

Herzlich willkommen,

meine sehr geschätzten Leserinnen und Leser zu meiner ersten Ausgabe der ingra-Post - meinem Newsletter für Gefühls-Management, Persönlichkeitsentwicklung und Selbstorganisation. In diesem Newsletter stelle ich Informationen rund um meine Themen vor. Meine Themen – das sind Inhalte und Techniken, zu denen ich als Trainerin oder Coach arbeite. Viele von Euch/von Ihnen kennen mich „nur“ aus einem Zusammenhang. Meine Interessen sind sehr vielseitig und mehrschichtig. Und in meiner ingra-Post möchte ich eine bunte Auswahl davon anklingen lassen.

In erster Linie habe ich Spaß an diesem Newsletter und freue mich, dass ich eine lang gehegte Idee endlich in die Praxis umsetze. Aus meinen Trainings weiß ich zudem, dass viele andere Menschen sich für ähnliche Themen interessieren und gern mehr darüber wissen möchten.

*Mit der ingra-Post will ich informieren und Tipps geben
– das „Buffet“ ist eröffnet! Wera Nägler*

Inhalt

[Übung der Woche:
Augentraining](#)

[Blüten-Ecke:
Alpine Mint-Bush](#)

[Grundregeln beim
Telefonieren](#)

[PC-Tipp zu Word](#)

[Aus meinen Seminaren:
MKA-Fasten,
MKA-Lehrgang,
EDV in Bad Münders](#)

[Gefühls-Management](#)

[Terminhinweise auf
meine Seminare](#)

[Hilfreiche Links](#)

[Zu guter Letzt ...](#)

ÜBUNGS-PLATZ

AUGENTRAINING DURCH FOKUSSIEREN



Gerade lange Arbeit am PC beansprucht unsere Augen enorm, denn die Augen fokussieren starr auf einen bestimmten Abstand, der Sehnerv wird gereizt und erlahmt. Und das „Starren“ führt zu reduziertem Blinzeln der Lider und in Folge zu trockenen Augen. Deshalb hier eine Übung für die tägliche Augen-Fitness:

Beide Hände in Augenhöhe heben, Zeigefinger zeigt zur Decke, restliche Finger locker zusammenhalten. Eine Hand ist leicht angewinkelt = naher Abstand zum Körper, die andere Hand ist fast ausgestreckt = weiter weg vom Körper.

Die Augen laufen folgende Stationen an:

- vorderer Zeigefinger
- hinterer Zeigefinger
- Gegenstand in etwas weiterer Entfernung
- eine Ecke des Raumes
- Rückkehr zum vorderen Zeigefinger ...

Variante:

- vorderer Zeigefinger
- hinterer Zeigefinger
- Fensterrahmen
- nach draußen (z. B. Baum)
- zum Horizont
- vorderer Zeigefinger...

BLÜTENECHE

ALPINE MINT-BUSH BEI ERSCHÖPFUNG UND BURNOUT

Blütenessenzen wurden zu aller Zeit und in allen Kulturen eingesetzt. Australische Bush-Blüten sind wie die vor 60 Jahren von Edward Bach entwickelten Bach-Blüten kraftvolle Katalysatoren, die von jedem Menschen verwendet werden können. Sie sorgen für ein klares Bewusstsein und entwickeln intuitive Fähigkeiten. Sie lösen (unbewusste) negative Glaubenseinstellungen und unterstützen uns auf der Ebene, auf der wir – meist unbewusst – Entscheidungen über unsere Gefühle, unsere Gesundheit, unsere Vitalität und unsere Beziehungen treffen. Bush-Blüten helfen uns, unser Potential zu

entwickeln. Und die australischen Blütenessenzen sind für die Probleme und die Veränderungen unserer heutigen Zeit besonders gut geeignet.

