

Betreff: Frühling 2009: Sind Sie bereit für das Geschenk Ihres Lebens?

Von: simplify-Redaktion <simplify-Redaktion@info.orgenda.de>

Datum: Tue, 21 Apr 2009 11:14:23 +0200 (CEST)

An: mwimmer@promain-software.de

Falls der Newsletter nicht korrekt angezeigt wird, klicken Sie bitte [hier](#).

Sie erhalten diese E-Mail als Leser/in eines
[Gratis-E-Mail-Newsletters](#) aus dem Orgenda-Verlag.



 Ihr Geschenk!

Machen Sie sich jetzt – im Frühling 2009 – das Geschenk Ihres Lebens

Der Frühling ist eine Zeit des Wandels. Die Natur erwacht zu neuem Leben, wir fühlen uns voller neuer Energie und sind bereit für positive Veränderungen.

Wenn Sie sich jetzt neue Chancen erschließen möchten oder vielleicht sogar für einen Neuanfang bereit sind, dann ist mit Ihrem Klick viel passiert. Das Leben gibt Ihnen dadurch

– **HIER UND JETZT** – eine einzigartige Chance.

Lesen Sie nur 7 Minuten und entscheiden Sie selbst, ob dieser völlig neue „Lebens-Kurs“ von **simplify** Ihnen das vielleicht größte und wertvollste Geschenk Ihres Lebens machen wird ... Und wenn Sie „Ja“ sagen, versüßen wir Ihre Entscheidung noch mit einem besonderen Angebot.



 Testen Sie jetzt GRATIS!

Es schreibt Ihnen: Dr. Rolf Meier · Kursleiter „simplify Selbstmanagement-Kurs“

Hier ist ein völlig neuer Weg, wie Sie **jetzt - im Frühling 2009 - mehr Selbstvertrauen gewinnen** und **Ihre Selbstkontrolle wieder erlangen**, um endlich **frei und unabhängig** zu sein ...

- **ohne** zig Lebens-Ratgeber zu wälzen.
- **ohne** ein Seminar zu besuchen.
- **ohne** an einem Abendkurs teilzunehmen.
- **ohne** sich zu überfordern.
- **ohne** sich an feste Zeiten zu halten.
- **ohne** Ihre wertvolle Zeit mit ineffizienten Methoden zu verschwenden.

Lesen Sie selbst ...

Sehr geehrter Herr Wimmer,

wenn Sie andere Menschen fragen, was **das größte Geschenk** für sie wäre, dann antworten viele:

„Oh, ich wünsche mir ein schönes, großes Haus!“ ...

Oder sie antworten lächelnd :

„Natürlich viel, viel Geld, dann könnte ich endlich reisen und mir viele schöne Dinge leisten ...“

Dann – nach ein paar Sekunden Bedenkzeit – sagen viele fast schuldbewusst:

„Nein, natürlich wünsche ich mir Gesundheit und ein langes Leben. Und dass ich glücklich bin ...“

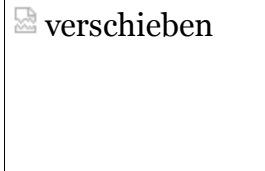
Materielle Wünsche stehen bei den meisten Menschen hoch im Kurs. Ob das gut oder schlecht ist, sollten Sie an dieser Stelle nicht bewerten. Sie haben durchaus ihre Berechtigung und dürfen auch Ziele im Leben darstellen ...

Wenn Sie **simplify** kennen, wissen Sie aber, dass wir auf dieser Stufe nicht stehen bleiben. Deshalb möchte ich – damit Sie an das schönste und größte Geschenk **Ihres** Lebens kommen – gerne noch weiter, tiefer unter die „Oberfläche“ von **Herr Wimmer** gehen ...

Ich möchte **IHR WAHRES INNERES ICH** erreichen. Vielleicht mit dieser Frage:

Wie viele Leben hat Herr Wimmer noch?

Leben Sie im Alltag auch oft so, als ob Sie noch mehrere Leben hätten?



Verschieben Sie häufig Dinge, die Sie gerne tun würden auf später, weil Sie „**im Moment dafür keine Zeit haben**“?

Geht es auch Ihnen oft so, dass Sie eigentlich **etwas ganz anderes machen** würden, wenn man Sie nur ließe?

Hoffen auch Sie insgeheim, dass Sie irgendwann später einmal so **viel verdienen**, so **glücklich** oder so **selbstbewusst** wie andere sind – oder dass bestimmt irgendwann **bessere Zeiten** auf Sie kommen werden?

Dann laufen Sie wie die meisten Menschen Gefahr, dass Sie **Ihr** wirkliches Leben „vernachlässigen“ und es eben so gestalten, als hätten sie mehrere davon. Wie in einem Computerspiel in dem man immer wieder von vorne anfangen kann ...

Fakt aber ist: Ihr „echtes“ Leben gibt es nur EINMAL! Deshalb:

Warten Sie nicht länger. Verschieben Sie Ihr Leben nicht länger auf MORGEN!

JETZT ist der Moment, der endlich gekommen ist. Nutzen Sie Ihren Frühjahrsschwung um jetzt die Weichen für ein glücklicheres und zufriedeneres Leben zu stellen. Das was GESTERN war zählt nicht mehr. UND um Ihr MORGEN zu bestimmen, ist immer JETZT der einzige Moment, in dem Sie eine der wichtigsten Entscheidungen in Ihrem Leben treffen könnten:

Erfolgreich ... oder im Dauerstress,

Harmonie ... oder Konflikte,

Ordnung ... oder Chaos,

Mut ... oder Angst,

Gesundheit ... oder Schwäche,

Selbstbestimmt ... oder „gelebt werden“ ...

Was macht den Unterschied aus?

Im Grunde genommen sind wir Menschen alle gleich. Warum aber kann jedes menschliche Leben vollkommen anders verlaufen?

