

Umdenk- und Nachdenkimpulse, 2009 06 25

[www.ErfolgReichLeben.com](http://www.ErfolgReichLeben.com)

### Liebe Kundin, lieber Kunde, liebe(r) Partner!

Wahrnehmung, Wirklichkeit, Realität, Resonanz und Bewusstsein sind die Schlagwörter vergangener Impulse. Sicher unterstreichen auch Sie meine Denke, Bewusstheit ist wohl der stärkste Schutzfaktor.

Bewusstheit, Gewahrsein, ist eine „Alarmanlage“, an der nichts heimlich vorbeikommt. Sie bemerken einfach, wenn sich etwas in Ihnen „festsetzt“. Sie bemerken, wenn Ihnen ein Ort, eine Situation oder Person nicht guttut und können sich entziehen. Das Problem ist lediglich, dass wir in der Regel eben nicht vollständig gewahr sind! Eine kleine Übung kann Ihnen helfen, wenigstens für wichtige Wahrnehmungsprozesse diesen Schutz aufzubauen. Sie beginnt – wie sollte es anders sein – mit der Bewusstwerdung der eigenen Mitte. Wenn nicht anders möglich, gehen Sie aufs stille Örtchen und klopfen Sie dort ein paar Runden, bis Sie wieder verhandlungsfähig sind. Sie werden sehen, dass sich dadurch vieles glättet, weil Sie sehr viel weniger Stress und Angst ausstrahlen und sich dadurch die Reaktion Ihrer Umgebung auch ändert. Sie können dann wesentlich souveräner reagieren, als es Ihnen ohne Klopfen möglich war.

Wenn sie in Situationen gestresst, gekränkt oder verunsichert reagieren, ist Ihr Selbstbewusstsein nicht sehr stark. Das Mental- und Emotionale Training wird Ihnen und auch Ihren Kindern helfen, mehr Souveränität zu finden. Durch die Erkenntnis, dass wir über Emotionen einen immensen Einfluss auf unsere Gesundheit haben, werden Methoden wie das Mental- und Emotionale Training immer wichtiger. Umgekehrt tragen wir damit auch mehr Verantwortung für uns und unsere Gesundheit. Denn wir können eine Menge dafür tun, uns unabhängig von der Medizin gesund zu erhalten, indem wir lernen, Emotionen gezielt einzusetzen und verantwortlich mit den eigenen Ressourcen umzugehen.

Herz-lich(s)t  
Ihre  
Sabine M. Schachner

#### Zitat des Monats:

Es gibt nur eine Zeit, in der es wesentlich ist, aufzuwachen. Diese Zeit ist JETZT.

**PS: Seit neuestem haben wir diesen Umdenk- und Nachdenkimpuls-Letter auch im PDF Format. So können Sie ihn sich bequem ausdrucken. Hier der Link**

---

**Bilder sagen mehr als 1000 Worte - [www.Motivationsbilder.at](http://www.Motivationsbilder.at)**

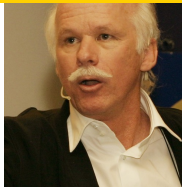
---

**Geheimtipp!!! Für ALLE die bereits Mentaltrainings besucht haben – EIN MUSS FÜR ein emotionales Gleichgewicht**

Mit ErfolgReichLeben und EmotionalerBalance beginnt eine neue Entwicklungsstufe des Denkens, Erkennens und gezielten Handelns. Mit dieser Technik können durch eigene Grenzen überschritten und andere Bewusstseinszustände im Wachbewusstsein, zu jeder Zeit, an jedem Ort - ohne Drogen oder sonstige Hilfsmittel - erschlossen werden. Dadurch lassen sich der Erfolg neuer Ideen und die Schritte zu ihrer Umsetzung voraus denken.