Alpine Mint-Bush richtet sich vor allen an Personen, die sich um andere kümmern und Verantwortung übernehmen. Das können einmal Menschen sein, die ihre Angehörigen pflegen sowie entsprechende Berufsgruppen, die professionell mit anderen Menschen arbeiten und mit viel Leid oder manchmal auch „Negativität“ konfrontiert werden. Hierzu zähle ich z.B. BeraterInnen, HeilpraktikerInnen, PflegerInnen, TherapeutInnen, LehrerInnen, Soz.Päds aber auch Führungskräfte und die, die „Super-Frauen“ sein müssen, um den Alltag erfolgreich zu bewältigen.

Die Blüte wirkt sehr sehr schnell im Akutfall, sehr gut aber auch zur Prävention. Sie entlastet enorm (Erschöpfung), verhilft zur Klarheit und bringt einen wieder mit der eigenen Lebendigkeit und dem eigenen Idealismus in Kontakt. Nach meiner Ansicht: Ein „Muss“ für alle entsprechenden Berufsgruppen!

SERIE (TEIL 1)



GRUNDREGELN BEIM TELEFONIEREN

Das Telefon ist heute das mit Abstand wichtigste Instrument für die geschäftliche und private Kommunikation. Ob es darum geht, Termine zu vereinbaren, Aufträge zu akquirieren, Informationen zu bekommen oder aufgebrachte Kunden zu besänftigen – wer die Gesetze und Regeln des Telekontakts beherrscht, kann die unterschiedlichsten Gesprächssituationen erfolgreich und gewinnbringend für beide Seiten steuern. Telefonieren kann jeder. Im Geschäftsbereich sollte aber jedes geführte Telefonat gleichzeitig auch eine Visitenkarte Ihres Unternehmens sein. Der Kontakt am Telefon soll sympathisch und professionell sein – auf den richtigen Ton kommt es an. Für ein erfolgreiches Telefonat sind nicht nur Stimme und Sprache ausschlaggebend, sondern zielgerichtetes und kundenorientiertes Telefonieren machen den Erfolg aus. Das beinhaltet

- sicheres und selbstbewusstes Agieren statt bloßes Reagieren
- den Gesprächspartner mit den richtigen Fragestellungen durch das Gespräch zu führen
- und die kundenorientierte und effiziente Bearbeitung von Anfragen und Beschwerden.

Die Anrufer sollen sich zuvorkommend behandelt fühlen – auch dann, wenn Sie verärgert sind. Als Gesprächspartner sollen Sie zur Zufriedenheit der anrufenden Kunden und Geschäftspartner beitragen und dadurch das Image Ihres Unternehmens verbessern. Und das einzige Ihnen zur Verfügung stehende Werkzeug ist Ihre Stimme am Telefon.

Einige Tipps, die Sie beim Telefonieren beachten können

Überprüfen Sie Ihre Einstellung vor dem Telefonat – denn: Man hört ein Lächeln und sieht ein Augenrollen

Eine positive Einstellung ist sehr wichtig. Planen Sie deshalb keine wichtigen Telefonate ein, wenn Sie einen schlechten Tag haben. Denn sowohl schlechte Stimmung als auch mangelnde Motivation bleiben dem Anrufer nicht verborgen.

Legen Sie sich einen Gesprächsleitfaden zurecht

Vor aufwändigen Gesprächen Sie sollten sich vor dem Telefonat genau überlegen, was Sie

von Ihrem Gesprächspartner wollen. Deshalb ist es ratsam, vorher einen klaren und übersichtlichen Gesprächsleitfaden zu skizzieren.

Sprechen Sie langsam

Achten Sie beim Telefonieren darauf, deutlich und langsam zu sprechen. Wenn Sie selbst das Gefühl haben, zu langsam zu sprechen, ist Ihre Sprechgeschwindigkeit genau richtig. Werden Sie aber nicht monoton.

Kommen Sie schnell auf den Punkt

Formulieren Sie Ihr Anliegen in wenigen Sätzen. Sagen Sie konkret, worum es sich handelt. Vermeiden Sie lange und verschachtelte Sätze, da Ihr Gesprächspartner Ihnen sonst nicht mehr folgen kann und die Lust am Zuhören verliert.

