



Harald Schenk

# Das universelle Erfolgs-Coaching für Ihre Stress- und Lebens-Qualität

„Adler-News“ Nr. 1  
Herzlich Willkommen

## Hallo lieber Stress- und Lebensqualität-Manager,

schön, dass Sie sich für die „Adler-News“ angemeldet haben, ich freue mich darüber! Warum – fragen Sie sich? Die Antwort ist einfach: Mir liegt viel daran, Ihnen bei Ihrem aktiven „Stressmanagement“ weiter zur Seite zu stehen. Ich weiß aus meiner Lebenserfahrung, wie hilfreich manchmal ein Gedankenstoß sein kann, eine Idee, an die man erinnert wird – und schon **bewertet** man eine Situation ganz anders und die negative Spannung kann sich auflösen. Diesen Erfahrungsschatz möchte ich mit Ihnen teilen.

*„Stress ist die Aktivierung unseres Bewertungs-Systems, ausgelöst durch einen äußeren oder inneren Reiz mit der Folge einer Handlung.“*

### Zunächst etwas Allgemeines, damit es für Sie keinen unnötigen Stress durch Unklarheit gibt:

Ihre Anmeldung zum „Adler-News-Service“ ist völlig unverbindlich für Sie. Die Newsletter kosten Sie nichts, außer die Lesezeit und die Freude, die Sie mit der Anwendung der Tipps und Neuigkeiten haben werden.

Ich habe vor, Sie während der kommenden 12 Monate in unregelmäßigen Abständen von 1 – 3 Wochen mit einer „Adler-News“ zu versorgen. Für die Aussendung hilft mir ein Mail-System. Falls es dadurch einmal zu einer unpersönlichen Formulierung kommen sollte, bitte ich jetzt schon mal um Entschuldigung.

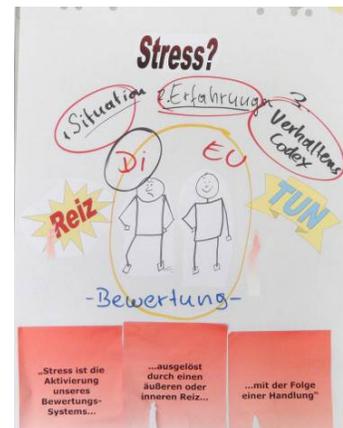
Sie können mir – und das wünsche ich mir sogar – jederzeit antworten, ein Feedback geben oder einen Wunsch äußern. Auf Ihre Post antworte ich dann ganz persönlich, diese Antwort bekommen nur Sie und nicht der Verteiler Ihres Seminars.

Wenn Sie „genug haben“, brauchen Sie mir nur eine Mail zu schicken und mir sagen, dass Sie keine „Adler-News“ mehr möchten. Dann nehme ich Sie aus dem Verteiler und Sie haben Ruhe vor mir.

Die Bilder, die ich in die Newsletter einbaue, sind ausschließlich für Sie und Ihre Kollegen und Kolleginnen aus Ihrem Seminar bestimmt. Für andere Seminare werde ich Ihre Bilder nicht verwenden. Alles KLAR? Je mehr KLARHEIT desto weniger STRESS.

### Und jetzt noch einmal die wichtigsten Punkte unseres Seminars im Überblick:

Stress ist „Lebens-Energie“! Ohne Stress, ohne die Reize, die wir von außen oder auch von innen verarbeiten, die uns fordern, die uns motivieren, uns bewegen... wäre keine Leben möglich! Wenn wir nur diese Erkenntnis verinnerlichen, haben wir schon eine große Portion Stressmanagement verstanden. Die negative Aufladung des Wortes Stress ist neutralisiert, wir können Stress als das verstehen, was es ist:



**STRESS = LEBENS-ENERGIE!**



Dieses Bild soll Sie an die Lebens-Energie erinnern. Wenn es uns gelingt, die richtige Bewertung zu treffen, entsteht FREUDE in uns. Und FREUDE ist die Grundlage für die so wichtige OFFENHEIT, für unsere Neugier auf das, was kommt. Nur mit dieser Offenheit können wir unserem Lebenssinn näherkommen, dem WACHSTUM. Sei es persönlich, sei es finanziell, beruflich, spirituell... es ist immer eine Frage der ENERGIE und deren richtigen Bewertung = Weichenstellung.

Ihre „Adler-News“ werden Sie immer wieder aus Ihrem täglichen „Hamsterrad“ herausholen und Ihnen die Sichtweise des Adlers anbieten, der völlig frei von Angst und vollkommen unabhängig die Welt aus der „Beobachter-Perspektive“ beobachtet.

*In dem Moment jedoch, indem Du in Deine Quelle eintauchst, wirst Du zum Adler, der sich hinausbegibt aus allen Verwicklungen und der mit wachen Augen das Ganze überblickt.*



Vielleicht werfen Sie noch einmal einen Blick auf die vielen Angebote unseres Seminars und vergleichen diese mit Ihrem 72-Stunden-Zettel. Welches sind Ihre „TOP 3“, mit denen Sie in Zukunft Ihre Stressbelastung reduzieren und besser managen wollen?



Was haben Sie bereits in die Tat umgesetzt?  
 Womit haben Sie bereits angefangen?  
 Was wollen Sie sich für die kommende Woche vornehmen? Sie wissen ja Erfolg hat nur 3 Buchstaben:



Ich wünsche Ihnen viel Freude mit den „Adler-News“ und freue mich schon heute wenn Sie mir ab und zu ein Feedback geben.

Herzliche Grüße und immer schön entspannt bleiben.  
 Ihr

Harald Schenk...  
 ...Ihr Trainer für Freude & Gelassenheit ☺