

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

LUTZ HERKENRATH Newsletter
Energie und Emotionen erleben Dezember 2015



Sehr geehrte Damen und Herren,

bald ist Weihnachten, das Fest der Liebe, da müssen wir – der Name sagt es ja schon - LIEB zueinander sein. Und was machen wir, wenn uns das nicht gelingt? Wenn da im Moment keine Liebe ist? Wenn ich innerlich grolle und schmolle und den Anderen am liebsten „auf den Mond schießen“ möchte? Wohin mit dieser Energie - runterschlucken und so tun als ob?

In diesem Newsletter stelle ich Ihnen eine etwas andere Art der Bewältigung vor.

Im Buchtipp geht es um „Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will“ von Barbara Sher. Und last but not least gibt es eine Anregung für ein Weihnachtsgeschenk der anderen Art. Für alle, die schon genug Socken haben. Ich wünsche Ihnen eine entspannte Vorweihnachtszeit und viel Freude beim Lesen.

Mit herzlichem Gruß
Lutz Herkenrath

Groll

Jeder kennt ihn, jeder hat ihn schon mal gespürt. Und wir wissen alle aus Erfahrung: Er macht erst mal vor allem uns das Leben schwer, nicht dem Anderen.

Groll ist wie Gift, das wir selber in der Hoffnung trinken, dass der Andere daran stirbt.

Was tun? Probieren Sie es mal mit der "Detox your Soul-Übung": Schreiben Sie diesem Menschen, der Sie so gekränkt / verletzt hat, einen Brief, in dem Sie ihm / ihr alles sagen, was Sie schon immer mal loswerden wollten. Schreiben Sie den Brief mit der Hand, und schreiben Sie alles auf, vergessen Sie nichts. Nehmen Sie kein Blatt vor den Mund, der Brief ist nur für Sie bestimmt. Schildern Sie Ihre Verletzung so deutlich wie möglich, wie Sie sich gefühlt haben und was das mit Ihnen gemacht hat. Drücken Sie alles aus, halten Sie nichts zurück. Wenn Sie fertig sind, legen Sie den Brief beiseite und beschäftigen sich mit anderen Dingen. Spüren Sie in den nächsten Stunden noch mal in sich hinein, ob Sie wirklich alles zu Papier gebracht haben. Falls nicht, fügen Sie die neuen Gedanken in einem PS dem Brief hinzu.

Am nächsten Tag schreiben Sie einen Antwortbrief, wie Sie ihn gerne von Ihrem Gegenüber erhalten würden. Etwa, dass dieser Mensch sich zu

seinen Handlungen bekennt, die Schuld einräumt und Sie um Verzeihung bittet für alles, was er / sie Ihnen angetan hat. Gehen Sie jeden einzelnen Punkt Ihres ersten Briefes durch und antworten Sie sich selbst auf alle Punkte. Angemessen, anständig, so wie Sie sich das wünschen. Hören Sie erst auf, wenn Sie sich erleichtert fühlen. Denken Sie daran: Es liegt ganz bei Ihnen, was Sie lesen möchten.

Nun könnten Sie einwenden, dass der zweite Brief ja nur gelogen ist, nicht wirklich von Ihrem Gegenüber geschrieben wurde. Das stimmt. Aber für unser Hirn macht es keinen Unterschied, ob wir uns etwas ganz genau vorstellen oder es wirklich erleben. Sonst würden wir im Kino bei guten Filmen nicht weinen müssen oder Herzrasen bekommen.

Probieren Sie es aus und beobachten Sie, was passiert. Die Wirkung kommt manchmal erst ein paar Tage später. Manche berichten, dass der Konflikt dadurch an Schärfe verloren habe, dass es leichter wurde, dem Anderen gegenüber zu treten, Andere, dass der Groll tatsächlich kleiner geworden ist. Der Streit an sich ist nicht gelöst, aber er vergiftet Sie nicht mehr. Und darauf kommt es bei dieser Übung an.

entgiften statt vergiften

Lutz Herkenrath im Netz

Für alle, die meinen kurzen Auftritt beider ersten Hamburger Rednernacht **GEDANKENTANKEN** am 11. Juli 2015 in Hamburg nicht sehen konnten, sehen Sie [hier](#) den Mitschnitt.

