



PETRA SCHUSEIL 宋奕翹 Lebenstempo-Coaching

Liebe Leserin, lieber Leser,

time is flying Die Zeit rennt dahin. Es bleiben nur noch wenige Wochen, die ich in Hong Kong sein werde. Ich freue mich zunehmend auf daheim in Frankfurt. Lassen Sie sich von meinem neuen Newsletter inspirieren.

Das sind die Themen

1. Mit dem Rad in China unterwegs: Mein Reisebericht.
3. Dem Stress entfliehen und langsam gehen.
3. Das E-Booklet zur Blog-Parade "Eine Kultur des Scheiterns entwickeln" ist da.
4. Stark durch Coaching: Claudia Freys Blog-Parade.

Mit dem Rad in China unterwegs

Vom 10. bis 22. Mai war ich mit china-by-bike in der Provinz Sichuan mit dem Rad zu den "heiligen Bergen" unterwegs. Lesen Sie meinen [ausführlichen Reisebericht](#) mit vielen schönen Schnappschüssen von Menschen, Impressionen und Landschaften.

Dem Stress entfliehen und langsam gehen

Der Alltag fordert uns. Es gibt immer mehr zu tun. Die Termine drängeln sich. Wir müssen täglich neu zwischen dringenden und wichtigen Aufgaben entscheiden und stets neue Prioritäten setzen. In ganz hektischen Zeiten habe ich mir angewöhnt, alle 60 Minuten eine kleine Pause einzulegen. Dafür lasse ich den Wecker meines Mobiltelefons klingeln. Dann gehe ich 5 Minuten im Raum oder in einem Park etwa 10 bis 20 Schritte hin und her. Immer wieder Sie kommen auf andere Gedanken. Sie sammeln sich. Sie können sich neu sortieren. Sie finden zu Ihrer inneren Ruhe. Probieren Sie es aus.

Das E-Booklet zur Blogparade "Eine Kultur des Scheiterns entwickeln" ist da

Viele interessante Kommentare und Beiträge wurden geschrieben. Aus den verschiedensten Blickwinkeln wurde das Thema beleuchtet: Mal persönlich, mal philosophisch, auch sportlich, auf jeden Fall

immer optimistisch. Die Krise soll auf jeden Fall als Chance betrachtet werden. In dem E-Booklet finden Sie alle Beiträge nach zeitlich chronologischer Reihenfolge. [Klicken Sie hier](#).

Stark durch Coaching

[Zu Claudia Freys Blog-Parade](#) habe ich Antoine de Saint-Exupéry zitiert:

Wenn Du ein Schiff bauen willst,
dann rufe nicht die Menschen zusammen,
um Holz zu sammeln,
Aufgaben zu verteilen
und die Arbeit einzuteilen,
sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem großen, weiten
Meer. [Lesen Sie hier meinen Beitrag](#).

Ich wünsche Ihnen erfolgreiche und schöne Junitage 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](#) 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 / +49 172 8034 235

[Im neuen Look: www.petraschuseil.de](http://www.petraschuseil.de)