



PETRA SCHUSEIL 宋奕翹 Lebenstempo-Coaching

**Eigentlich bin ich ganz anders - nur komme ich so selten dazu  
(Ödön Horvath)**



Liebe Leserin, lieber Leser,

wussten Sie, dass es kaum einen Menschen gibt, der mit seinem Job wirklich zufrieden ist? Das haben die beiden Autoren Volker Kitz und Manuel Tusch in ihrem Buch "Das Frust Job Killer Buch" recherchiert. Offizielle Statistiken bestätigen, dass mehr als 85 Prozent aller Beschäftigten ihren Job wechseln wollen. Die beiden haben sorgfältig untersucht, was Menschen unzufrieden mit ihrer Arbeit macht. Und sie kommen zu dem Ergebnis, dass es egal ist, für wen man arbeitet. Auch ich weiß aus Erfahrung: Beim nächsten Chef wird's auch nicht anders. Was also tun? Ich bin davon überzeugt, wenn wir immer mal wieder die Stopp-Taste drücken, eine Weile inne-halten im beruflichen Hamsterrad und uns neu sortieren, dann fördert das die Kreativität, unsere Leistungsfähigkeit und Motivation.

Schon vor vielen Jahren hat mich die Frage begeistert, um dem Stillstand und der Stagnation zu entkommen: Was kann ich noch tun hier an diesem Platz, an dieser Position, damit mich meine Aufgabe erfüllt und ich zufriedener werde? Wie können es die anderen bemerken, oder auch mein Vorgesetzter erkennen, dass ich meinen Job aufwerten mag? Da gibt es vielleicht interessante Projekte, die auf Sie warten? Still-halten denke ich treibt zum Frust. Die Dinge neu denken, Wünsche äußern, die Aufgaben wert-schätzen, mutige Ideen sammeln, Wertekonflikte meistern, das steht an, um zufriedener zu werden. Dann gelingt auch ein echtes (von Herzen kommendes) Miteinander im Berufsleben.

Coaching kann so einen Veränderungs- und Anreicherungsprozess unterstützen. Ein honorarfreies Erstgespräch ermöglicht das Kennenlernen und eine Konkretisierung des Coachingziels. Man erkennt, ob das notwendige Vertrauen in meine Arbeit als Coach da ist.

Und ich habe die Möglichkeit zu entscheiden, ob ich die Richtige für das erklärte Anliegen bin. Manchmal empfehle ich auch andere Coach-KollegInnen, die ein bestimmtes Thema besser begleiten können als ich.

Wirklich treffend finde ich folgenden Satz von Konfuzius (ein chinesischer Gelehrter): Wenn Du liebst, was Du tust wirst Du nie wieder in deinem Leben arbeiten. Deshalb gibt es bald wieder den beliebten Workshop "Entdeckungsreise zur eigenen Berufung" am 6. März. Wer seinen Genius/seine Berufung entdeckt, findet seine Arbeit nicht mehr anstrengend sondern inspirierend. Das wünsche ich Ihnen auch.

Mit herzlichen Grüßen  
Ihre Petra Schuseil

### **Das sind die Themen des Lebenstempo-Newsletters**

- \* Sonntags nie
- \* Ihr Valentinsgeschenk: Sinn-ier Karten
- \* Entdeckungsreise zur eigenen Berufung. Workshoptag am Samstag, dem 6. März
- \* Get-to-gether Hongkong-Info-Abend
- \* Nutzen Sie die telefonische Coachingsprechzeit am Mittwochnachmittag
- \* Sinnieren Sie mal: am 19. März abends

### **Sonntags nie**

Haben Sie in meinem Blog schon die Sonntags-Reihe entdeckt unter dem Motto "Sonntags nie". Ich lade Sie ein, den Sonntag als freien und faulen Tag zu wertschätzen. Wie oft sind gerade wir Selbständigen immer wieder verführbar, uns vor den Laptop zu setzen und doch noch mal schnell dies oder jenes zu erledigen. Wie wäre es, den Sonntag tatsächlich als Unterbrechung der Woche zu würdigen? Ich finde die Frage schön: Was ist nur sonntags möglich? Morgens um 8 Uhr sind die Straßen noch ganz leer und es herrscht eine Ruhe wie sonst an keinem anderen Tag. Beim Bäcker anstehen, eine Sonntagsmatinée besuchen oder die gut gefüllte Sonntagszeitung lesen ... Das Wochenende steht vor der Tür. Ich wünsche Ihnen einen schönen Sonntag

### **Ihr Valentinsgeschenk: Sinn-ier Karten**

Verschenken Sie Glück und Kraft mit den Sinn-ier Karten "Glück-Wünsche". Denken Sie an Ihren Liebsten und eröffnen Sie mit "Herz" die Chance auf schöne gemeinsame Gespräche und Inspirationen. Fragen Sie mich nach Ihrem exklusiven Bestellcode. Sie sparen 5 Euro. Schreiben Sie mir bitte eine E-mail. Klicken Sie [www.sinnieren.de](http://www.sinnieren.de).

