

Wenn der Newsletter nicht richtig angezeigt wird, klicken Sie bitte [hier](#):

LUTZ HERKENRATH

Energie und Emotionen erleben

Newsletter

Mai 2015



Sehr geehrte Damen und Herren,

haben Sie schon mal von Flow gehört? Gute Sache! Doch der stellt sich nicht von selbst ein ...

Sie sind im Moment viel beschäftigt, haben Wichtiges zu tun und sind vielleicht sogar ziemlich gestresst? Gerade jetzt könnte es hilfreich sein, alles stehen und liegen zu lassen und sich mit Flow zu beschäftigen. Klingt absurd? - Ja! Doch wir wissen alle: Wenn wir so richtig im Flow sind, fallen uns die Dinge leicht. Dann vergessen wir alles um uns rum, sind total erfüllt - und nachher sogar richtig glücklich.

In diesem Newsletter finden Sie 4 Tipps zum Thema Flow, die Sie sofort umsetzen können. Und im Buchtipps geht es heute um einen echten Klassiker: „Switch“ von Chip und Dan Heath. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Mit herzlichem Gruß
Lutz Herkenrath

Flow

Flow scheint also etwas Angenehmes, nach dem wir uns sogar sehnen. Gleich-zeitig verhindern wir ihn: Die meisten Menschen meinen nämlich noch immer, dass Arbeit „hart“ sein muss. Die To-Do-Liste ist voll, da ist für Auszeiten erst recht keine Zeit. Wissen Sie was?

[Mehr lesen...](#)

4 Tipps, mit denen Sie dem Flow Ihre Bürotür öffnen

Tipp 1: Den Sinn finden.

Nur wenn uns etwas sinnvoll erscheint, finden wir etwas erfüllend. Sinn ist ein ziemlich großes Wort. Doch es ist damit nicht gemeint, dass Ihr Beruf oder Ihre Firma total sinnvoll ist. Es geht um die aktuelle Tätigkeit, die Bedeutung, die Zusammenhänge - und auch um alles, was Sie weiterbringt.

[Mehr lesen...](#)

Tipp 2: Gerade richtig gefordert sein.

Wie fühlen Sie sich gerade bei der Arbeit? Sind Sie vielleicht überfordert und haben Angst, den Aufgaben nicht gewachsen zu sein? Ein schwieriges Projekt liegt gerade vor Ihnen, doch Sie wissen schon: zeitlich ist das gar nicht zu schaffen! - Oder langweilen Sie sich und könnten eigentlich viel mehr leisten? Nur gerade ist eher Flaute im Geschäft?

[Mehr lesen...](#)

Tipp 3: Präsent sein.

Sie müssen jetzt ganz stark sein, denn wir kommen um die Achtsamkeit nicht rum. Doch keine Sorge, es geht nicht um „Ommm“. Tatsache ist: Ein guter Nährboden für ein Flow-Gefühl ist es, wenn Sie präsent und friedvoll im jetzigen Moment sind. Auch wenn es um Sie herum stürmt.

[Mehr lesen...](#)

Tipp 4: Erreichbare Ziele setzen.

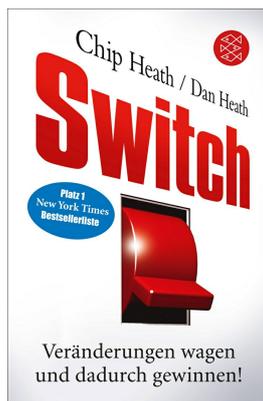
Ziele motivieren uns. Damit meine ich nicht nur Vorhaben, auf die Sie hinarbeiten. Auch kleine Teilziele, wie die realistische To-Do-Liste, gibt uns Zuversicht und einen positiven Push. Wir steuern auf was zu, es regt sich ein positiver Ehrgeiz. Dieses Auf-etwas-zu ist wichtig für uns. Es gibt uns Rückenwind, macht uns zufrieden.

[Mehr lesen...](#)



Wir machen uns unseren Flow!

Wer es leichter haben möchte, darf dem Alltag nicht das Ruder überlassen. Sie sehen, dass es wirklich kleine, sofort machbare Dinge gibt, die Sie gleich jetzt sofort anfangen können – und damit dem Flow den Weg bereiten.



Die Buchempfehlung:

Switch - Veränderungen wagen und dadurch gewinnen

von Chip und Dann Heath

Der heutige Buchtipp ist ein echter Klassiker, er ist schon 2010 in Amerika erschienen und hat bis heute nichts von seiner Aktualität eingebüßt. Ich liebe die einfache, bildhafte Sprache der Beiden. Ihr Credo ist, dass Veränderungen gelingen, wenn wir sowohl den Verstand als auch das Gefühl „ins Boot holen“. Der Befund ist wenig überraschend, die Beispiele sind jedoch so treffend und amüsant, dass das Lesen ein echtes Vergnügen ist. Hier können wir von den Amis eine Menge lernen. Merke: Tiefe Wahrheiten müssen nicht schwer daher kommen.

Nähere Infos finden Sie [hier](#).

Lutz Herkenrath on tour

04.06.2015 Vortrag ‚Ich bin. Also wirke ich.‘ in Hannover.

Weitere Infos finden Sie [hier](#).

18.+19.06.2015 Seminar ‚Böse Mädchen kommen in die Chefetage‘ in Esslingen.

Weitere Infos finden Sie [hier](#).

11.07.2015 Vortrag ‚Ich bin. Also wirke ich.‘ in Hamburg.
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

15.+16.09.2015 Seminar ‚Die Peperoni Strategie‘ in Berlin.
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

14.+15.10.2015 Seminar ‚Mit Biss zum Erfolg – die Peperoni Strategie‘
in Esslingen. Weitere Infos finden Sie [hier](#).

24.+25.11.2015 Seminar ‚Die Peperoni Strategie‘ in Essen.
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

08.+09.12.2015 Seminar ‚Die Peperoni Strategie‘ in München.
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

Termine in 2016 finden Sie demnächst unter www.lutzherkenrath.de

Lutz Herkenrath on TV:

Vor ein paar Tagen hatte ich das Vergnügen, zusammen mit Gaby Köster als Gast bei Markus Lanz eingeladen zu sein. Wer den Auftritt verpasst hat, hier gehts zum [Link](#).
Die Sendung dauert 90 Minuten, unser Auftritt startet ab 0:44

Böse Mädchen setzen sich durch:

Mein Buch

Böse Mädchen kommen in die Chefetage - Strategien für mehr Durchsetzungsvermögen

stand im April zwischenzeitlich auf **Platz 54** aller verkaufter Bücher bei Amazon und lag zugleich in den Kategorien Ratgeber / Kommunikation & Beruf und Business & Karriere / Management jeweils auf **Platz 1**.

Ich freue mich sehr über diesen Erfolg.

Für eine Leseprobe klicken Sie bitte [hier](#).

54.  1 Tage in den Top 100



Böse Mädchen kommen in die Chefetage...
von Lutz Herkenrath
★★★★★ (4)
Broschiert
EUR 14,90
19 Angebote ab EUR 14,90

Spruch des Tages:

Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um das Gleichgewicht zu halten, musst Du Dich bewegen. (Albert Einstein)

Meine Assistentin Christina Hofmann erreichen Sie unter
040 / 24 88 81 98 | [Zassenhausweg 122](#) | 22589 Hamburg
www.lutzherkenrath.de | kontakt@lutzherkenrath.de

[Newsletter abbestellen](#)