 Joblos	<– Die einen sind arbeitslos und wissen keinen Ausweg, wie sie Ihre Situation jemals wieder retten sollen. Die anderen haben einen gut bezahlten Job und sind erfolgreich –>	 Arbeit
 Leert	<– Die einen verdienen gerade genug, um sich über Wasser zu halten. Die anderen so viel, dass sie sich mehrere Häuser oder gar Villen leisten können –>	 Volltasc
 Im Dauerstress	<– Die einen sind im Dauerstress und leben unter ständigem Zeitdruck. Die anderen haben Ordnung in ihrem Leben, haben die Dinge im Griff und haben Zeit, das Leben zu genießen –>	
 Schüchtern	<– Die einen sind vor anderen Menschen oft schüchtern und fühlen sich insgeheim „klein“. Die anderen strotzen nur so vor Selbstbewusstsein und lieben es, vor anderen Menschen frei zu reden –>	 Selbstbewu
 Wolkenkop	<– Die einen haben den Kopf ständig voller Sorgen und unwichtigen Dingen, sind unkonzentriert und wälzen jede Entscheidung ständig hin und her. Die anderen haben den Kopf frei, können jederzeit schnell und richtig Entscheidungen treffen und erfreuen sich gelassen an den schönen Dingen des Lebens –>	 genießen
 ueberge	<– Die einen vernachlässigen ihren Körper und ihre Gesundheit, altern schneller und ernähren sich ungesund. Die anderen stärken ihren Körper, halten sich fit und erfreuen sich bester Gesundheit –>	 Laufen
 streiten	<– Die einen haben in ihrer Familie ständig Streit, Konflikte und Ärger. Die anderen erfreuen sich an ihren Beziehungen oder an ihrem Familienleben mit Harmonie und Glück –>	 Harmonie

 Langweilig

<– **Die einen** stehen morgens auf, sind schlecht gelaunt und verfallen immer wieder in Nichtstun oder gar in Alltags-Depressionen. **Die anderen** gehen jeden Tag mit frischen Schwung an ihre Arbeit und erledigen ihre Aufgaben schnell und erfolgreich –>

 Energie

 schlafen

<– **Die einen** kümmern sich nicht um ihre persönliche Entfaltung. Machen jeden Tag immer wieder die gleichen Dinge und verlieren schnell den Mut, wenn es darum geht, Neues zu wagen oder sich selbst zu stärken. **Die anderen** sind bereit, jeden Tag neue Dinge zu lernen und haben Mut für neue Herausforderungen. Sie setzen sich Ziele, haben Visionen und keine Angst vor Veränderungen –>

 'Frei

Auf welcher Seite möchten Sie in den nächsten Jahren stehen?

Sie können sich bestimmt gut vorstellen: Zwischen den Leben der einen und der anderen liegen WELTEN!

Doch: diese Welten entstehen oftmals nur durch minimale Unterschiede. Manchmal liegen Glück und Unglück, Reichtum und Armut, Erfolg und Misserfolg nur eine Haaresbreite auseinander – denn dieses „Entweder - Oder“ ist in den meisten Fällen ...

eine Frage Ihrer Gedanken. Eine Frage des Umgangs mit Ihrem eigenen ICH – eine Frage des persönlichen Selbstmanagements

Unser Handeln wird von unseren Gedanken bestimmt. Und unsere Gedanken werden wiederum von unseren **Verhaltensmustern** bestimmt, die wir uns über die Jahre hinweg angeeignet haben.

Diese Muster in uns sind mitunter sehr tückisch: Wir denken, wir entscheiden dies oder jenes bewusst, doch eigentlich entscheiden unsere Verhaltensmuster und unsere Emotionen.

Was immer auch in den nächsten Sekunden, in den nächsten Stunden, in den nächsten Tagen, Monaten oder Jahren in Ihrem Leben passiert: Sie wissen es nicht.
Und doch können Sie den Lauf der Dinge – Ihr eigenes Leben – POSITIV beeinflussen, wenn Sie Ihre „Muster“ ändern!

Was Sie denken, wie Sie sich selbst beherrschen: Das entscheidet darüber, wie Ihr Tag Morgen aussieht. Und mit professionellem Selbstmanagement können Sie Ihr Denken, Ihr Handeln – Ihr Leben entscheidend verändern. Und genau dafür möchte ich Ihnen heute einen ganz neuen Weg vorstellen:

Jetzt neu:

Entdecken Sie Ihre Möglichkeiten

mit dem völlig neuen

simplify Selbstmanagement-Kurs

Dieser [völlig neu entwickelte Kurs](#) ist **ein einfacher und schneller Weg zu einem neuen, selbstbestimmten Leben. Ein selbstbeherrschtes, glückliches Leben.** Und ich verspreche Ihnen: es spielt keine Rolle, ob Sie jung oder bereits älter sind: **Es ist nie zu spät**, sein Leben positiv zu verändern.

Dieser Kurs hilft Ihnen in **jeder Station Ihres Lebens**, sich wieder auf das zu konzentrieren, was am wichtigsten für Sie ist:
Auf sich selbst! Auf die Stärken Ihrer eigenen Persönlichkeit. Auf Ihre inneren Potenziale.

Warum ist es heute so wichtig, **selbstbestimmt zu leben**?

Unsere Gesellschaft bringt es mit sich, dass wir keine Zeit mehr haben, über uns SELBST nachzudenken. Und so haben wir mit den Jahren den Kontakt zu unserem WAHREN ICH verloren.

Vielleicht haben Sie früher einmal davon geträumt, etwas ganz anderes, größeres als heute zu machen. Aber heute erkennen Sie, dass Sie mittlerweile durch die ganzen äußeren Umstände eigentlich gar keine Chance mehr haben, **aus der täglichen Routine auszubrechen.**

Der Alltag zwingt uns förmlich dazu, unser eigentliches ICH zu vergessen. Wir nehmen immer mehr Dinge in Kauf, die uns auf Dauer nicht glücklich machen.

Und bei vielen Menschen – vielleicht auch bei Ihnen – geht es noch weiter: Sie machen einen Job, den Sie eigentlich nie machen wollten. Sie wohnen dort, wo Sie eigentlich nie wohnen wollten. Sie jagen einem Ziel nach, obwohl Sie glauben, dass Sie dieses niemals erreichen werden ...

Finden Sie jetzt das wieder, was Ihnen in all den Jahren immer mehr verloren gegangen ist. Die Kraft, die in Ihnen steckt. **Das, was Sie in den besten Momenten Ihres Lebens immer so stark gemacht hat** – und geben Sie dann Ihrem jetzigen Leben die entscheidende Wende:

Entschlüsseln Sie das wahre Geheimnis

von Herr Wimmer!

Ihr Geheimnis ist Ihr wahres inneres ICH. Ihre Wünsche und Sehnsüchte, aber vor allem auch Ihre Kräfte, die in Ihnen liegen - und vielleicht dort schon seit langem schlummern. Weil sie nach und nach vernachlässigt worden sind.

 Ich bin gut!

Wenn Sie sich auf den Weg begeben, Ihr WAHRES ICH zu entdecken, dann gehen Sie **einen Weg voller wunderbarer Entdeckungen**. Ein Weg, der nicht alltäglich ist. Er ist zum einen die Vereinfachung Ihrer eigenen Gedanken. Und zum anderen das **Erkennen und Fördern der eigenen Stärken und Potenziale**.

Mit dem neuen **simplify Selbstmanagement-Kurs** können Sie [jetzt diesen Weg gehen](#). Sie haben damit die einzigartige Möglichkeit Ihren inneren Kompass wieder zu finden. Um das Leben zu führen, das Sie **dauerhaft glücklich und zufrieden** macht.

