

Erfolgsletter Mai 09

Sehr geehrte Damen und Herren,

BITTE BEACHTEN: Ich verschicke diesen Newsletter nur an Abonnenten. Wenn Sie nicht zu meinen Abonnenten gehören habe ich zunächst einige Fragen:

1. Hat ein Familien-Mitglied oder ein Ex-Mitarbeiter vielleicht den Letter abonniert und werden seine Emails an Sie weiter geleitet?
2. Haben Sie den Newsletter gekündigt, doch während des Abmeldevorgangs ist ein Internetproblem aufgetreten? Anders gefragt: Haben Sie meine Abmeldebestätigung erhalten?

Ich bin Ihnen gerne behilflich und streiche Sie sofort aus dem Verteiler. Schicken Sie mir eine Email mit dem Betreff "Kündigung" an info@pokom.de.

Bitte erwähnen Sie dabei Ihre Empfänger-Adresse. Sie können auch den Abmelde-link am Ende des Newsletters benutzen.

Vielen Dank.

Möchten Sie den Newsletter lieber auf meinen Websites lesen oder als PDF-Datei herunterladen?

[Bitteschön](#)

Lebensfreude Erfolg Gesundheit

In eigener Sache:

Zufall gibt es nicht. Auch nicht im Wonnemonat Mai. Dann ist es auch kein Zufall, dass mein Laptop gerade abstürzt, als ich den Podcast für diesen Monat praktisch fertig hatte. Beim Speichern dann der Crash. Thema: NIPSILD©! NIPSILD* bedeutet „*Nicht In Problemen Sondern In Lösungen Denken*“. Ein Problemdenker würde sagen: „Scheiße. Die ganze Arbeit umsonst!“ Ein Selbstmanager denkt sich: „Okay. Generalprobe verpatzt. Premiere (= die neue Aufnahme) wird besser.“ Geben Sie mir nur ein bis zwei Tage Zeit, den Podcast neu zu produzieren.

Es gab ein paar Emails zu dem letzten Rätsel. Ich habe allen geantwortet. Für alle diejenigen, die sich nicht getraut haben mich zu kritisieren: Ich hatte Recht;-) Der Denkfehlerteufel hat mal wieder bei Ihnen zugeschlagen.

Alle Leser, die mein neues Ebook „das kompass-Prinzip“ vorbestellt haben, haben es bereits im Postfach. Alle anderen können es ab sofort im Shop erwerben. Damit Sie Ihr Leben in die gewünschte Richtung führen.

„Werde der, der du sein kannst.“

***Ich wünsche Ihnen einen herrlichen Mai,
Ihr Heiko Synofzik***

Inhaltsübersicht

- Zitat
- News 1: So entstand die Finanzkrise
- News 2: Gedanke der Woche
- Der Tipp des Monats: NIPSILD
- Ein frischer Kalauer
- Gesundheit 1: Lesen in der Dunkelheit
- Gesundheit 2: Erdbeeren
- Rhetorik: Lampenfieber wegatmen
- Zungenbrecher
- Rätsel
- Konzentrationsübung
- Humor
- Rätsellösung
- Impressum

Zitat:

„Nicht, weil es schwierig ist wagen wir es nicht, sondern, weil wir es nicht wagen, ist es schwierig.“

Seneca

News 1: So entstand die Finanzkrise

Auf meiner Reise durch die unendlichen Weiten des WWW habe ich eine witzige und gleichzeitig leicht verständliche Erklärung der aktuellen Finanzkrise gefunden. Zum Schmunzeln, aber auch zum Nachdenken.

Passend dazu ist die Story des Monats „Die Bilanz“.

News 2: Gedanke der Woche

In dieser Woche ist mein Gedanke ein Bild. Da die Wirtschaftskrise allein keine Panik bei uns deutschen hervorruft muss die Schweinegrippe (Entschuldigung, ihr Eber, Ferkel und Säue), also das H1N1-Virus dazukommen. Und Mütter, die Kinder aussetzen. Und Killer.

Apropos - macht der Klimawandel gerade Urlaub?

Ach nein, der April war der wärmste April. Zum Ausgleich war der Winter wenigstens kalt.

Tipp des Monats:

NIPSILD©

Nicht in Problemen Sondern in Lösungen denken

Wieso, weshalb, warum? Hier ist die Lösung

Ein frischer Kalauer

Wo wohnt die Katze? - Im Miezhhaus.

Gesundheit 1: Lesen in der Dunkelheit

Schadet Lesen in der Dunkelheit unseren Augen?

Kennen Sie das auch? Meine Mutter sagte früher immer „Kind. Mach ordentliches Licht wenn du liest. Davon kriegt man schlechte Augen.“ Nein. Wie wir heute wissen, schadet *das Kind seine Augen* nicht.

Gesundheit 2: Erdbeersaison

Haben Sie sich auch schon die leckeren Früchte gegönnt? Wenn Sie noch ein paar Tage warten bekommen Sie die deutschen Freiluftbeeren. Intensiver, schmackhafter und in der Regel mit weniger Pflanzenschutzrückständen. Unsere Biobauern verzichten ganz auf den Einsatz der chemischen Keule. Warum es ein paar mehr sein dürfen?