Bereiten Sie sich auf Fragen und Beschwerden vor

Notieren und sammeln Sie die Ihnen am häufigsten entgegengebrachten Fragen und Beschwerden. So können Sie sich gezielt auf diese vorbereiten und Antworten und Gegenargumente formulieren. Finden Sie heraus, mit welchem Typ (z. B. aggressiver Anrufer) Sie am wenigsten umgehen können. Dann entnehmen Sie der Fachliteratur Tipps für den richtigen Umgang, fragen KollegInnen, wie die es machen und setzen Ihre Strategien um.

In der nächsten Ausgabe geht's um die Frage, ab wann man bei Telefonaten etwas „versteht“ und wie Sie diese Information für Ihren Gesprächseinstieg nutzen können.

PC-TIPP



WORD DAS SCHREIBEN „BEIBRINGEN“

Viele PC-Nutzer kennen oder nutzen die Funktion „AutoKorrektur“ in Word zu wenig. Grundsätzlich kann AutoKorrektur für Sie Tippfehler, falsch geschriebene Wörter, Grammatikfehler und falsche Großbuchstaben erkennen und korrigieren. Wenn Sie beispielsweise `dei` und ein Leerzeichen eingeben, ersetzt AutoKorrektur während Ihres Schreibens die Eingabe durch `"die"`. Sie können außerdem mit Hilfe von AutoKorrektur Text, Grafiken oder Sonderzeichen schnell einfügen. Geben Sie beispielsweise `(c)` ein, wenn Sie das Copyright-Zeichen © schreiben wollen. Oder was zum Spielen. Aus `:-)` wird ein ☺. Oder aus `mfg` wird Mit freundlichen Grüßen sobald Sie das Leerzeichen oder die Returnntaste betätigen. Das ist automatisch „drin“ in der AutoKorrektur.

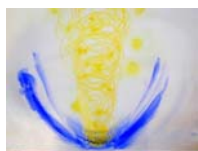
Für eigene Wörter oder Texte können Sie dem Computer auch das Schreiben beibringen. Beispielsweise schreibe ich nur `wn` und daraus wird per AutoKorrektur Wera Nögler. Einmaliges Vorgehen, zum Einrichten: Menüpunkt Extras → AutoKorrektur → ersetzen `wn` durch `Wera Nögler`. So kann man viel genutzte oder schwierig zu tippende Worte oder lange Passagen einrichten. Denkbar wäre dies für die Firmen- und Abteilungsbezeichnung, die kompletten Adressdaten, häufig vorkommende Namen oder Bezeichnungen etc. Probieren Sie es aus – und dann immer nur noch einsetzen!: Wenn Sie einen AutoKorrektur-Eintrag einfügen möchten, geben Sie an der gewünschten Stelle den Namen des Eintrags und dahinter ein Leer- oder ein Satzzeichen ein.

AUS MEINEN SEMINAREN

ERFOLGREICHE FORTBILDUNG FÜR MKA-FASTENLEITERINNEN

Am 7.12.2003 haben zehn super-engagierte Kursleiterinnen bei Betina Lipke und mir ihre sechs Wochenenden umfassende Fortbildung abgeschlossen. In fast 100 Unterrichtsstunden (alle knackevoll!) wurde lustvoll gelernt, gelacht, ausgetauscht, gedacht, konzeptioniert und entspannt. Selbstorganisiertes Lernen von buchstäblich „Tonnen von Papier“ kamen dazu sowie das Üben der gelernten Übungen und das Ausprobieren, diese Übungen und Entspannungen dann auch selbst anzuleiten.

Jetzt ist die Fortbildung „Fastenbegleitung mit Elementen des Meditativen Kunst- und Atemtrainings“ geschafft. Der Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen hat eine erfolgreiche Fortbildung durchgeführt, denn erste Teilnehmerinnen haben Übungen und Informationen aus der Fortbildung bereits erfolgreich umgesetzt. Ideen, Planungen und Konzepte wurden von allen gewälzt, Kurse laufen bereits jetzt oder sind für das nächste Frühjahr bereits angemeldet.