Und nur heute haben Sie die Gelegenheit, den Weg zu Ihrem neuen Leben, zu tiefer innerer Zufriedenheit, besonders günstig einzuschlagen. Als einmalige Frühlingsaktion erhalten die ersten 50 neuen Teilnehmer des **simplify Selbstmanagement-Kurses** einen **60-€-Rabatt-Gutschein** für unseren Kurs. Sie zahlen somit 60 € weniger als der Kurs regulär kostet.

Bevor Sie aber vielleicht die Bezeichnung „Kurs“ abschreckt, lassen Sie mich noch einmal auf **Ihr Geschenk** zurückkommen.

Ihr größtes Geschenk ist ein Geschenk, dass nur **Sie sich selbst** machen können. Kein anderer wird Ihnen dieses Geschenk jemals überreichen. Nur Sie allein entscheiden darüber, ob es dieses Geschenk jemals für Sie geben wird oder nicht:

Schenken Sie sich eine starke Persönlichkeit ...
Schenken Sie sich mehr Mut und Selbstvertrauen ...
Schenken Sie sich ein völlig neues Selbstwertgefühl ...

Schenken Sie sich ... ein neues Leben!

Ich weiß, das hört sich auf dem ersten Blick übertrieben an. Und viele winken bei so einem Satz ab und sagen: „Ach, mir geht's eigentlich ganz gut, es muss ja nicht gleich alles neu sein.“ Doch warten Sie:

Mit „NEU“ meine ich eben nicht, dass Sie ALLES in Ihrem Leben ändern sollten.

Sie haben ja bereits viel erreicht. Sie haben vielleicht eine glückliche Beziehung, vielleicht haben Sie einen Job, der Sie ausfüllt, vielleicht haben Sie ein besonderes Hobby, dass bereits einen Ihrer Lebensträume erfüllt und sicherlich haben Sie es sich in Ihrem Leben so gut wie möglich – mit Ihren Fähigkeiten – eingerichtet.

Mit einem „neuen“ Leben meine ich, dass Sie [einen neuen Lebensabschnitt beginnen](#).

Mit **einer gestärkten Persönlichkeit**. Mit **einer tieferen Kenntnis Ihrer Selbst**. Mit einer **größeren Selbstkontrolle**. Mit **mehr Mut**. Vielleicht mit viel **mehr Selbstvertrauen** – oder vielleicht auch mit **mehr Gelassenheit** ... oder einfach: Mit

mehr Freude am Leben!

Vielleicht aber auch „nur“ mit einer Stärkung, von dem, was Sie bisher unterdrückt haben.

Möchten Sie herausfinden, was das für Sie bedeuten kann?

Stellen Sie sich dazu bitte nur einen einzigen kleinen Moment lang vor, wie Ihr Leben aussehen könnte wenn Sie

... **mehr Selbstvertrauen**,
... **weniger Ängste**
... **mehr Mut**
... **mehr Selbstkontrolle**
... **mehr Entscheidungssicherheit**
... **mehr Freude am Leben**, oder
... **mehr Unabhängigkeit haben würden**.

Ich bin mir sicher: Bei mindestens einer dieser Eigenschaften oder Fähigkeiten wüssten Sie selbst ganz genau, dass es nicht nur gut, sondern **sehr gut für Sie** wäre, wenn Sie MEHR davon besäßen. Stimmt's?

Genug der Spekulation. [Prüfen Sie selbst](#), was für Sie der neue **simplify Selbstmanagement-Kurs** bedeuten kann.

Darf ich Ihnen dazu **eine berühmte Märchenfrage stellen**?

Stellen Sie sich vor, es würde jetzt eine gute Fee zu Ihnen kommen und zu Ihnen sagen:

„Sie haben 3 Wünsche frei, Herr Wimmer“

Es gibt allerdings dieses Mal eine Einschränkung: Es darf sich dabei um keinen materiellen Wunsch handeln!

 **Wünsche**

Keine Sorge. Das kommt später – vielleicht sogar ganz von allein ... Jetzt dürfen Sie sich alles wünschen, **was mit Ihrer Person, mit Ihrer Persönlichkeit** zu tun hat. Wenn Sie zum Beispiel oftmals schnell aufbrausen und sich über Dinge oder Menschen ärgern, dann würden Sie vielleicht diesen Wunsch äußern:

- **Ich will gelassener sein und souveräner auftreten.**

Oder nehmen Sie einmal an, dass es Sie stressen würde, vor

einer größeren Gruppe zu reden, in Small Talk-Gruppen das Wort zu ergreifen oder eine Führungsrolle in Gesprächen und Meetings einzunehmen. In diesem Fall würden Sie vielleicht diesen Wunsch äußern:

- **Ich möchte ein unerschütterliches Selbstvertrauen besitzen und sicherer vor anderen reden können**

Vielleicht gibt es Wünsche, die Ihnen gar nicht so bewusst sind, sondern die Sie erst äußern können, wenn Sie tiefer in sich hineinhorchen. Viele Menschen, die zum Beispiel **Übergewicht** haben, setzen sich als Ziel, schlank zu werden. Doch das Übergewicht ist oft nur ein Ausdruck dessen, was Ihnen im Laufe der Jahre immer mehr verloren gegangen ist:

Die richtige Kontrolle über sich selbst!

Das kann sich auch in anderen Dingen äußern: Wen Sie es nicht schaffen, mit dem Rauchen aufzuhören, sich schnell aus der Ruhe bringen lassen, immer wieder Chaos auf Ihrem Schreibtisch oder in Ihrem Büro haben, oder Angst verspüren, wenn es darum geht, NEUE Wege zu gehen. In solchen Fällen könnten Sie den Wunsch äußern:

- **Ich möchte mehr Selbstbeherrschung und Selbstkontrolle erlangen und frei von jeder Abhängigkeit sein**

Wenn sich selbst genauer betrachten und einmal ganz aufmerksam in sich hineinhorchen, hören und sehen Sie vielleicht Dinge, die Sie sonst immer „verdrängen“. Vielleicht gibt es häufig Situationen in Ihrem Leben, die Sie gerne verdrängen würden, weil Sie diese gar nicht mögen:

- Vielleicht fühlen Sie sich häufig **überfordert** ...
- Vielleicht können Sie sich oft nicht so **konzentrieren**, verhalten Sie sich oft **planlos** ...
- Vielleicht haben Sie **kein wirkliches Ziel** in oder eine Vision vor Augen ... Vielleicht fühlen Sie sich zunehmend

 Ferienparadies

Wie ich im Ferien-Paradies fast verrückt wurde

Von Herausgeber Detlef Koenig

Es war ein wunderschöner Morgen am Meer. Ich öffnete noch leicht verschlafen die Terrassentür unseres Ferienappartments, ging auf die Terrasse und brachte für den unglaublichen Ausblick nur ein leises „Wow“ über die Lippen. Es verschlug mir einfach die Sprache: Das Appartement lag auf einer Anhöhe, in Sichtweite einer kleinen malerischen Klippenbucht am Meer.