### **Workshop am Samstag, dem 6. März "Entdeckungsreise zur eigenen Berufung"**

Sie wollen beruflich endlich zufriedener werden und lang gehegte Träume verwirklichen? Wer seine Lebensaufgabe kennt, weiß was zu tun ist. Das mag manchmal ganz unspektakulär sein. In einer kleinen Gruppen von max. 4 TeilnehmerInnen biete ich diesen besonderen Workshop an. Die Plätze sind schnell vergeben. Melden Sie sich rechtzeitig an.

Auch Sie kennen Menschen, die am richtigen Platz sind und Zufriedenheit ausstrahlen, weil sie die für sich richtige Aufgabe erfüllen: Egal ob Manager/in, Sekretärin, Projektleiter, Busfahrer/in, Kassiererin, Taxifahrer, Koch oder Schriftstellerin - um nur einige Beispiele zu nennen. Woran können wir erkennen, dass ein Mensch seine Berufung lebt? Lesen Sie hier mehr:

<http://petraschuseil.wordpress.com/2009/11/03/entdecken-sie-ihre-berufung/>

### **Get-together. Hongkong-Info-Abend**

Wussten Sie, dass es in China üblich ist, zum Chinesischen Neujahr kleine rote Umschläge zu verschenken und zu verteilen? Die Eltern geben den Kindern. Die Vorgesetzten ihren Mitarbeitern ... In den kleinen roten Umschlägen, hong bao genannt, befindet sich Geld. Mal ein größerer oder ein kleinerer Betrag. In Hongkong und in der Provinz Kanton/Guangdong begrüßen sich die Menschen am Neujahrstag traditionell mit den Worten "Kung hei fat choi" ... man wünscht sich Wohlstand und Reichtum.

Sie wollen nach Asien reisen oder sogar eine Weile dort arbeiten oder leben? Sie wollen mehr über Hongkong erfahren? Erfahren Sie mehr über das Reich der Mitte und insbesondere über Hongkong. Ich stelle Ihnen verschiedene Netzwerke vor, zeige Ihnen Fotos, lese aus meinem E-Buch vor und beantworte ihre Fragen. Sie sind herzlich willkommen. in der Eysseneckstraße 4.

Datum und Zeit: Montag, 15. Februar von 18.30 bis 20.00 Uhr.

Teilnehmergebühr: 15,-- Euro inkl. Vino, Snacks und Raummiete

Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum 10. Februar per E-Mail an. Maximal 8 Teilnehmer. First come, first serve.

Klicken Sie hier zu meinem E-Buch im Buch-Shop:

Dim Sum sind kleine Herzenswärmer.

<http://www.dim-sum-sind-kleine-herzenswärmer.de>

### **Telefonische Coachingsprechzeit**

Sie haben Fragen rund ums Coaching? Sie haben ein Anliegen und Ihnen fehlen die Worte. Überlegen hin und her, welcher Coach der oder die Richtige ist? Ich biete eine kostenlose Telefon-Coaching-Sprechstunde am Mittwoch nachmittag von 16.00 Uhr bis 18.30 Uhr. Rufen Sie mich an. Klären Sie Ihre Fragen mit mir. Ich nehme mir 15 bis 20 Minuten Zeit für Sie.

### **Sinnieren Sie mal**

Am Freitag, dem 19. März von 18.30 bis 20.30 Uhr veranstalte ich einen Sinnier-Abend zum Thema Beruf und Herz. Sie erleben, erproben und reflektieren verschiedene Formen des Einsatzes der Karten für Sie im beruflichen oder privaten Alltag. Lernen Sie für den kreativen, individuellen und mutigen Umgang mit den Karten kennen. Dabei erhalten Sie gleichzeitig wertvolle Impulse und Anregungen für persönliche Themen und Fragestellungen. Die Teilnahmegebühr 39 Euro zzgl. MwSt.

**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.