



PETRA SCHUSEIL 宋奕翹 Lebenstempo-Coaching

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Sommer hat begonnen und damit das zweite Halbjahr. Der Sommer lädt ein in die Natur und erfreut uns durch lange und helle Tage. Gehen Sie morgens doch mal wieder barfuß auf dem Rasen oder genießen Sie den Wind auf Ihrer Haut. Die Sonne lockt ins Freibad und wir fühlen uns lebensfroh. Das zweite Halbjahr erlaubt einen Ausblick auf die nächsten Monate. Sind Sie auf der richtigen Spur? Sind Sie zufrieden mit Ihrem Lebenstempo? Wie schnell oder langsam soll es sein? Ich habe mir für Sie ein "Sommer-Sonderangebot" ausgedacht. Lesen Sie selbst.

### Das sind die Themen des Juli-Newsletters "Lebenstempo entdecken"

1. Das Lebenstempo von Montag bis Sonntag
2. Ressource Ich: Eine Buchbesprechung
3. Freitags "Werte-Coaching"
4. Machen Sie mit bei einer anonymen Umfrage rund um mein erstes E-Buch
5. Eine neue Adresse in Frankfurt ab August
6. Sommer-Special zur Rückkehr im August und September
7. Erster Workshop Ende August

#### **1. Das Lebenstempo von Montag bis Sonntag**

Ich habe schreibend experimentiert und philosophiert. Welches Lebenstempo begleitet uns am Montag? Was ist am Dienstag anders als am Mittwoch? Beglückt uns immer noch der "lange Donnerstag"? Was ist am Freitag anders? Endlich Wochenende .... wie kommen wir sonntags wieder in die Gänge? Lesen Sie hier mehr: <http://petraschuseil.wordpress.com/2009/06/22/die-woche-im-ueberblick/>

#### **2. Ressource Ich: Eine Buchbesprechung**

In meinem Blog habe ich das Buch von Hans Eberspracher vorgestellt: Ressource Ich. Stressmanagement in Beruf und Alltag. <http://petraschuseil.wordpress.com/2009/06/10/entdecke-dich-selbst-eine-buchbesprechung/>

#### **3. Freitags "Werte-Coaching"**

Letzten Freitag habe ich den Wert "Stabilität" unter die Lupe genommen. Dabei habe ich auch eine sehr beliebte Übung vorgestellt, die ich in meinen Workshops immer wieder mit meinen TeilnehmerInnen ausprobiere: Die Wurzel-Übung. Lesen Sie hier mehr. <http://petraschuseil.wordpress.com/2009/07/03/freitag-uber-werte-sprechen-teil-5-stabilitat/>

#### **4. Mein erstes E-Buch. Eine Umfrage. Und ein Geschenk für Sie.**

Machen Sie mit bei einer kleinen Umfrage? Rund um mein erstes E-Buch "Meine Zeit in Hongkong. Eine Liebeserklärung an eine aufregende Stadt" ist mir Ihre Meinung wichtig. Als Frankfurter "Stadtperle" bin ich in Hongkong angekommen. Als Globetrotterin kehre ich zurück. Tauchen Sie mit mir ein in die Megacity Hongkong. Erleben Sie meine ersten Eindrücke, durchstehen Sie mit mir Krisen und machen Sie sich auf zu schönen Wandertouren.

Hier gibt es eine kleine Leseprobe (ein PDF-Dokument wird geladen) und das Inhaltsverzeichnis des Buches.

<http://petraschuseil.wordpress.com/files/2009/07/inhaltsverzeichnis.pdf>

Das E-Book gibt es im A5 Format mit 95 Seiten. Wieviel ist Ihnen diese Lektüre wert? Ihre Meinung ist mir wichtig. Hier klicken ... <http://twtpoll.com/fox46b>. Ich bin gespannt auf die Resonanz. Vielen Dank fürs Mitmachen. Alle, die mir signalisieren, dass Sie mein E-Buch gerne lesen mögen: Ich verlose 3 Exemplare als Geschenk für Sie. Noch mehr Infos hier. <http://petraschuseil.wordpress.com/2009/07/03/aktuelle-umfrage-e-book-meine-zeit-in-hongkong/>

#### **5. Eine neue Adresse in Frankfurt ab August**

Meine neue Geschäftsadresse lautet ab 1. August: Eysseneckstraße 4, 60323 Frankfurt.