Vor der Terrasse wuchs ein kräftig grüner und akkurat gepflegter Rasen. Links und rechts dufteten Beete mit herrlich farbenfrohen Pflanzen.

Weiter vorne, den gesamten leicht abfallenden Hang hinunter, blühten Zitronenbäumchen, kleine Büsche, Kiefern, Olivenbäume und zarte Palmen. Eine leichte Brise wehte vom Meer, in dem sich die Morgensonne glitzernd spiegelte. Am Ende der Bucht tuckerte gemütlich ein kleines Fischerboot vom linken zum rechten Rand des Horizonts.

Das Licht der hellen Morgensonne wärmte mein Gesicht und für einen Moment lang dachte ich, die Zeit wäre stehen geblieben ...

Dann nahm ich das Paar wahr, dass sich leise aber vergnügt auf der

gereizt oder werden schnell ärgerlich

...

- Vielleicht hält Sie oft ein „**Ich schaffe das nicht**“ von größeren Taten ab ...
- Vielleicht fühlen Sie sich auch manchmal **lustlos und schlapp** ...
- Vielleicht halten **Hemmungen oder Schüchternheit** Sie oft von etwas ab, was Sie eigentlich gerne tun würden.

Was wären Ihre 3 Wünsche?

Wie wir aus unserer Kindheit wissen:
Märchen bleiben Märchen. Und nur dort
gibt es eine gute Fee ...

Und doch (!) gibt es für Sie einen Weg,
wie Sie diese Wünsche, die Ihre „inneren“
Ziele sind, erreichen: Indem Sie **Ihr
persönliches Selbstmanagement
stärken**. In dem Sie Ihre Persönlichkeit
stärken, um so die Dinge zu erreichen, die
Ihnen in Ihrem Leben wichtig sind. Und
zwar genau das Ändern der persönlichen
„Merkmale“, Verhaltensmuster oder
Eigenschaften, von denen Sie genau wissen:

Wenn ich diese nicht hätte, wäre mein Leben
anders, farbenfroher, glücklicher oder
selbstbestimmer. Oder: wenn ich die eine
oder andere meiner Stärken weiter ausbaue,
dann würden sich ganz neue Perspektiven
ergeben!

Wie schnell können Sie Ihr Leben verändern?

Wir Menschen werden schnell von
Versprechungen wie „*Werden Sie in 30
Tagen Millionär*“, „*Ziehen Sie die Frauen
magisch an*“, „*Werden Sie glücklich, ohne
etwas dafür zu tun* ...“ automatisch
angezogen.

Doch die Fee, die Sie über Nacht zu einen
anderen Menschen macht, die Sie auf
Anhieb in wenigen Minuten oder Sekunden
glücklich und froh werden lässt, die gibt es
in unserem wahren Leben nicht.

In unserer Gesellschaft ist es schon fast zur

Nachbarterrasse beim Frühstück
unterhielt. Ich grüßte mit einem
lächelnden „Guten Morgen“ und legte
mich auf die bequeme, gepolsterte Liege
auf unserer Terrasse, schloss die Augen
und genoss den Augenblick. Schon nach
wenigen Minuten versetzte mich der
langsame, gleichmäßige und so
wohlklingende Rhythmus der Wellen
unten am Strand in einen angenehmen,
leichten Halbschlaf ...

Erst nach einiger Zeit nahm ich leichtes
Surren wahr, dass sich unter den
angenehmen Gleichklang mischte. Das
Surren wurde immer lauter und ich
öffnete langsam blinzeln meine Augen,
richtete mich auf und schaute mich um:
Der Gärtner drehte mit seinem
Sitz-Rasenmäher seine Runden durch
den Park der Anlage. Ich hatte diesen
gar nicht bemerkt und fragte ich mich,
wie lange der wohl schon dort fuhr, ohne
dass ich ihn wahrgenommen hatte. Dann
legte ich mich wieder zurück auf die
Liege und versuchte mich weiter auf die
warme Sonne und die klare Meeresluft
zu konzentrieren ...

Das Surren des Rasenmähers wurde
immer lauter. Ich wollte es irgendwie
nicht wahrhaben und ließ die Augen
krampfhaft geschlossen. Aber war das
wirklich der Rasenmäher? Das Geräusch
war lauter geworden und es kam vom
Pinienwald gegenüber ... Nein, das war
gar nicht der Rasenmäher! War ... war
das nicht eine Betonmischmaschine???
Ich brauchte nicht länger darüber
nachzudenken: Blitzartig öffneten sich
meine Augen: Dort, wo eben noch das
Geräusch der Betonmischmaschine
rauschte, hämmerte plötzlich auch ein
Schlagbohrer. Ich fuhr auf und schaute
hinüber. Durch die Bäume hindurch
entdeckte ich eine kleine Baustelle. Als
der Schlagbohrer kurz inne hielt, hörte
ich Bauarbeiter lautstark diskutieren.
Doch dann ging es in den nächsten
Minuten ununterbrochen weiter: Zu dem
Schlagbohrer kam noch ein
Presslufthammer hinzu, der die Stille
endgültig in ein unbeschreibliches
Hämmern verwandelte ... Ich war
fassungslos. Der Preis für das
Appartement war nicht gerade billig. Und
wir hatten nur 3 Tage, um uns an diesem
eigentlich schönen Ort zu erholen. „Das
gibt's doch nicht ... Da ist wirklich eine
Baustelle und die werden da garantiert
heute den ganzen Tag arbeiten ... und da
bieten die mir zum vollen Preis dieses
Zimmer hier an!“ Ich war entsetzt und
wütend.

Selbstverständlichkeit geworden, dass wir erwarten, dass sich alles **sofort und ohne jegliche Mühe** ändert. Wir erwarten mittlerweile INSTANT-Lösungen. **Auf Knopfdruck alles ändern** - das ist für viele der Wunschtraum.

Wir hoffen, dass sich unser Leben morgen zum Guten wenden wird. Wir glauben, dass es manchmal nur ein paar Tricks oder Handgriffe bedarf, damit alles anders wird.

Die Wahrheit ist:

Solange Sie sich selbst nicht ändern, wird sich Ihr Leben nicht verändern

Und wer Ihnen vormachen will, dass Sie sich über Nacht ändern können, dann sollten Sie große Skepsis haben. Denn unsere Verhaltensmuster ändern sich nur, wenn man diese eigenhändig aufdeckt und ein anderes Verhalten trainiert.

Das ist der Grund, warum die meisten Lebens-Ratgeber-Bücher nicht funktionieren!

Wenn Sie ein Buch lesen, denken Sie vielleicht für einen Moment lang anders. Vielleicht setzen Sie sogar den einen oder anderen Tipp um, weil er eine bestimmte Situation dramatisch verändert. Doch unsere Persönlichkeit ist tiefer gestrickt.

