

Betreff: Heldinnen-News von Lighthouse Coaching & Consulting

Von: Michaela Muschitz-Fink <reise@heldin-sein.at>

Datum: Sat, 5 May 2007 10:39:49 -0400 (EDT)

An: m.muschitz-fink@kabsi.at

Sie erhalten dieses Mail in Übereinstimmung mit den Bestimmungen des §107 Abs 4 TKG. Wenn Sie keine weiteren Informationen über Lighthouse Coaching & Consulting möchten, können Sie sich jederzeit kostenlos abmelden, indem Sie eine Antwort-Email mit UNSUBSCRIBE im Betreff an hafen@lighthouse-coaching.at senden.

You may [unsubscribe](#) if you no longer wish to receive our emails.

LIGHTHOUSE
Coaching & Consulting

In dieser Ausgabe...

- [Belohnung der Heldin](#)
- [Mindwriting](#)
- [Heldin sein - nächster Workshop](#)

Belohnung der Heldin

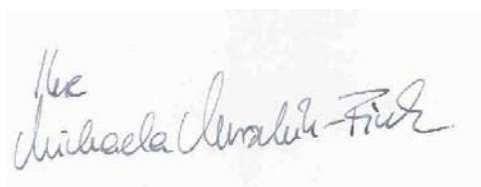
Die weibliche Form der Tapferkeitsmedaille

Mai 2007

Sehr geehrte Frau Muschitz-Fink,

*Herzlich willkommen bei der neuen Ausgabe des Heldinnen-Newsletters. Sie finden darin monatlich Tipps und Anregungen wie Sie Ihr Leben als Heldin meistern können. Diesmal geht es darum, **wie Sie sich für schwierige Aufgaben belohnen können***

Ihre Freundin ist auch eine Heldin? Dann schicken Sie ihr den Newsletter bitte weiter. Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen



Michaela Muschitz-Fink

Belohnung der Heldin

Auf unserer Heldinnenreise müssen wir auch schwierige oder unangenehme Aufgaben erledigen. Dinge tun, die uns schwer fallen und vor denen wir uns am liebsten drücken würden. Das sind dann meist jene Sachen, die wir Ewigkeiten vor uns her schieben. Bei mir ist das die Buchhaltung. Sie ist Teil meiner Heldinnenreise der Selbständigkeit. Erledigen Sie diese anstehenden Aufgaben nicht mit leidender Miene, sondern als Heldin, die erhobenen Hauptes den Herausforderungen entgegen geht - mit einem schelmischen Grinsen auf den Lippen. Weil Sie wissen, dass eine tolle Belohnung auf Sie wartet, wenn Sie diese unliebsame Aufgabe erledigt haben. **Je unangenehmer die Aufgabe, die zu erledigen ist, desto attraktiver sollte die Belohnung sein.** Sie meinen das ist Selbstbetrug? Da bin ich anderer Meinung. Was



spricht dagegen sich selbst etwas Gutes zu tun nachdem frau eine schwierige Hürde genommen hat. Ich bin der Meinung wir Frauen tun uns selbst viel zu selten etwas Gutes - höchstens Mal von Zeit zu Zeit Frustshopping und dann plagt uns auch noch das schlechte Gewissen. Nein! **Eine schwierige oder unangenehme Aufgabe geht mir viel leichter von der Hand, wenn ich mir vorher schon etwas Schönes versprochen habe.** Sei es ein Schaumbad für kleinere Aufgaben, die ich erledigt habe. Oder die schöne Handtasche, die ich gesehen habe, für größere oder schwierige Erledigungen. Das angenehme an diesem System - ich kann diese Belohnungen richtig genießen, denn ich habe sie mir verdient. Und ich brauche daher auch kein schlechtes Gewissen haben. Im Gegensatz zu Frustshopping, wo ich dann jedes Mal, wenn ich die Handtasche zur Hand nehme mir denke - ein Frustkauf. So freue ich mich stattdessen jedes Mal wenn ich die Tasche zu Hand nehme, weil ich stolz auf sie bin - weil ich sie mir verdient habe. Sie ist **mein Preis für meine Tapferkeit, die unangenehme Aufgabe erledigt zu haben.** Planen Sie für jede schwierige Aufgabe eine Belohnung ein. Und zwar nicht nur, womit Sie sich belohnen, sondern auch gleich, wann sie sich die Belohnung gönnen. Als kleine Auszeichnung Ihrer Tapferkeit - die weibliche Form der Tapferkeitsmedaille. Tragen Sie diese dann mit Stolz und Würde - so wie die Männer ihre Orden. Sie meinen sich belohnen ist nicht heldenhaft? Weshalb glauben Sie sind Männer früher in den Kampf gezogen? Weil Ihnen am Ende eine Trophäe, eine Belohnung winkte. Weshalb sollten wir Frauen uns für unsere Leistungen nicht auch belohnen? Also: **Auch Heldinnen haben sich Belohnungen verdient.** Ich mache mich jetzt an meine Buchhaltung - und belohne mich damit mit einem Theaterbesuch. Sobald ich fertig bin reserviere ich die Karten!