Kurzer Hinweis an die, denen „MKA“ gar nichts sagt (und das sind sicher die Mehrzahl hier): MKA steht für Meditatives Kunst- und Atemtraining. Es ist eine ganzheitliche Methode, in der spezielle und eigens entwickelte Atemformen mit einer meditativen Grundhaltung verbunden werden. Diese Atemformen werden mit Wachskreiden aufgezeichnet und erhal-

ten dadurch und dem anschließenden Aquarellieren einen persönlichen Ausdruck des eigenen Erlebens. So eine „offizielle“ Beschreibung. Man kann auch einfach sagen: es geht einem gut, es ist ganz einfach und man entdeckt eine ganze Menge über sich selbst.



Die Fastenbegleiterinnen lernten neben den Fasteninhalten viele Übungen, Entspannungen und Elemente der MKA für die eigene Kurspraxis kennen. Das schöne Umfeld der Heimvolkshochschule in Springe hat sicher auch zur guten Stimmung beigetragen. Wir hatten viel Spaß, Inspiration und ein optimales Lernumfeld, in dem eine klare Struktur und Umsetzung unseres Konzeptes genauso erreicht wurden wie gegenseitige Unterstützung, Austausch und Spaß am Experimentieren groß geschrieben wurden.

Auf neue Kursangebote kann man also demnächst gespannt sein in der Region Hannover, Ammerland, Hameln, Georgsmarienhütte, Papenburg, Lingen, Hude und Buxtehude. Herzlichen Glückwunsch von hier aus an Anne-Marie, Christa, Elisabeth, Ingeborg, Irmgard, Heike, Marianne, Moni, Monika und Ulrike.

„HALBZEIT“ FÜR DEN MKA-LEHRGANG IN HANNOVER

Nochmals MKA: Meine Ausbildungsgruppe zur MKA-Trainerin bzw. zum MKA-Trainer in Hannover hat mit dem letzten Wochenende jetzt die Hälfte der Ausbildung erreicht. Jetzt suchen sie ihre erste MKA-Übungsgruppe, planen und bereiten vor und leiten dann ihre MKA-Gruppen. Viel Spaß allen dabei (doch, glaubt's mir, Spaß machen kann es auch, bedeutet nicht nur Stress!). Also, Euch allen tolle Übungsgruppen, viel Freude, Zutrauen, Lust am Ausprobieren und Leiten – bis zum nächsten Seminar im Februar. Ach ja: und haltet die „Saboteure“ klein, holt euch die „Förderer“ ran!

EDV IN BAD MÜNDER MIT KREATIVEN UND ENGAGIERTEN KÖPFEN

Für die FAA habe ich bereits das dritte Mal in Bad Münders eine EDV-Qualifizierung durchgeführt. Ich habe immer schon sehr praktisch und über das „Soll“ hinaus mit der Gruppe gearbeitet. In dieser Gruppe sind wir dann „in die Vollen“ gegangen. Eigentlich steht nur EDV-Grundlagen auf dem Programm (Betriebssystem, Word, PowerPoint und so). Die meisten Teilnehmer aus der Gruppe konnte ich für die zusätzliche Erstellung eines eigenen Internet-Auftritts begeistern (Voraussetzung: der andere Unterrichtsstoff „sitzt“). Sie arbeiteten sich in das Programm zur Erstellung der Homepage ein. Themen wie Planung, Struktur und Aufbau einer Homepage sowie das Füllen mit eigenen Inhalten motivierten zu praktischem und selbstgesteuertem Lernen, das ich individuell betreuen konnte.

Fünf Internetauftritte wurden im Lehrgang online gestellt, andere sind gestaltet und strukturiert, bei einigen fehlten noch Inhalte. Alles wurde von den Teilnehmern selbstständig geleistet: Angefangen vom Installieren der (kostenlosen) Software bis zum Anmelden der eigenen (kostenlosen) Seite bis zum „Hochladen“, um die Seiten ins Netz zu stellen. SUPER!