Warum ist der **simplify Selbstmanagement-Kurs so wirkungsvoll?**

Um Ihre Persönlichkeit, Ihr Leben zu ändern, müssen Sie **Ihre inneren Einstellungen** ändern. Es reicht nicht aus, sich zu sagen: „*Ich bin gut*“, „*Ich bin super*“ ... „*Ich bin total glücklich und selbstbewusst*“ ... „Mit einer plumpen „Positiv-Denken-Mentalität“ kommt man hier nicht weiter.

Deshalb müssen Sie **methodisch**

Meine Entspannung war im Nu dahin und ich wollte mich gerade umdrehen, zur Rezeption laufen, um dort mich lautstark zu beschweren ... da schweifte mein Blick kurz auf das Paar auf der Nachbarterrasse: Die beiden saßen noch immer am Frühstückstisch und ...lächelten! Sie amüsierten sich genau wie vorher. Als ob Sie diesen Lärm nicht wahrnehmen würden ... Ich hielt inne und schaute mir das Paar aus dem Augenwinkel genauer an: Sie hörten diesen Lärm wirklich nicht! Oder es schien sie zumindest nicht zu stören. Unfassbar! Der Lärm war nicht mehr zu überbieten. Der Schlagbohrer mischte sich mit dem Presslufthammer und der Rasenmäher war eher ein nicht mehr wahrnehmbares leichtes Surren im Hintergrund. Aber das Paar unterhielt sich genau wie vorher und schien die Welt um sich herum absolut nicht mehr wahrzunehmen.

Wie ist das möglich?

Meine Wut schlug um in Verwunderung. Und dann schaffte ich es, diese Situation aus der Sichtweise eines Beobachters zu betrachten: Wie war es möglich, dass ich innerhalb von Sekunden fast verrückt wurde, während das Paar auf der Nachbarterrasse nichts von all den lauten Dingen herum bemerkten und sich weiterhin amüsierten?

Das ist ein klassisches Beispiel dafür, wie unser Denken und Handeln von unserer Wahrnehmung und von unseren Emotionen abhängt. Unser Gehirn ist also in der Lage, die gleiche Situation **UNTERSCHIEDLICH** zu behandeln!

Was passiert, können wir nicht ändern – aber wie wir damit umgehen!

Und so ist es auch im wirklichen Leben: Es gibt immer irgendwo einen Rasenmäher, eine Schlagbohrmaschine oder einen Presslufthammer. Es gibt immer irgendwelche Dinge, die uns stören. Es werden immer wieder Dinge in unserem Leben geschehen, die uns nicht passen. Doch wir können lernen, damit umzugehen. Oft hilft dann schon eine andere Einstellung zu dem was uns begegnet oder zu dem, was wir tun.

[vorgehen](#), um in Ihrem wahren ICH eine Veränderung zu bewirken. Am besten [mit einem festen Plan!](#)

Professionelles Selbstmanagement besteht eben nicht nur aus rationellen Strategien. Wenn Sie zum Beispiel immer wieder Chaos auf Ihrem Schreibtisch haben, dann bringen Ihnen „**5 Tipps, wie Sie wieder Ordnung schaffen**“ zwar kurzfristig wieder einen Blick auf Ihre Schreibtischplatte – doch schon nach ein paar Tagen werden sich die gleichen Stapel an der gleichen Stelle bilden. Das liegt an unseren Mustern, die sich über Jahre hinweg gebildet haben.

 Ich habe einen Plan!

Besser ist es, wenn Sie Ihr eigenes Verhalten aufdecken, analysieren und mit einer passenden Gegenstrategie ein **neues**, anderes

Verhaltensmuster entwickeln.

Das können Sie aber nur, wenn Sie sich **regelmäßig** mit sich und Ihrem Handeln beschäftigen. Doch regelmäßig muss nicht EWIG bedeuten. Mit dem **simplify Selbstmanagement-Kurs** erhalten Sie – [wenn Sie hier klicken](#) – in den nächsten 6 Monaten 12 Bausteine, die Ihrem Leben eine Wende geben können:

In 6 Monaten zu einem selbstbestimmten, zufriedenen Leben

 **1. Kursbaustein**

 ich tue - ich muss

Doch wie kann man seine Einstellung ändern? Und zwar so, dass man trotz aller Umstände glücklich ist? Dass man sich auf sich selbst und sein Leben konzentrieren kann? Dass Sie sich nicht beeinflussen lassen, sondern frei und unabhängig entscheiden können.

Dr. Rolf Meier gibt Ihnen als Kursleiter darauf eine Antwort. Auch das lernen Sie in seinem 6-monatigen Selbstmanagement-Kurs. [Ich kann Ihnen deshalb diesen Kurs aus voller Überzeugung empfehlen.](#)

 Foto
Detlef
Koenig

Herzlichst



Ihr Detlef Koenig,
Herausgeber

Wenn Sie am neuen **simplify Selbstmanagement-Kurs** teilnehmen, werden wir Sie in den nächsten 6 Monaten begleiten. Sie erhalten per Post alle zwei Wochen einen Kurs-Baustein. Dabei handelt es sich um ein „Trainings-Baustein“ im A4-Großformat mit jeweils ca. 30 bis 40 Seiten. Mit Checklisten, methodischen Übungen, Aufgaben und einzelnen Lern-Schritten.

Damit Sie sich davon ein eigenes Bild machen können, möchte ich

1. Kursbaustein

Ihnen gerne den [1. Kurs-Baustein „Umgang mit sich selbst“](#) kostenlos zusenden. Natürlich nur, wenn Sie mir dazu Ihre Erlaubnis erteilen. Kein Risiko: Wenn Sie [hier klicken](#), melden Sie sich nicht endgültig zum gesamten Kurs an, sondern sagen zunächst einmal „Vielleicht“, denn

innerhalb der [14-Tage-Testzeit](#) können Sie sich entscheiden, ob Sie am gesamten Kurs teilnehmen wollen – oder nicht.

[Testen Sie jetzt den 1. Kurs-Baustein 14 Tage GRATIS – und sichern Sie sich Ihren 60-€-Rabatt!](#)

Doch ich bin überzeugt davon: Sie werden schnell feststellen, dass Sie die weiteren Bausteine auch durcharbeiten WOLLEN! Denn Sie werden eine Fülle von Anregungen und Strategien finden, die Sie spüren lassen, dass sich etwas in Ihrem Leben verändert. Jeder der 12 Bausteine wird ein **kleiner, aber wichtiger Schritt zur vollständigen Selbstbeherrschung** und ein ganz wichtiger Trainings-Baustein für ein freies, selbstbestimmtes Leben sein.

Schauen gleich einmal hier, auf welche Kurs-Bausteine Sie sich danach freuen können, wenn Sie dabei bleiben:

1. Baustein

[1. Umgang mit sich selbst](#)

Lernen Sie, Ihr Leben bewusst zu gestalten, Belastungen abzubauen und einen Ausgleich zum stressigen Berufsalltag zu schaffen – damit Sie zufriedener werden und sich wohler fühlen.