Einzelcoaching Anfrage an: [Sabine.Schachner@ErfolgReichLeben.com](mailto:Sabine.Schachner@ErfolgReichLeben.com)

---



**Workshop:** **Das MentalTraining „Easy zum Ziel“**  
**Referent:** **Andreas Ackermann**  
**Termin, Ort:** 25.- 26. Juli 2009, A-Linz/OÖ.  
**Investition:** 480,-- Euro pro Pers./Wiederholer 120,--

Ein **Wochenende** mit Andreas Ackermann, damit Ihr Alltag nicht alle guten Vorsätze in die Ecke drängt. Genießen Sie ein gemeinsames Wochenende mit Geschäftspartner, Kunden, Mitarbeiter und/oder Ihrem Lebenspartner mit Ihren Jugendlichen ab 15 Jahren. Um sich auch mental zu reinigen und zwar mit der gleichen Sorgfalt und Intensität wie wir das im Außen mit einer großen Selbstverständlichkeit tun. Lassen sie also die negativen Gedanken los und fokussieren sie die positiven Aspekte in ihrem Leben. Wo es Schatten gibt, gibt es auch Licht! Negative Gedanken vergiften unseren Organismus und lassen uns zu einer eigentlichen Giftmülldeponie verkommen, geben sie dem keine Chance, entgiften sie ihren Geist regelmäßig. jetzt wo der Sommer da ist, vom Start weg richtig neu zu beginnen und **entdecken** Sie die **Lust in Ihrer Beziehung neu**, die **Begeisterung am Arbeitsplatz** und erkennen Sie, dass Ursache und Wirkung Hand in Hand gehen.

**Anmeldung:** [Office@ErfolgReichLeben.com](mailto:Office@ErfolgReichLeben.com) od. 0043(0)6641534266  
**Mehr INFO:** [www.aa-training.ch](http://www.aa-training.ch)

---

**Workshop:** **EMOTIO Abenteuerage „LebenLangesLernen mit Spaß & Freu(n)de“**  
**Abenteuerage für Kids und Eltern im Nationalpark Kalkalpen in OÖ**  
**Termine:** **26.- 31.07.2009, EMOTION-Kinder- und JugendAbenteuerTage in OÖ.**  
**Investition:** 375,-- Euro inkl. Vollverpflegung mit Getränke und pädag. Betreuung



Kinder im freiheitlichen Sinne erziehen, bedeutet, sie zur Verantwortlichkeit erziehen. Es gibt keine Alternative: Zur Verantwortlichkeit kommt man nur durch die Freiheit und Selbstbewusstsein. Auch Sportler wissen, 40 % Ihres Erfolges ist mentale Stärke – daher kleine Kinder – starke Kinder – unsere Wirtschaftsbosse der Zukunft ..... Fragen Sie nach Förderungen - **Mehr Info und klicken Sie hier**



---

**Workshop:** **AM RECHTEN WEG? UMDENKEN, aber wohin?**  
**Vor Burn-Out zur EmotionalenBalance**  
**Termin:** Freitag, 4.- Samstag, 5.9.2009, Kärnten od. am Ort Ihrer Wahl ab 10Pers.  
**Investition:** 300,-- für Wiederholer 100,-- Euro

Sie kennen sicher auch diese beneidenswerten Menschen: Trotz Scheidung, Kündigung des Jobs, Pflegefall in der Familie oder Zusammenbruch der Baufinanzierung des so lange ersehnten Eigenheims verlieren sie nie den Mut, machen voller Power weiter – wo andere schon aus der Bahn geworfen werden, wenn der Chef sie nur schief ansieht. Warum fällt es manchen Menschen so leicht, mit Stress und Problemen fertig zu werden? Ganz einfach: Weil diese Menschen ein tiefes Vertrauen zu sich selbst und in den Lauf ihres Lebens haben. Und das ist das beste Fundament für die



Entwicklung der eigenen Identität. Emotionen steuern unser Leben. Wenn es schöne Gefühle sind, ist uns das ja ganz recht.