Thematisch hat das Internet also Zuwachs erhalten im Bereich Bewerbungs-Homepage, Freiwillige Feuerwehr, Themen-Torten und Fleischfressende Pflanzen. Spannend! Inspirierend! Und sehr sehr engagiert!

Gruß an alle in Bad Münders und vor allem auch an Christian und Michael.

GEFÜHLS-MANAGEMENT (TEIL 1)

WARUM GEFÜHLS-MANAGEMENT?

Gefühle bestimmen unsere Gedanken und Einstellungen in viel stärkerem Maße als uns oft lieb ist. **Die aktuelle Gehirnforschung sagt: Keine Gedanken ohne Gefühle!**

Gefühle sind bei allem, was wir tun, im Spiel - jede Entscheidung, jede Beziehung, jedes Gespräch wird von Gefühlen gesteuert, im Privaten wie im Beruf. Ihr einziger Sinn ist es, uns auf etwas aufmerksam zu machen, uns zu zeigen wo wir stehen oder uns zu einer Entscheidung und Richtungsänderung zu ermuntern.

Wie aber gehen wir mit unseren Gefühlen um? Sind Sie unsere Freunde oder unsere Feinde? Wenn Ihre Gefühle Ihre „Freunde“ und Sie mit allem sehr zufrieden sind, brauchen Sie das von mir so bezeichnete Gefühls-Management nicht. Es kann aber auch anders sein: Manchmal überfluten unsere Gefühle uns, manchmal blockieren sie alles. Manchmal blockieren wir unsere Gefühle, weil wir nicht anders damit umgehen können. Wenn Gespräche oder Meditation helfen – prima. Wenn sich das Gefühl oder die Situation daraufhin aber nicht nachhaltig und eindeutig verändert, sollten Sie etwas Neues ausprobieren. Wenn Sie nur noch alles irgendwie am „wegdrücken“ sind, wenn Sie längere Zeit unzufrieden, frustriert oder gekränkt sind, darüber immer wieder reden, schimpfen, sich zurückziehen, leiden, aggressiv sind, sich in die Arbeit stürzen, Sport machen, ablenken, Yoga oder etwas anderes lernen, Arbeitsstelle (innerlich) kündigen, die Beziehung beenden etc. Alles, was Ihnen den Umgang mit Ihren eigenen ungeliebten Gefühlen irgendwie erleichtert. Wenn es Ihnen wirklich und dauerhaft geholfen hat oder hilft – wunderbar. Wenn nicht, interessieren es Sie vielleicht, zu erfahren, mit welchen Techniken Sie lernen können, besser mit ihren Gefühlen umzugehen. Und dieses erfolgreicher und zufriedener mit seinen eigenen Gefühlen umzugehen nenne ich Gefühls-Management.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die da beispielsweise heißen: **EFT** (das ist eine Klopfakupressur), **BSFF** (das ist eine rein mentale Technik, direkt mit dem Unterbewusstsein zu kommunizieren), **Feeling Dissolve** (mit Visualisierung und Arbeiten mit dem Energiefeld werden belastende Situationen oder Gefühle verändert) und und und. Es gibt viele verschiedene hilfreiche Methoden. Ich werde in den nächsten Ausgaben jeweils eine Technik in Kurzform vorstellen. Mein Ziel dabei: Sie darüber informieren, dass es solche Methoden überhaupt gibt. Mein Ziel ist nicht, dass Sie die Technik anschließend anwenden können. Mein Kriterium für die Auswahl: Die jeweilige Technik kann ein Profi mit einem pädagogischen, beratenden oder therapeutischen Hintergrund in der Arbeit mit Klienten einsetzen und es ist immer auch eine **Selbsthilfetechnik**.

Technik zur Erlangung emotionaler Freiheit - EFT

Die Technik heißt „Emotional Freedom Technique“ was meint: Technik zur Erlangung emotionaler Freiheit, kurz EFT genannt. EFT gehört zu den in den USA entwickelten Klopftechniken. Grundlage von EFT und verwandter Methoden ist, dass sich die Erkenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin, Gehirnforschung und Praktiken der Angewandten Kinesiologie verbinden. Die Theorie, wie negative Emotionen entstehen, unterscheidet sich dabei gravierend von der gängigen Psychotherapiemeinung. Gary Craig, der Entwickler von ET, sagt, dass nicht die Erinnerung oder das Erlebnis an sich ist negativ sei. Erst die Unterbrechung in einem Meridian (= Energiebahn) löst ein negatives Gefühl aus.