Erdbeeren haben mehr Vitamin C als Zitronen oder Orangen. Sie bestehen zu 99% aus Wasser und helfen so, den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Dabei haben sie praktisch keine Kalorien. Zusammen mit Quark oder (gesunden) Müsli ergibt sich eine tolle Kombination. Da schmeckt auch mal das Stück Erdbeerkuchen. Denn schließlich gehört auch Genuss zu erfolgreichem Selbstmanagement.

Rhetorik

Atmen Sie Lampenfieber einfach weg

Noch immer haben 9 von 10 Menschen Angst vor Gruppen zu reden. Lampenfieber. Es gibt eine einfache Atemübung, die nicht nur Ihr Lampenfieber verringert, sondern gleichzeitig eine Anti-Stress-Methode ist. Sofort und überall durchführbar.

Atmen Sie durch die Nase ein. Dabei zählen Sie langsam bis 6. Machen Sie anschließend eine kurze Pause, etwa eine oder zwei Sekunden. Atmen Sie dann aus und zählen Sie dabei bis 8.

Auf diese Weise atmen Sie innerhalb einer Minute nur viermal ein und aus. Dadurch erhöhen Sie den Kalziumspiegel in Ihrem Blut. Kalzium ist ein Anti-Stress-Mineral und gibt Ihnen Ruhe und Kraft. Das tiefe Atmen ist daher die ideale Übung für alle, die kurz vor einem Redeauftritt stehen.

Zungenbrecher

So erzielen Sie den größten Erfolg:

Lesen Sie den Zungenbrecher laut vor. Wiederholen Sie ihn so schnell wie möglich, aber flüssig, 3mal.

*„Frau von Hagen, darf ich's wagen Sie zu fragen,
wie viel Kragen Sie getragen, als sie lagen
krank am Magen, im Spital zu Kopenhagen?“*

Rätsel

Ein Araber vermachte seinen drei Söhnen siebzehn Kamele. Diese sollten sie folgendermaßen unter sich aufteilen:

Der Älteste sollte die Hälfte bekommen, der zweite Sohn ein Drittel und der Jüngste ein Neuntel. Wie konnten sie die Kamele aufteilen?

Konzentrationsübung

Lesen Sie den Text binnen zwei Minuten langsam, aber flüssig. Die Druckfehler nicht mitlesen, sondern direkt verbessern:

„Em folgandan hindalt as sech necht um aena Gahaemschreft, sondarn nur um aena Konzantriteonsübung. Necht nur dis vartiuschan aenzalnar Buchstiban est sahr wechteg, sondarn iuch dis aenhiltan dar vorhar fastgasatztan zaet. Wann dea zwae Menutan jatzt noch necht ibgaliufan send, hiba ech maen Übungszeal arraecht.“

Zusatzaufgabe: Welche drei Buchstaben wurden im Text gegeneinander ausgetauscht?

A für _____ E für _____ I für _____

Humor

Der Angestellte zum Chef: "Sie haben mir doch mehr Gehalt versprochen, wenn Sie mit mir zufrieden sind!" "Ja, schon!" entgegnet der Chef, "aber wie kann ich mit jemandem zufrieden sein, der mehr Geld haben will?"

"Herr Direktor, ich erwarte eine Gehaltserhöhung von Ihnen", sagt die Sekretärin.

"So, so... Und was erwarten Sie noch von mir?"

"Ein Kind..."

„Das beste Mittel, jeden Tag gut zu beginnen, ist; beim Erwachen daran zu denken, ob man nicht wenigstens einem Menschen an diesem Tag eine Freude machen könnte.“
(Friedrich Wilhelm Nietzsche, deutscher Philosoph, 1844 - 1900)

Haben Sie etwas, was in diesen Newsletter gehört? Haben Sie Interesse an einer Mitarbeit oder an einer Kooperation?

Nehmen Sie Kontakt mit mir auf.

*Mit freundlichen Grüßen,
Ihr Heiko Synofzik*

[Sie möchten den Newsletter wirklich abbestellen?](#)

Rätsellösung

Sie liehen sich ein Kamel aus und hatten nun 18. Der erste nahm die Hälfte, also neun, der zweite ein Drittel, das macht sechs, der Jüngste ein Neuntel, das sind zwei. Das macht dann $9 + 6 + 2 = 17$. Somit konnten sie das geliehene Kamel wieder zurückgeben.

Der Trick ist, dass ein Halbes plus ein Drittel plus ein Neuntel nur siebzehn Achtzehntel macht und nicht ein Ganzes.

***NIPSILD© ist urheberrechtlich geschützt durch Andreas Ackermann. Seine HP finden Sie in der Schweiz. Oder unter <http://www.aa-training.ch>
Ich habe seine Erlaubnis, den Begriff zu verwenden und einzusetzen.**

Impressum

Dieser Newsletter wurde von Heiko Synofzik erstellt. Für alle Inhalte, die auf externe Links verweisen, übernehme ich keine Haftung. Ebenso wurden alle Angebote, Tipps und Informationen sorgfältig überprüft. Dennoch kann ich keine Garantie übernehmen.

PoKom Consulting & Training Heiko Synofzik
Emscherstr. 45
45968 Gladbeck
Tel.: (02043) 37 47 30
Fax: (02043) 37 44 22
Mail: heikosynofzik@pokom.de