



### Liebe Interessierte, Geschäftspartnerinnen, Freunde und Kolleginnen,

heute erhalten Sie meinen Newsletter wieder aus Hong Kong - mit einem Hauch fernöstlicher Frühlingsluft. Das Foto zeigt die Beete einer idyllisch gelegenen Bio-Farm auf einer benachbarten Insel, Lamma Island. Ich habe den Schnappschuss erst vor wenigen Wochen aufgenommen.

#### Die Themen heute:

- Frühlingsgefühle
- Das Umfrageergebnis und die Vorstellung der Gewinnerinnen
- Umfrage zu den Newsletter-Themen mit Gewinnverlosung eines viel gelobten Buches
- Die 7 Aspekte für eine sinnvolle Work-Life-Balance

#### Frühlingsgefühle

Nehmen wir uns ein Beispiel am Frühling, der sich durch den langen Winter auch nicht entmutigen lässt und einfach jedes Jahr zuverlässig seinen Job macht. Die Sonnenstrahlen kitzeln nicht nur auf unserer Haut. Sie erwärmen das Herz und die Seele. Wir können durchatmen. Es riecht nach Frühling. In Hongkong wird es ab jetzt immer regnerischer und schwüler. Mal sind die Tage grau in grau, dann wieder sonnig und klar. Auf die Jahreszeiten ist Verlass. Damit verbunden ist das nahende Osterfest. Die vierte Woche in der Fastenzeit hat begonnen. Jeder 5. Mensch in Deutschland beteiligt sich an einer Fastenaktion. Haben Sie es gewusst? Dazu habe ich einiges geschrieben und veröffentlicht: [7 Wochen ohne. 7 Wochen mit.](#) Ich freue mich über Ihr Feedback. Die Fastenzeit bietet Gelegenheit, Ballast abzuwerfen. Die einen misten in der Wohnung aus. Die anderen verzichten auf Alkohol oder Schokolade. Wieder andere verzichten auf TV und sonstige Medien. Wie können wir die Zeit leeren, stelle ich manchmal die Frage. Was gewinnen wir dafür? Ich behaupte: Freiheit, Leichtigkeit ... das Gefühl von Selbstbestimmung. Haben Sie Lust es auszuprobieren?

## Umfrageergebnis

Mir war Ihre Meinung wichtig. Welche meiner Coaching-Dienstleistungen ist für Sie interessant und attraktiv? Zu allen drei Fragen gab es eine sehr positive Resonanz. Unter Aufsicht meines Mannes und mir haben wir das Los gezogen. Ich freue mich im Sommer auf ein Lunch mit den Damen von [O.PEN, Büro- und Personalservice GmbH](#), Frankfurt: Helga Lauw und Ulrike Friedrich.

## Umfrage zu den Themen, die Sie sich im Newsletter wünschen:

Was Sie gewinnen können, wenn Sie sich an der Umfrage beteiligen: Das neu erschienene Buch des Bestellerautors Eckart von Hirschhausen: "Glück kommt selten allein"! <http://www.amazon.de>.

Hier die Fragen: Bitte senden Sie mir eine kurze E-Mail, welche Themen Sie interessieren an [info@petraschuseil.de](mailto:info@petraschuseil.de).

1. Work-Life-Balance sinnvoll gestalten
2. Ideen für Rituale
3. Genuss und Ästhetik, Lebensqualität
4. Werte rund um die Lebensfreude
5. Werte rund um die Langsamkeit
6. Kleine Geschichten aus Hongkong
7. Ihre Themen ... Danke fürs Mitmachen. Ich bin sehr gespannt.

## 7 Aspekte für eine sinnvolle Work-Life-Balance

Vielleicht hatten Sie Zeit, mein Blog zu verfolgen und konnten sich inspirieren lassen beim Lesen. Die 7 Aspekte für eine sinnvolle Work-Life-Balance habe ich [hier](#) ausführlich beschrieben und vorgestellt. Ich freue mich über Ihren Kommentar. Wie zufrieden sind Sie derzeit mit Ihrem beruflichen und privaten Leben? Können Sie das, was Ihnen wichtig ist, verwirklichen? Welche Sorgen haben Ihre/n Lebenspartner/Lebenspartnerin diese Woche beschäftigt? Überraschen Sie doch mal mit einer unerwarteten Einladung, einem freien Tag mitten in der Woche oder einem gemütlichen Frühstück am Morgen. Experimentieren Sie dabei mit Werten wie Gelassenheit, Ruhe und Humor. Ich verspreche Ihnen erstaunte und glückliche Gesichter.

Vielen Dank für Ihr Interesse. Ich wünsche Ihnen einen schwungvollen Start in den Frühling. Ihre Petra Schuseil

Wenn Du in Eile bist, gehe einen Umweg ... sagt ein japanisches Sprichwort

\*\*\*\*\*

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

Hong Kong - Discovery Bay  
Telefon: 6711 6309

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.