

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

**LUTZ HERKENRATH**  
Experte für Energie und Emotionen

Newsletter vom  
Dezember 2013



Guten Tag ,

sehr gerne wäre ich diesem Mann einmal in meinem Leben persönlich begegnet, nun ging es nur noch als Fotomontage, denn vorige Woche ist er gestorben: **Nelson Mandela** ist für mich in vielem ein großes Vorbild. Warum, lesen Sie in diesem Newsletter. Selbstverständlich gibt es auch wieder einen Buchtipp.

Außerdem ich habe einen eigenen Verlag gegründet: den Rutschbahn Verlag.  
Im Februar kommt meine erste DVD raus. **Ich bin. Also wirke ich.**  
Nähere Details weiter unten.

Auf meiner Homepage [www.lutzherkenrath.de](http://www.lutzherkenrath.de) habe ich einen neuen [Download-Bereich](#) eingerichtet. Hier finden Sie Texte, die mich inspirieren.  
Und mein [Profil](#). Und meine [Filmeseite](#) habe ich auch neu geordnet.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Schauen und Lesen, friedliche Weihnachten und ein gesundes und gesegnetes Neues Jahr.

Mit herzlichem Gruß  
Lutz Herkenrath

### **Warum Nelson Mandela mein großes Vorbild ist**

Er ist in bewunderungswürdiger Weise seiner selbst gestellten Aufgabe gefolgt und hat sich auch nach 27 Jahren Haft nicht zu Hass und Rache hinreißen lassen. Er blieb mehrere Jahre freiwillig länger in Haft, weil er nur zusammen mit seinen Mitstreitern entlassen werden wollte - er ging zu Recht davon aus, dass der öffentliche Druck auf die Regierung nachlassen würde, wenn er als Einziger vorher frei gelassen worden wäre.

Er unterrichtete seine Wächter in Afrikaans, die Sprache seiner Unterdrücker, als er bemerkte, dass sie ihre Muttersprache nur unzureichend beherrschten. Und er bestand bei seiner Antrittsrede als südafrikanischer Staatspräsident darauf, dass sein persönlicher Gefangenenerwärter einen Ehrenplatz bekam.

Ein berühmter Teil dieser Antrittsrede ist ein Text von Marianne

Williamson:

**Jeder ist dazu bestimmt zu leuchten**. Viele meiner Teilnehmer kennen diese Zeilen schon aus meinen Seminaren und Vorträgen, für die Anderen (und zum Nachlesen) finden Sie den vollständigen Text [hier](#).

Ich kenne kaum einen Menschen, mit dem ich die Begriffe "Innere Würde" und "Klarheit" mehr in Verbindung bringe. Ich verneige mich in Gedanken vor diesem großen Mann.

---

### Das Zitat zu den Festtagen:

Wer sich ganz dem Dank entzieht, erniedrigt den Beschenkten. (Franz Grillparzer)

---



### Ich bin. Also wirke ich.

Die DVD mit einem Live-Mitschnitt meines Vortrages aus der Tafelhalle in Nürnberg erscheint im Februar 2014 im

**RUTSCHBAHN**  
Verlag

### Die Buchempfehlung:

#### Hermann! Vom klugen Umgang mit dem inneren Kritiker

von Tom Diesbrock

Herder Verlag € 6,00

Unser innerer Kritiker diskutiert nicht mit uns.

Er begründet seine Kritik nicht und lässt andere Sichtweisen nicht zu. Warum schenken wir ihm so viel Aufmerksamkeit? Warum glaubt "etwas in uns", dass er Recht hat? Hermann weiß, was andere über uns denken. Oder er glaubt es zu wissen. In seinen Augen haben die Anderen "in Wirklichkeit" eine ganz schlechte Meinung von uns. Und wir sind nur viel zu naiv und blöd, um das zu erkennen. Wie kommt es, dass ein Teil unserer Psyche so über uns selbst und andere Menschen denkt? Woher kommen solche Überzeugungen, die wir als erwachsene Menschen doch als reichlich verdreht empfinden müssten?

Tom Diesbrock hat überzeugende Antworten gefunden - und stellt einfache und sehr nützliche Strategien vor, die uns helfen können, dem inneren Kritiker zu begegnen. Nähere Informationen finden Sie [hier](#).



---

### Lutz Herkenrath on tour:

Von Mitte Dezember bis Mitte Februar lege ich eine Winterpause ein, zumindest, was die offenen Seminare und Vorträge angeht. Vorher gibt es noch eine Weihnachtslesung:

18. 12. 2013 in Wilhelmshaven **Wohin mit Oma?** Weitere Infos finden Sie [hier](#).

Weiter geht es in 2014:

18. & 19.2. Seminar **Die Peperoni-Strategie** in Esslingen.  
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

20. & 21.2. Seminar **Ausstrahlung wirkt - mit Leichtigkeit  
überzeugend auftreten** in Esslingen. Weitere Infos finden Sie [hier](#).

27.2. Vortrag **Überzeugend auftreten - Menschen erreichen** in der  
Reihe Denkanstöße der Stuttgarter Zeitung. Weitere Infos finden Sie [hier](#).

10.3. Vortrag **Wachsen kann Freude machen** auf dem Soul@work  
Kongress im Kloster Eberbach. Weitere Infos finden Sie [hier](#).

18. & 19.3. Seminar **Die Peperoni-Strategie** in Frankfurt.  
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

25. & 26.3. Seminar **Die Peperoni-Strategie** in Essen.  
Weitere Infos finden Sie [hier](#).

Mehr Termine erfahren Sie unter [www.lutzherkenrath.de](http://www.lutzherkenrath.de)

---

Herkenrath Training, 040 / 284 676 779, Postfach 73 03 26, 22123 Hamburg,  
[www.lutzherkenrath.de](http://www.lutzherkenrath.de), [kontakt@lutzherkenrath.de](mailto:kontakt@lutzherkenrath.de)

[Newsletter abbestellen](#)