Wissen Sie eigentlich, was ein Glukose-Index ist? Nein? Ich wusste es auch nicht, bevor ich diesen Spot machte. Aber jetzt bin ich schlauer. Wenn Sie mal reinknuspern wollen, geht das [hier](#).



Die Buchempfehlung:

Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will

Selten hat mich ein Cover weniger angesprochen. Und selten bin ich so positiv überrascht worden wie von diesem Buch. Barbara Sher schlägt herzenskluge Strategien vor, mit denen Sie sich auf die Schliche kommen und die Ursache möglicher Störfeuer schnell erkennen und ausbremsen können. Ein hilfreiches Buch, ein wichtiges Buch für alle, die ihren Sinn noch nicht so deutlich gefunden haben, wie sie sich das wünschen.

Das Buch kostet € 9,90, nähere Infos finden Sie [hier](#).

Lutz Herkenrath on tour

08.+09.12.2015 Seminar ‚Die Peperoni Strategie‘ in München **ausgebucht**

17.12.2015 WIS - Die Wissens-Impro-Show® in Hamburg
Weitere Infos finden Sie [hier](#). **Restplätze vorhanden**

04.+05.02.2016 Seminar ‚Die Peperoni Strategie - Teil II‘ in Hamburg.

Weitere Infos finden Sie [hier](#) + [hier](#). **Restplätze vorhanden**

01.+02.03.2016 Seminar ‚Die Peperoni Strategie‘ in Esslingen.
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

03.03.2016 Vortrag ‚Ich bin. Also wirke ich.‘ in Lörrach
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

14.+15.06.2016 Seminar ‚Die Peperoni Strategie‘ in Frankfurt am Main.
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

17.06.2016 Vortrag ‚Edel sei die Assistenz, hilfreich und gut‘ + Seminar
‚Ich bin. Also wirke ich.‘ in Heidelberg.
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

21.06.2016 Vortrag ‚Böse Mädchen kommen in die Chefetage‘ in
Düsseldorf
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

30.06.+01.07.2016 Seminar ‚Starke Frauen mit Biss‘ in Esslingen
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

Gut reden kann jeder - gut wirken auch

WIS - die Wissens-Impro-Show in Hamburg am 17.12.2015 um 19:30 Uhr
in der Hamburger Kammeroper, Max-Brauer-Allee 76, 22767 Hamburg

Der Alptraum eines jeden Redners: Stellen Sie sich vor, Sie müssen eine Powerpoint-Präsentation halten, die Sie noch nie zuvor gesehen haben. Und dabei Ihre Inhalte souverän überbringen.

Ob uns das gelingt?
Keine Ahnung! Aber wir werden es versuchen, in der Wissens-Impro-Show in Hamburg.

Isabel Garcia und ich sind keine Impro-Schauspieler, deshalb wird es ein echtes Experiment.

Garantiert ohne Netz und doppelten Boden, garantiert nicht langweilig.

Sichern Sie sich rechtzeitig Karten, denn das Kontingent ist begrenzt.
Die Karten kosten € 29,- und können [hier](#) bestellt werden.



Isabel García & Lutz Herkenrath

Statt Socken



Mein Weihnachts-Special für Sie:
Das Buch **Böse Mädchen kommen in die Chefetage** und
die DVD **Ich bin. Also wirke ich.** statt für € 39,80 für nur € 30,00

Portofrei und auf Wunsch auch mit persönlicher Widmung.

Für alle, die ihren Lieben eine andere Art Geschenk machen wollen.
Bestellen können Sie bis zum 20.12. [hier](#).

Spruch des Tages:

Als ich aus der Zelle durch die Tür in die Freiheit ging, wusste ich, dass ich meine Verbitterung und meinen Hass zurücklassen musste, oder ich würde mein Leben lang gefangen bleiben. (Nelson Mandela nach 27 Jahren Haft)

Meine Assistentin Christina Hofmann erreichen Sie unter
[040 / 24 88 81 98](tel:04024888198) | [Zassenhausweg 122](https://www.zassenhausweg122.de) | [22589 Hamburg](https://www.zassenhausweg122.de)
www.lutzherkenrath.de | kontakt@lutzherkenrath.de

[Newsletter abbestellen](#)