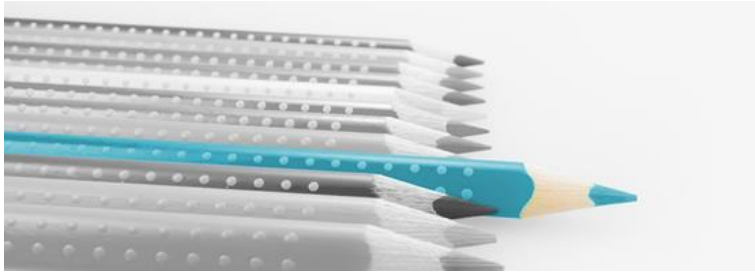


Juni 2016



 designer of life
DER NEWSLETTER

Wenn Stress und Hektik Energie rauben

Früher habe ich mich bis zur Erschöpfung für meinen Beruf engagiert. Immer die Karotte des Lobs und der Anerkennung vor der Nase, immer gehofft, dass ich Karriere mache, weil mein Freund hier und mein Bekannter da schon Karriere gemacht hatten.

Tolles Auto, tolles Haus. Ich muss halt noch ein bisschen mehr tun, alles geben, 120%, 150%, dann klappt es bestimmt! Ja Chef, klar das ... mache ich auch noch!

Erschöpfung, Hetze, Sinnlosigkeit, Stress, Frust und als Folge Krankheiten im Magen, Darm und Muskulatur... Fast jede Woche bei einem anderen Arzt. Noch eine Pille, hilft gegen die Magenschmerzen und der Arzt soll mich einrenken, dann lassen die Muskelverspannungen nach...

Heute weiß ich, es sind nicht die Pillen die helfen, sondern die Art und Weise, wie ich denke und mich verhalte. Stresse ich meinen Körper über die Maßen ohne ihm genügend Ausgleich zu gönnen, signalisiert er mir das bald sehr deutlich. Aber dafür hatte ich damals weder Zeit noch das Wissen, wie Körper und Geist ticken.

Mein Glück und die Wende in meinem Leben war das Kennenlernen meiner bezaubernden Frau Katja und die folgenden gemeinsamen Fortbildungen in Disziplinen jenseits meines Tellerrands: Gesundheitsberater, Omega Healing und Master Top Coach, Innerwise und viele weitere Seminare.

Seit 8 Jahren bin ich gesund! Ich gehe Dinge gelassener und ruhiger an und bin dennoch effizienter als je zuvor! Ich habe gelernt, wie man seine Energie gezielter einsetzt und mit mehr Spaß und Leichtigkeit sein Arbeitsleben bewältigen kann. Heute begreife ich Herausforderungen als eine Chance und habe keine Angst vor Veränderungen. So wie es ist, ist es gut!

Eine weitere wichtige Erkenntnis war, dass all das Wissen, das ich mir mühsam angeeignet hatte bereits in der Philosophie und den Weisheiten von Karate enthalten ist. Es lag 42 Jahre - denn so lange trainiere ich schon Karate - vor meinen Füßen und ich hatte es noch nicht

bemerkt! Ich hatte mich auf die Karate-Techniken konzentriert und nicht auf den *karate-do*, den Weg des Karate, der so viele Schätze birgt.

Heute möchte ich das kombinierte Wissen aus Karate und Coaching an meine Workshop-Teilnehmer weitergeben. Einfache Übungen geben den Teilnehmern ihr persönliches AHA-Erlebnis und sorgen dafür, dass das Erlernete länger in ihrem Gedächtnis bleibt.

Der Erlebnis-Workshop „Das Karateprinzip“ ist für alle, die ihre ganze Energie und Leidenschaft einmal spüren und ihr volles Potential erleben möchten. Ein Kurs, der Lust macht, Selbstverantwortung für sein Tun zu übernehmen, und der zeigt, wie man spielerisch ins Handeln kommt. Ein Workshop für alle, die gelassen, leicht und souverän durchs Leben gehen wollen mit dem Ziel, am Ende des Tages noch genügend Energie für Familie und Freunde zu haben. Er ist für all diejenigen, die klar und konsequent NEIN sagen wollen, wenn sie NEIN meinen. Der Erlebnis-Workshop ist einfach für alle Menschen gedacht, die wieder Spaß am Leben haben wollen.

Nähere Informationen zum Workshop: www.das-karateprinzip.de