Ein Hauptkennzeichen der o.g. Techniken ist, dass Blockierungen auf einfache Weise durch Klopfen gewisser Akupunktur-Punkte auf den Meridianen direkt am Körper gelöst werden. Durch das Klopfen wird der Energiefluss an diesem Punkt zu dem jeweiligen Thema wieder hergestellt. Dem Körper steht somit die frei fließende Energie zur Verfügung.

Das Ereignis ist als Erinnerung immer noch da, aber die traumatisierenden Gefühle daraus sind durch den hergestellten Energiefluss neutralisiert.

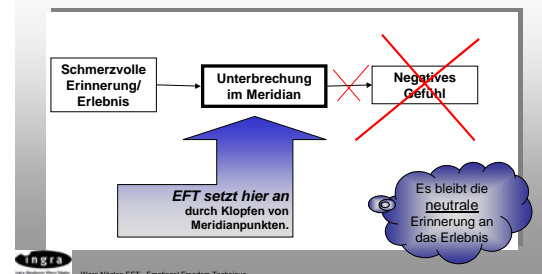
Neutralisiert meint, sie betrachten die Situation wie sie war und sie bleiben dabei gelassen und akzeptieren es als „ja, es ist geschehen.“ Keine dramatischen oder schlimmen Gefühle oder Erinnerungen mehr. Denn die Unterbrechung im Meridian ist aufgehoben und dadurch entsteht in der Folge auch kein negatives Gefühl mehr.

Neue Erkenntnisse aus der Gehirnforschung fließen ein, um die alten Erfahrungen zu neutralisieren und die neuen Erfahrung im Gehirn zu integrieren. Die Techniken zielen darauf ab, die Prozesse im limbischen Teil des Gehirns anzuregen. Hier ist der „Sitz der Gefühle“. Das verhilft der KlientIn, emotionalen Abstand zu ihrem Problem zu gewinnen, um schließlich frei zu sein, sich den Herausforderungen der Gegenwart zu stellen. Und dadurch entsteht dann der andere Umgang mit der Situation und sich selbst.

Sie können sich bei mir per Mail ingra-post@web.de (im Betreff: EFT e-book eintragen) mein e-book als PDF-Dokument anfordern (natürlich kostenlos). Es enthält keine Darstellung der

Wie ein negatives Gefühl balanciert wird

„Durch kontextbezogenes Balancieren des Energiesystems ist ein negatives Ereignis nur noch ein Ereignis. Es ist, was es ist. Nicht mehr und nicht weniger.“ (Wera Nägler)



Kloppunkte und keine Beschreibung des Ablaufs, da dies nur im Zusammenhang mit einem Kursbesuch sinnvoll ist. Unter dem Stichwort „Links“ sind EFT-Hinweise im Internet.

In der nächsten Ausgabe stelle ich Ihnen eine Superkurz-Version des EFT zum Ausprobieren vor, mit der man mittels Kloppftechnik in zwei Minuten Stress abbauen kann.

IN EIGENER SACHE

TERMINHINWEISE AUF MEINE SEMINARE

Fast alle Seminare und Trainings, die ich durchführe, sind geschlossene Veranstaltungen. Ich werde aber immer wieder gebeten, offene Seminare auszuschreiben. Deshalb biete ich jetzt für den Bereich Gefühls-Management eigene Seminare an. Das erste Seminar in Hannover (11.1.04) ist bereits erfolgreich gelaufen.

<i>DATUM</i>	<i>THEMA</i>
7.2.2004	Gefühls-Management mit EFT (kinesiologische Kloppftechnik) – Einführung in Hildesheim
13.3.2004	Gefühls-Management mit EFT EFT-Vertiefungstag mit dem Thema Selbstwert
27.3.200	Gefühls-Management mit BSFF (Be Set Free Fast) - Erlernen der Mentaltechnik

Wer nähere Informationen erhalten oder sich anmelden möchte, kontakte mich bitte.

