuelle Telefoncoachings zum Thema Marketing und Positionierung zum Preis von zwei: 240 statt 360 Euro. Oder alternativ 30% Nachlass auf ihre anderen Leistungen. Beides bei Anmeldung bis 31.10.2009 mit dem Stichwort "Lebenstempo".

Impressum:

Petra Schuseil 宋奕翹 Lebenstempo-Coaching
Die Kunst das eigene Tempo zu entdecken

Eysseneckstraße 4, 60323 Frankfurt
Telefon: 069 / 91 50 65 74

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.