[2. Umgang mit der Zeit](#)

Befreien Sie sich von unnötigem Zeitdruck, setzen Sie die richtigen Prioritäten und trennen Sie sich von unnötigem Ballast – gestalten Sie Ihre Zeit zu Ihrem Vorteil.

2. Baustein

3. Baustein

[3. Organisation der Arbeit](#)

Setzen Sie auf effektives Arbeiten, von der Schreibtischorganisation bis zur richtigen Ablage – damit Sie genügend Freiräume für die wichtigen Dinge gewinnen.

[4. Fit im Kopf](#)

Nutzen Sie die fantastischen Fähigkeiten Ihres Gehirns, um sich besser zu konzentrieren, gezielt zu lernen, mehr zu behalten – und das ein Leben lang.

4. Baustein

5. Baustein

[5. Gesundheit und Wellness](#)

Lernen Sie, was wirklich wichtig für Ihre Gesundheit ist, wie Sie sich ohne Aufwand ausgewogen ernähren, wie Sie sich selbst auf Trab bringen und mit den kleinen Süchten des Alltags richtig umgehen – damit Sie sich pudelwohl in Ihrer Haut fühlen.

[6. Beziehungen](#)

Erfahren Sie, wie Sie mit Ihrer Familie und Ihren Freunden in Harmonie leben können, wie Sie einen guten Draht zu Ihren

6. Baustein

Kollegen, Mitarbeitern und zu Ihrem Vorgesetzten erreichen und wie Sie systematisch Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen.

6. Baustein

7. Baustein

7. Kommunikation und Konflikte

Den richtigen Ton zu finden ist nicht immer einfach, und Konflikte kommen schon mal vor. Wichtig ist, dass Sie wissen, worauf Sie in der Kommunikation achten müssen, wie Sie Missverständnisse vermeiden und Konflikte aus dem Weg räumen.

8. Selbstsicherheit

Wer wünscht sich das nicht – ein sicheres Auftreten? Sie können es erreichen und Schritt für Schritt Ihre Souveränität ausbauen – auch in belastenden Situationen.

8. Baustein

9. Baustein

9. Selbstmotivation

Manchmal ist der Alltag grau und die Gedanken ebenfalls. Doch das muss nicht sein: Es gibt eine ganze Reihe bewährter Mittel, um wieder Freude und Spaß am Leben zu gewinnen und sich mit Schwung neuen Herausforderungen zu stellen.

10. Persönliche Entfaltung

Oft hindert man sich selbst am meisten, kommt von ungeliebten Gewohnheiten nicht los, macht sich selbst Probleme. Nutzen Sie Ihr Potenzial, um Krisen zu meistern und Ihre Persönlichkeit zu entwickeln – hin zu mehr Zufriedenheit mit Ihrem Leben.

10. Baustein

11. Baustein

11. Entscheidungen

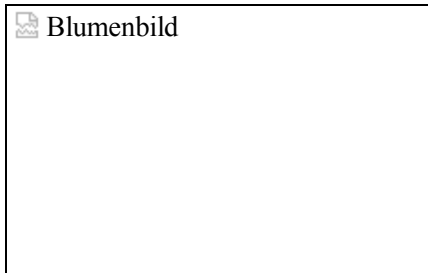
Wie häufig müssen wir uns entscheiden und wie schwer tun wir uns bisweilen damit. Hören Sie auf, zu hadern, lernen Sie Methoden kennen, schnell und sicher die richtige Entscheidung zu finden und diese systematisch umzusetzen.

12. Persönliche Zielsetzungen

Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand, entwickeln Sie Ihre Ziele und verfolgen Sie diese mit Energie und Nachdruck. Freuen Sie sich über den Erfolg – Ihren persönlichen Erfolg, den Sie sich allein Ihrem Engagement zuschreiben.

Sie bestimmen selbst, WANN und WO Sie trainieren!

Bei diesem Fernkurs bestimmen Sie den Ort und das Tempo: Sie investieren nur die Zeit, die Sie übrig haben! Und **das wird sich für Sie auszahlen**: Sie werden verblüfft über das schnelle und deutliche Ergebnis nach kurzer Zeit sein. So können Sie den **simplify Selbstmanagement-Kurs** auch neben Ihren sonstigen Aufgaben bewältigen. Gerade, wenn Sie viel zu tun haben!



Lebensweisheiten aus dem Garten-Center

Neulich bei einem Besuch im Garten-Center fielen meiner Frau und mir die Wahl der Gartenblumen schwer. Die noch jungen Topf-Pflanzen sahen ohne volle Blüte noch alle ziemlich gleich aus ... doch wir hatten ja eine Orientierung, die Sie auch kennen: An jeder Pflanze hing ein farbiges Schild, dass die Blume in voller Pracht mit ihren Blüten oder Früchten zeigte: So wird oder sollte sie später einmal aussehen!

Stellen Sie sich vor, auch wir hätten jeder ein solches Schild bei uns, auf dem wir „in voller Blüte“ erscheinen. Damit meine ich nicht das Aussehen, sondern die Entfaltung all der Fähigkeiten und Stärken, die wir in uns tragen. Wie sähe dieses Schild bei Ihnen aus? Wissen Sie, wie dieses Bild konkret aussehen würde? Oder sehen Sie nur ein verschwommenes Bild?

Der neue **simplify**
Selbstmanagement-Kurs hilft Ihnen, *Ihr* Bild zu erkennen oder es vielleicht sogar neu zu entwerfen, um es dann in den schönsten Farben

Sie trainieren dann, wenn Sie Lust und Zeit haben. Sie brauchen dafür keinen bestimmten Wochentag zu reservieren. Wenn Sie ein paar freie Minuten haben, nehmen Sie sich einfach Ihre Lektion und starten Sie! Sie bearbeiten ganz selbstständig Ihre Bausteine und geben das Tempo vor.

[Testen Sie jetzt den 1. Kurs-Baustein 14 Tage GRATIS – und sichern Sie sich Ihren 60-€-Rabatt!](#)

Dieser Kurs ist darauf ausgelegt, Ihnen bei der Umsetzung Ihres Vorhabens in kleinen, leicht verdaulichen Schritten zu helfen. Es ist deshalb besser, wenn Sie die Inhalte dieses Kurses in aller Ruhe durcharbeiten.

Sie können jederzeit mit dem 1. Baustein anfangen. Es gibt weder einen Termin, an dem Sie erscheinen müssen, noch gibt es bestimmte Start-Termine. Sobald die Unterlagen bei Ihnen eintreffen, können Sie sofort loslegen!

Kein Trainer oder anderer Kursteilnehmer drängt Sie

Und schon gar nicht müssen Sie – wie bei vielen Kursen oder Seminaren – auf andere Teilnehmer Rücksicht nehmen, die nicht so schnell vorankommen wie Sie.