Ebenso wenn Sie an einer Coachingsitzung interessiert sind.

LINKS

DAS DINGS MIT DEN LINKS

Seiten zu EFT (Emotional Freedom Technique)

<http://www.eft-info.com>

Robert Rother aus Köln hat sehr informative Seiten über EFT erstellt und bietet einen Newsletter an

<http://www.gbackhaus.de>

Gabriele Backhaus aus Schellerten bei Hildesheim

<http://www.emofree.de>

Maya de Vries aus Bergisch Gladbach mit vielen Informationen und Erfahrungsberichten von BSFF und EFT.

<http://www.emofree.com>

Das Original: Gary Craigs Seiten (kann man auch über Google suchen und dann von Google ins Deutsche übersetzen lassen)

E-Mail-Telefonbuch?

E-Mail-Adressen können Sie in verschiedenen Verzeichnissen und Suchmaschinen im Internet suchen. Einen Überblick erhalten Sie beispielsweise unter <http://www.email-verzeichnisse.de>.

Ähnlich einem herkömmlichen Telefonbuch ist das E-Mail-Verzeichnis der Deutschen Telekom. Sie finden es unter <http://www.teleauskunft.de>.

Impressum

| Die ingra-Post wird unter der ISSN-Nr. 1614-5704 bei dem Nationalen ISSN-Zentrum für Deutschland / Die Deutsche Bibliothek geführt.

| Wenn Sie die ingra-Post **abonnieren** wollen, dann senden Sie mir eine mailto ingra-post@web.de mit dem **Stichwort** „ingra-Post ja“ (oder sie klicken in meiner Mail auf den Button „Antworten“ und schreiben entsprechend ein ja in die Betreffzeile).

| Wenn Sie die ingra-Post weiterempfehlen möchten, geben Sie am besten meine e-Mail-Adresse oder diesen Newsletter weiter. Oder Sie senden mir die Kontaktdaten: mailto ingra-post@web.de. Allerdings sollte der Empfohlene eingewilligt haben.

| Wenn Sie die ingra-Post **abbestellen** wollen, dann senden Sie mir ebenfalls eine mailto ingra-post@web.de mit dem **Stichwort** „abbestellen“

| Redaktion und verantwortlich für den Inhalt

Wera Nägler

Trainerin und Coach für persönliche Entfaltung

Am Propsteihof 64 | 31139 Hildesheim | Telefon und Fax 05121 / 74 13 11

| Die nächste Ausgabe der ingra-Post erscheint Mitte März 2004.

Dieser Newsletter informiert über Persönlichkeitsentwicklung, Selbstorganisation und Gefühls-Management. Alle Rechte vorbehalten. Der Newsletter ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Verbreitung, Verleih, Vermietung, elektronische Weitergabe und sonstige Nutzung, auch nur auszugsweise, nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung von Wera Nägler. Bei vollständiger Quellenangabe sind Zitate gewünscht und gestattet. Bitte setzen Sie sich vor der Übernahme von Texten mit Wera Nägler in Verbindung. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen. Eine Beratung oder sonstige Angaben sind in jedem Fall unverbindlich und ohne Gewähr, eine Haftung wird ausgeschlossen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle wird keine Haftung für die Inhalte externer Links übernommen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

ZU GUTER LETZT ...

DER GOLDENE PUNKT

Wissenschaftler und Stressforscher der Universität Essen haben entdeckt, dass ein goldener Punkt Stress mindern kann. Aus goldener Selbstklebefolie ausschneiden und überall dort hinkleben, wo Sie Ihren persönlichen Stress stark erleben: Am Computer, an der Kasse, am Telefon, am Serviceschalter usw.

Wer sich ein paar Minuten lang auf den goldenen Punkt konzentriert, beruhigt damit Pulsschlag und Herz. (Quelle: simply)