Mindwriting

Sich frei schreiben im Rosengarten

Virginia Woolf prägte den Satz "Ein Zimmer für sich alleine". In diesem sollten Frauen schreiben, ihre Gedanken ordnen und ihre Standpunkte formulieren. Im Alltagsstress steigt das Gefühl, den Draht zu sich selbst zu verlieren. Ein



"Zimmer für sich alleine" würden sich viele wünschen.

Mindwriting, eine sehr persönliche Form des Schreibens ähnlich dem Tagebuchschriften, bringt Frauen wieder in den Kontakt zu sich selbst.

Judith Wolfsberger vom writersstudio öffnet im Rosengarten des Marienschlössels Frauen die Tür zum "Zimmer für sich alleine". Mindwriting ist eine Methode um **blockierte Kreativität wieder in Fluss zu bringen**, sie ist aber auch als Burnout-Prävention geeignet. Die TeilnehmerInnen tanken Kraft und generieren neue Ideen. **7.- 9. September 2007** im Rosengarten des Marienschlössels, Strass im Strassertal/Weinviertel.

[genauere Infos zum Workshp "Mindwriting"](#)

Heldin sein - nächster Workshop

Das eigene Leben als Heldinnenreise



verstehen. Finden Sie im 2 tägigen Seminar Ihren Ruf des Abenteuers und setze Sie erste Umsetzungsschritte für Ihr Ziel. Lernen Sie **mit auftauchenden Zweifeln umgehen** und wie Sie sich ein Netz aus Mentorinnen aufbauen können. **Ein Seminar für Frauen, die auf der Suche nach neuen Wegen sind!** Am **29. und 30.Juni 2007** kann Ihre Heldinnenreise in Baden bei Wien beginnen!



[ich will mehr Informationen zum Workshop "Heldin sein"](#)

Fruhbucherbonus für Heldinnen

Sie wollen Ihr Abenteuer endlich in Angriff nehmen? Herausfinden wo Ihre Heldinnenreise hingehen soll? Dann nützen Sie das **Frühbucher-Angebot** für Heldinnen: Bei Anmeldung **bis 20.5.2007** bezahlen Sie **320,-** für das 2 tägige Seminar + Einzelcoaching. Damit **sparen Sie 40,- Euro** gegenüber dem Normalpreis von 360,- Euro!

Melden Sie sich gleich an unter reise@heldin-sein.at

Mehr Infos zu Lighthouse Coaching & Consulting

- [Homepage für Heldinnen](#)
- [Lighthouse Coaching & Consulting](#)

Fragen sie mich!

Sie wollen ihr Leben ändern, wissen aber nicht so recht wie? Sie haben eine Frage zur Heldinnenreise? Ich freue mich auf Ihre Fragen und beantworte diese gerne in einem der nächsten Heldinnen-Newsletter.

Wenn Ihnen der Newslettergefallt, empfehlen Sie ihn doch bitte Ihren Freundinnen und Kolleginnen weiter. **Den nächste Heldinnen-Newsletter erhalten sie am 6.6.07** Bis dahin wünsche ich Ihnen noch eine heldenhafte Zeit Ihre Michaela Muschitz-Fink Lighthouse Coaching & Consulting

email: reise@heldin-sein.at
phone: +43/664/234 23 67
web: <http://www.heldin-sein.at>

[Forward email](#)

[SafeUnsubscribe®](#)

E-Mail-Empfänger: m.muschitz-fink@kabsi.at, E-Mail-Absender: reise@heldin-sein.at
[Profil/E-Mail-Adresse aktualisieren](#) | Sofort aus Verteiler löschen mit [SafeUnsubscribe™](#) | [Datenschutzrichtlinien](#).

Email Marketing
by



Lighthouse Coaching & Consulting | Bahnstrasse 46a/1/7 | Brunn am Gebirge | 2345 | Austria