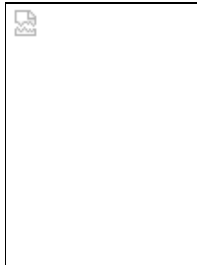
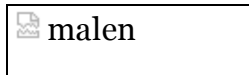
Umgekehrt gilt das natürlich genauso: Wenn Sie einen bestimmten Baustein noch einmal oder eine Übung zum 5. Mal durchgehen möchten, dann tun Sie es einfach – und zwar, so oft Sie wollen. Keiner wertet Ihr Engagement oder urteilt über Ihr Fortkommen.

Nach 6 Monaten ist der Kurs beendet. Kein Abonnement – keine weiteren Folge- Lieferungen – garantiert!

Dieser Kurs ist ein abgeschlossener Kurs: Wenn Sie fertig sind, ist er wirklich beendet! Sie erhalten weder Nachfolge-Lieferungen noch sonstige Abos. Garantiert!

Doch vorher lassen Sie sich zu sich selbst führen: Sie werden schon nach dem 1.

auszumalen
– und hilft
Ihnen dabei,
[Ihr persönliches Bild](#) zu
erreichen.



Herzlichst
Ihr



Dr. Rolf Meier,
Kursleiter

Kurs-Baustein die Erfahrung machen, dass
alles ganz **einfach und bequem zu
bearbeiten und auszufüllen** ist. Und dabei
werden Sie auch schon die ersten Erfolge bei
sich selbst spüren.

[Testen Sie jetzt den 1. Kurs-Baustein 14 Tage
GRATIS – und sichern Sie sich Ihren 60-€-Rabatt!](#)

Bereits im 1. Kurs-Baustein machen Sie eine
genau „**Bestandsaufnahme**“ von sich und
Ihren Stärken. Sie analysieren Ihre
Stressbelastung, und lernen, wie Sie sich im
Alltag vor Überlastung schützen. Gerade, wenn
Sie schön öfter versucht haben, Ihren Stress zu

reduzieren, erhalten Sie von uns **wirkungsvolle Werkzeuge** an die Hand, mit denen
Sie es schaffen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben sich damit das vielleicht schönste Geschenk Ihres Lebens gemacht!

Sie sollten den **simplify Selbstmanagement-Kurs** aber nur anfordern, wenn Sie
ernsthaft interessiert sind, Ihre Persönlichkeit zu stärken. Dieser Kurs ist nicht für
jeden geeignet! Denn er erfordert, dass Sie sich **mit sich selbst auseinandersetzen
können und wollen**. Und er erfordert von Ihnen bereits ein wenig von einem Teil
von dem, was Sie mit diesem Kurs eigentlich erreichen wollen: **Selbstdisziplin**.

Nehmen Sie das gleich als Übung. Sie werden sehen, dass sich mit jedem Baustein Ihre
Selbstbeherrschung steigern wird.

**Wenn Sie trotzdem bereit für diese
Veränderung in Ihrem Leben sind,
dann warten Sie nicht länger!** Lassen
Sie es nicht zu, dass Sie in den nächsten
Minuten abgelenkt werden und dann
vielleicht eine einfache, [risikolose Chance](#)
verpassen, nachhaltige Veränderungen zu
erreichen.

 [Starten Sie jetzt!](#)

 [Gutschein](#)

Und denken Sie daran: Nur heute können Sie sich einen
von insgesamt 50 Rabatt-Gutscheinen sichern, mit dem
Sie 60 € gegenüber der regulären Kursgebühr sparen.
Packen Sie die Gelegenheit, sich jetzt im Frühling neue
Chancen zu erschließen, deshalb gleich beim Schopf!

Wie oft erhalten Sie so eine Gelegenheit, Ihr Leben
entscheidend zu verändern? Hin und wieder gibt es zwar die Möglichkeit Dinge zu
ändern, neue Wege einzuschlagen oder sich von „Altlasten“ zu trennen, doch einen
wahren **Neuanfang** können Sie nur schaffen, wenn SIE sich verändern.

[Testen Sie jetzt den 1. Kurs-Baustein 14 Tage GRATIS – und sichern Sie sich Ihren 60-€-Rabatt!](#)

Natürlich sind Sie so wie Sie sind – doch auch Sie haben Verhaltensweisen

angenommen, die in vielen Dingen hilfreich – aber eben auch sehr hinderlich sein können. Um im Leben zufriedener, glücklicher, gelassener zu werden, können Sie aber **JEDERZEIT** diese Verhaltensweisen ändern –

mit der richtigen Methode!

Es lohnt sich, seine eigenen Verhaltensmuster anzuschauen, denn oftmals halten diese uns von den Dingen im Leben ab, die wir uns so sehr wünschen. Viele Menschen, die sich unermesslichen Reichtum wünschen, haben auf der anderen Seite auch unermessliche Angst, viel Geld zu besitzen. Oder glauben im ihrem Innersten gar nicht daran, dass sie jemals WIRKLICH so viel Geld besitzen werden.

Viele wälzen nächtelang Entscheidungen hin und her und kommen letztendlich doch zu keiner richtigen, weil Sie sich im Laufe des Lebens daran gewöhnt haben, immer den Weg mit dem geringeren Risiko einzuschlagen.

Der Grund dafür ist ANGST. Angst vor Neuem. Angst vor Veränderungen. Angst vor Unbestimmtheit. Fragen Sie sich gleich einmal selbst: Würden Sie das tun, was Sie heute tun, würden Sie zum Beispiel den gleichen Job machen, den Sie heute machen, wenn Sie keine ANGST mehr hätten?

In Mel Gibsons Film „Apocalypto“ sagt ein Mayo-Häuptling zu seinem Sohn: **„Angst ist eine Krankheit. Wenn Du sie einmal in Dich hineinflässt, dann frisst sie dich auf“**. Angst ist auch etwas, das in uns nach und nach verstärkt wird. Die meisten älteren Menschen haben deshalb oft nicht mehr den Mut, etwas völlig Neues zu beginnen und verpassen die besten Gelegenheiten im Leben, um es **ENTSCHEIDEND** zu ändern.

 Krieger

Dadurch tun wir oft die Dinge, die wir sowieso immer tun. Wir verhalten uns so, als ob wir unsere Wünsche irgendwann in 5, 10 oder 20 Jahren erfüllt bekommen. Weil wir unseren Mut verloren haben. Schon Perikles sagte dazu:

„Das Geheimnis der Freiheit ist der Mut“

Im neuen **simplify Selbstmanagement-Kurs** werden Sie Ihren Mut stärken. Viel Mut, um jetzt den [1. Kurs-Baustein jetzt zu einem kostenlosen 14-Tage-Test](#) anzufordern, benötigen Sie allerdings jetzt nicht. Denn für den neuen **simplify Selbstmanagement-Kurs** gilt:

Erst kostenlos testen – dann entscheiden!