In einer schönen Frankfurter Villa im Nordend werde ich in Zukunft meine Klientinnen und Klienten zum Coachinggespräch begrüßen. Die sympathischen Geschäftsführerinnen von o.open Büro- und Personalservice GmbH vermieten einen schönen Konferenzraum. <http://www.o-open.de/de/index.html>

#### **6. Sommer-Special vom 20. August bis Ende September 2009**

Nach meiner Rückkehr habe ich noch viele Termine frei. Das wird sich sicher schnell ändern. Sie wollen den Sommer nutzen? Es soll sich etwas verändern? So soll es nicht weitergehen? Sie fühlen sich antriebslos? Festgefahren? Demotiviert? Es fehlt der Sinn in Ihrem Tun? Mögen Sie Ihr eigenes Lebenstempo einmal unter die Lupe nehmen in einem Coachinggespräch mit mir? Sie zögern noch? Sie sind neugierig? Gönnen Sie sich ein Coachinggespräch. Investieren Sie in Ihre persönliche Weiterentwicklung und in Ihre Leistungsfähigkeit. Greifen Sie zu und buchen Sie **eine Coachingeinheit (90 Minuten)** zum Preis von **145 Euro** (anstatt 195 Euro. Sie sparen 50 Euro). **Eine Stunde Telefoncoaching kostet 99 Euro** anstatt 130 Euro. Dieses Sommer-Angebot gilt ab 20. August bis zum 30. September 2009. Schreiben Sie mir bitte eine E-mail und buchen Sie Ihre Zeit bei mir jetzt. Klicken Sie hier zur Einstimmung auf den kostenlosen Lebenstempo-Check: <http://www.petrashuseil.de/index.php/lebenstempo-check.html>

#### **7. Erster Workshop Ende August: Sinnvolle Work-Life-Balance**

Am Donnerstag, dem 28. August, findet um 17.00 der erste Sinnier-Workshop in der Eysseneckstraße im Nordend statt. Damit beginnt der Auftakt zur regelmäßigen Sinnierabend-Reihe. Das Thema, das uns beschäftigen wird: Sinnvolle Work-Life-Balance. Klicken Sie hier zu den Sinnier-Workshops.

<http://www.petrashuseil.de/index.php/workshops.html> Teilnahmegebühr: 45 Euro pro Person inkl. Getränke. Wenn Sie sich zu zweit anmelden, zahlt die 2. Person 35 Euro. Mehr Infos folgen zeitnah auf meiner Homepage bzw. im Blog. Schreiben Sie mir bitte eine E-mail, wenn Sie sich für eine Teilnahme interessieren.

Vielen Dank für Ihr Interesse. Haben Sie Vorschläge, Einwände oder Verbesserungsvorschläge? Ich bin für Ihr Feedback dankbar. Schreiben Sie mir bitte.

Ich freue mich auf die Rückkehr nach Frankfurt und wünsche Ihnen schöne Sommertage ganz in ihrem eigenen Tempo.

Herzliche Grüße Ihre Petra Schuseil

Wenn Sie meinen Newsletter nicht mehr lesen möchten, schreiben Sie mir bitte eine E-Mail an [info\(at\)petraschuseil\(dot\)de](mailto:info@petraschuseil.de) 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 / Frankfurt  
Telefon: +852 6711 6309 / +49 69 9150 65 74

Meine Homepage: [www.petrashuseil.de](http://www.petrashuseil.de)

Folgen Sie mir auf <http://twitter.com/lebenstempo>