Sobald aber Orientierungslosigkeit, Frust, Stress, Angst oder Depressivität das Ruder übernehmen, ist das kein Spaß mehr. Dann würden wir gerne etwas dagegen tun – und fühlen uns oft hilflos, wie fremdgesteuert. Dabei lassen sich Emotionen jederzeit gezielt verändern – wenn wir verstehen, was Gefühle eigentlich sind und wie wir sie beeinflussen können. Mit all diesen Lebensumständen umgehen zu können, das sind Inhalte eines Seminar-Wochenendes in Kärnten.

[Office@ErfolgReichLeben.com](mailto:Office@ErfolgReichLeben.com) oder 0043(0)664 1534266 od. 0699 15342660

---

**Umdenk-Akademie - Andere Menschen glücklich machen – ganz einfach!**

---

**Vortrag:** **Der Andere in mir Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus sozialer Sicht**  
**Termin:** jeweils Freitag Abend von 19.00 bis ca. 22.00h  
10.07., **Wien**, Mercure Wien Europaplatz, Matrosengasse 6-8, A-1060  
28.08., **Basel**, Hotel Zum Ochsen, Ermitagestr. 16, CH-4144 Arlesheim  
**Investition:** Kostenfrei und ohne Anmeldung

**Mehr Details:** [Der Andere in Mir - SimplePower](#)

---

**Buchempfehlungen für entspannte Urlaubstage:** Starke Bücher zum selber Lesen und Verschenken ..... Sie können unter <http://www.aa-training.ch/ebook.html> den Download-Link für das Gratis-e-Book "EASY ZUM ZIEL" anfordern

**Tiefseelen-Tauchen, Emotionales Gleichgewicht finden, Dr. Roy Martina**

Dieses praktische Übungsbuch ist ein Muss für jedermann, der es wagt, tatsächlich in seine Seele einzutauchen und wirklich an sich zu arbeiten!

**Die Leber wächst mit ihren Aufgaben, Dr. med. Eckart v. Hirschhausen**

Kurioses aus der Medizin. Alles was Sie schon immer wissen wollten. Hilft Akupunktur beim Auto? Warum regt Glückstee so auf? Und wie findet man mit geschlossenen Augen seinen Traumpartner? Man muss sich Hirschhausen als einen glücklichen, weil glücksbringenden Menschen vorstellen.

**Für die Freude entscheiden, Kay Pollak**

Der Meister-Regisseur ([Film: Wie im Himmel](#)) zeigt, wie man Regie im eigenen Leben führt

**Das Buch der FRAUEN „Die Quelle der weiblichen Kraft“, OSHO**

**Das Buch der MÄNNER „Die Krise als Chance nutzen“, OSHO**

Immer ein Klick wert – digitaler Buchtip: [www.business-bestseller.com](http://www.business-bestseller.com)

---

**DAS GESETZ DER ANZIEHUNG - Ich sollte eigentlich ein Junge werden...  
Zum Verschenken, Weiterzuleiten oder ganz einfach zum Nachdenken.....**

---

Einfacher denken = ErfolgReichLeben ....



Ihre  
Sabine M. Schachner



[www.ErfolgReichLeben.com](http://www.ErfolgReichLeben.com) und [www.EmotionaleBalance.com](http://www.EmotionaleBalance.com)

Sie erhalten dieses Mail, weil wir Ihre Adresse entweder persönlich, über eine Anfrage aus oder eine Anfrage in Ihrem Haus durch uns bekommen haben. Wir möchten Sie auf diesem Weg von Zeit zu Zeit kostenlos über interessante und innovative Themen aus unserem Haus informieren. Sollten Sie diese Informationen nicht wünschen bitten wir Sie uns ein kurzes Mail zu senden und wir nehmen Sie sofort aus dem Verteiler. In diesem Fall möchten wir uns höflich dafür entschuldigen.

**Falls sich Ihre eMail-Adresse geändert hat:**

Beenden Sie bitte das Abo mit der alten eMail-Adresse. Danach tragen Sie sich mit der neuen eMail-Adresse als Abonnent wieder ein. [Neu abonnieren](#)

**Hier können Sie diesen Umdenk-Impuls-Newslette**  
[weiterempfehlen](#) [abonnieren](#) [stornieren](#)