Antworten Sie noch [heute](#) – verlieren Sie keine Zeit mehr! Denn jeder Tag an dem Sie auf den Kurs verzichten, ist vielleicht ein Tag, an dem Sie weiter auf Ihr Potenzial oder auf die Erfüllung Ihrer wahren Wünsche verzichten.

Ich mache es für Sie ganz einfach: Sie können kostenlos 14 Tage lang bei sich zu Hause testen, ob der **simplify Selbstmanagement-Kurs** das hält, was ich Ihnen hier verspreche.

[Wenn Sie heute hier klicken](#) und [GRATIS](#) den ersten Kurs-Baustein vom **simplify** **Selbstmanagement-Kurs** anfordern, entscheiden Sie noch nicht, ob Sie an dem Kurs wirklich teilnehmen möchten. Sie fordern lediglich ohne Risiko Ihr kostenloses Startpaket an. Das sind bereits wertvolle Tipps und Hilfen GRATIS!

Nur wenn Ihnen der **simplify Selbstmanagement-Kurs** 100%ig gefällt, möchten wir Ihnen die nächsten Bausteine weiterhin zusenden.

Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie dann automatisch Ihr persönliches Teilnahmezertifikat, ausgestellt vom Deutschen Methoden Institut, das Sie als erfolgreichen Teilnehmer unseres Kurses auszeichnet.

 [Zertifikat](#)

Sie haben nichts zu verlieren, aber so viel zu gewinnen!

Testen Sie jetzt den **simplify Selbstmanagement-Kurs** sein. Fordern Sie gleich hier den Baustein an. Es lohnt sich in jedem Fall, denn Sie werden ganz bestimmt einiges über sich selbst erfahren, das Sie vielleicht noch nicht einmal geahnt haben. So können Sie nur gewinnen – egal, ob Sie dann wirklich Ihren Fernkurs beginnen oder eben nicht!

Fordern Sie noch heute hier [Ihr Startpaket zum kostenlosen Test](#) an und sparen Sie jetzt sogar 60 € gegenüber der regulären Kursgebühr, wenn Sie sich nach dem Gratis-Test entscheiden, den Kurs zu belegen (gilt nur für die ersten 50 Teilnehmer!). Ich freue mich auf Sie!

 [Kurs](#)

Ihr

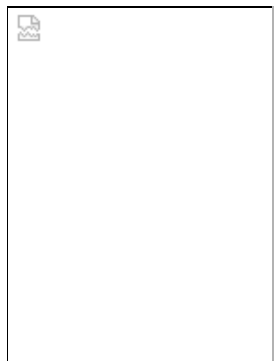
 Unterschrift

Dr. Rolf Meier, Kursleiter

PS: Ich habe noch ein weiteres Geschenk für Sie. Auch dieses kann seinen vollen Wert erst entfalten, wenn **Sie** es nutzen: *Das kleine Anti-Stress-Buch!*

Wenn Sie jetzt innerhalb von 48 Stunden [hier](#) klicken und den 1. Kurs-Baustein des **simplify Selbstmanagement-Kurs** zum kostenlosen 14-Tage-Test anfordern, schicke ich Ihnen zusätzlich: *Das kleine Anti-Stress-Buch*. Diesen Ratgeber dürfen Sie in jedem Fall behalten – egal, ob Sie am Kurs danach teilnehmen, oder nicht. *Das kleine Anti-Stress-Buch* erhalten Sie vollkommen kostenlos als Dankeschön dafür, dass Sie den 1. Kurs-Baustein GRATIS testen. [Klicken Sie dazu einfach hier!](#)

Das kleine Anti-Stress-Buch ist der ideale Begleiter für unterwegs.

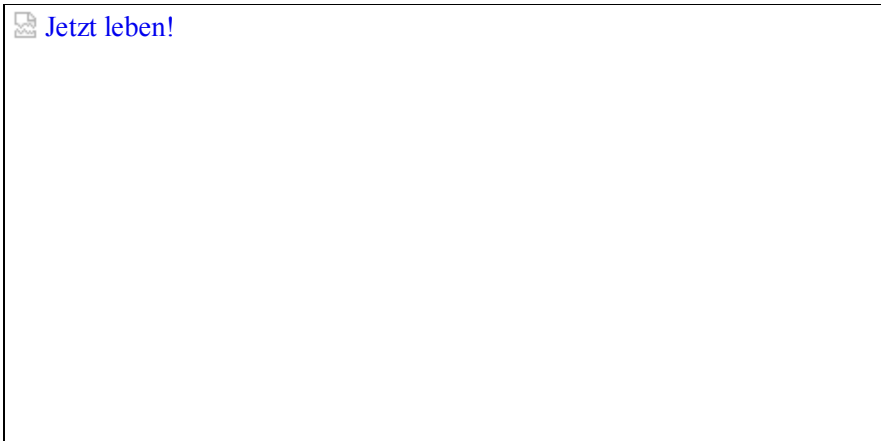


Hier finden Sie auf 77 Seiten wirksame Sofort-Maßnahmen, die Ihnen in akuten Stress-Situationen zu innerer Ruhe verhelfen. Lernen Sie außerdem die größten Stressmacher kennen – und erfahren Sie, wie Sie sie auflösen können.



Das kleine Anti-Stress-Buch ist gerade erst erschienen und kostet normalerweise 9,95 € - Sie erhalten es GRATIS. Aber nur, wenn Sie innerhalb von 48 Stunden antworten. Sichern Sie sich deshalb jetzt Ihr Zusatzgeschenk – [klicken Sie hier!](#)

PPS: Das „**Im-hier-und-jetzt-leben**“ ist ein sehr erstrebenswertes Ziel, dass Sie auch im Kurs immer wieder trainieren werden. Jetzt ist immer der beste Zeitpunkt etwas zu tun. Wenn Sie schnell antworten und unter den ersten 50 Teilnehmern sind, dann ist JETZT sogar ein besonders günstiger Zeitpunkt. Denn im Rahmen unserer einmaligen Frühlingsaktion sparen Sie ganze 60 € gegenüber der regulären Kursgebühr. Diese Aktion läuft nur kurze Zeit und ist auf die ersten 50 Teilnehmer begrenzt. Antworten Sie deshalb gleich **JETZT!**



Impressum

Orgenda Verlag für persönliche Weiterentwicklung
- ein Unternehmensbereich der VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG
Theodor-Heuss-Str. 2-4 · D-53177 Bonn
Tel.: 02 28 - 95 50 140 · Fax: 02 28 - 36 96 001
USt.-ID: DE812639372 | Amtsgericht Bonn, HRB 8165 | Vorstand: Helmut Graf
© Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG

Wenn Sie zukünftig keine interessanten Neuigkeiten und Angebote mehr erhalten möchten, dann klicken Sie bitte [hier](#).