



PETRA SCHUSEIL 宋奕翹 Lebenstempo-Coaching

Liebe Leserin, lieber Leser,



diese Tage wurde ich gefragt: Hast Du auch einen guten Vorsatz für das neue Jahr? Was hast Du Dir vorgenommen? Stellen Sie sich vor: Ich habe es mal völlig ruhig und ungeplant angehen lassen. Ich habe keinen "guten Vorsatz". Bei schönstem Winterwetter schreibe ich diese Zeilen im bayrischen Murnau und genieße die täglichen Spaziergänge durch den glitzernden Schnee. Nein, ich habe mir noch nichts vorgenommen für das neue Jahr und finde das auch richtig gut. Haben wir nicht schon genug Termindruck und Eile tagtäglich? Und aus den so schwungvollen und euphorischen Ideen Anfang des Jahres kehrt bald wieder die Realität zurück, weil wir uns zu viel vorgenommen haben - wer kennt das nicht? Haben Sie schon das interessante [Interview mit Professor Rosa auf "Zeit online"](#)

(<http://petraschuseil.wordpress.com/2010/01/04/das-eigene-lebenstempo-entdecken-in-beschleunigten-zeiten/>) gelesen? Ich finde es beruhigend, dass das beschleunigte Lebenstempo nicht nur den Einzelnen wie Sie und mich sondern die ganze Gesellschaft betrifft. Im Kollektiv sind wir in Eile und machen uns viel Stress um die vielen Möglichkeiten, die uns geboten werden. Selbst die Muße können wir nicht mehr wirklich genießen, denn es wollen ja noch E-Mails beantwortet, I-Tunes sortiert und die neuesten Schlagzeilen gelesen werden. Nach der Lektüre des Interviews habe ich in meinen neuen Kalender für 2010 regelmäßig einen "Klostertag" eingetragen: Zeit für mich: Fürs Innehalten, fürs langsamer machen und rückwärts schauen, fürs Trödeln und Spielen und Lesen und Träumen ... und daraus werden sich dann Ziele, Projekte und Vorhaben entwickeln. Im ganz eigenen Tempo. Ich vertraue darauf. Was werden Sie in Ihren Kalender schreiben? Woran mögen Sie dran bleiben? Haben Sie einen guten Vorsatz für das neue Jahr? Welches wäre der erste Schritt, um diesem Vorsatz näher zu kommen? Für das neue Jahr wünsche ich Ihnen Schwung und auch Muße, viel Erfolg und Glück und auch Langsamkeit, ein Tempo, das Ihnen behagt. Mit herzlichen Grüßen Ihre Petra Schuseil

Das sind die Themen des Lebenstempo-Newsletters

- * Tagesworkshop "Entdeckungsreise zur eigenen Berufung" am 23. Januar
- * Telefonische Coaching-Sprechstunde:
Mittwoch nachmittags von 16.00 bis 18.30 Uhr
- * Ausblick ins Jahr: Online-Workshop "Das eigene Lebenstempo entdecken"

Workshop am Samstag, dem 23. Januar "Entdeckungsreise zur eigenen Berufung"

Sie wollen beruflich endlich zufriedener werden und lang gehegte Träume verwirklichen? Kennen Sie Ihre Berufung? Wer seine Lebensaufgabe kennt, weiß was zu tun ist. Das mag manchmal ganz unspektakulär sein. 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](http://petraschuseil.wordpress.com/2009/11/03/entdecken-sie-ihre-berufung/) (<http://petraschuseil.wordpress.com/2009/11/03/entdecken-sie-ihre-berufung/>) mehr.

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.



Online-Workshop

"Das eigene Lebenstempo entdecken"

Eigentlich sollte mein Online-Workshop schon jetzt im Januar beginnen. Da dies aber ein neues Projekt ist, brauchen die Vorbereitungen Zeit. Außerdem hat sich aus Gesprächen mit KollegInnen und Interessierten herauskristallisiert, dass 7 Wochen am Stück nicht jedermanns Ding ist. 7 Wochen über das Jahr verteilt, ist da schon besser. Zunächst werde ich mit einer Test-Woche beginnen. Den Zeitpunkt gebe ich rechtzeitig bekannt: Es wird Februar/März werden. Ich schaffe einen virtuellen Raum zum Austausch, zum Lernen, für Persönlichkeitsentwicklung, Feedback und Inspiration. Gerade am Anfang des Jahres bietet es sich an, neue Ziele und Vorsätze zu formulieren. Was wollen Sie im neuen Jahr erreichen? Wie schnell soll Ihr Lebenstempo sein in den nächsten Monaten? Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Life-Balance? Sie beschäftigen sich 7 Wochen lang mit Ihrem eigenen Lebenstempo, setzen Prioritäten, beleuchten Ihre Werte, probieren Neues aus, schreiben Ihre Lebensvision und entdecken ganz nebenbei Ihre Berufung. Sie interessieren sich für diesen besonderen Workshop? Mehr Informationen zu diesem neuen Workshop-Konzept erhalten Sie [hier im Blog \(http://wp.me/pk19q-1b7\)](http://wp.me/pk19q-1b7) oder wenn Sie mir eine [E-mail](#) schicken. Es gibt 3 Preis-Pakete: Basis-Version "Adagio", die Medium-Version "Andante" sowie die Premium-Version "Allegro".

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.