



[www.haischberger.at](http://www.haischberger.at) [www.teket.at](http://www.teket.at)

Wenn du den Newsletter nicht gut sehen kannst, [klicke hier](#).

Newsletter 188 vom 20. Juni 2016

### **Bist du auch schon urlaubshungrig?**

Hallo,

Also dieses Jahr bin ich echt urlaubshungrig, nicht nur reif, nein richtig hungrig. Das Frühjahr war ganz stark aber auch wunderschön. So viele schöne Seminare und so viel Neues... Danke an alle, die bei den Seminaren und Vorträgen so toll mitgemacht haben.

**Aber nun zum Urlaub:** Was ist geplant – mehr Tage der Entspannung oder Abenteuer? Eigentlich sollte der Entspannungsfaktor im Vordergrund stehen, das brauchen wir doch alle, ob alt oder jung. Doch tun wir das auch? Wir möchten doch auch was von der Welt sehen und dies und jenes ausprobieren.... Wo ist hier die Balance? Siegt wieder einmal die Vernunft oder ist es doch der Spaß am Leben? Und wie schaffen wir dann den Alltag wieder, wenn wir uns Urlaubsstress antun?

Ja, das sind schon Überlegungen – dabei sollten wir nie vergessen, dass es unser Leben ist, dass wir in diesem Leben glücklich werden sollen, auch im Urlaub, Und dass auch im Urlaub gilt: Leg nicht jedes Wort auf die Goldwaage, genieße lieber die Zeit und lass dich nicht aus der Ruhe bringen.

Ich wünsch dir einen Urlaub, der alles in sich hat, was du dir wünschst!

Ganz schöne Sommertage!

Edeltraud

---



## Der Herbst beginnt ganz spannend:

### Das 2. Buch ist im Anmarsch

Ende September ist es soweit: Das neue Buch erscheint wieder beim Ennsthaler Verlag. Freu mich sehr.

Klappentext:

Antworten Sie öfter mit Ja, wenn Sie eigentlich Nein sagen wollen? Dann sollten Sie dieses Buch lesen! Die Devise lautet: Selbstbestimmt durchs Leben gehen – und dazu gehört es, Grenzen zu ziehen. Ein klares Nein bringt uns unseren Bedürfnissen und Wünschen näher, macht uns gesünder, glücklicher und erfolgreicher. Von der Kindheit bis ins hohe Alter werden wir ständig mit Dingen konfrontiert, die wir nicht tun wollen, nicht gut finden und

uns nicht zutrauen.

In ihrem neuen Ratgeber nennt die Bestsellerautorin von »Frau, stell dich auf die Füße!« sieben gute Gründe für das Nein, aber auch die fünf größten Hürden. Sie ermuntert dazu, im Alltag, im Beruf, in der Familie, in unseren Beziehungen öfter Nein zu sagen – damit alle profitieren.

---

Gabriele Wieder bittet mich, das auszuschreiben:

### Trommelbaukurs am 30. Juli 2016

**Myriel Laila Birgit Graßmück, eine ganz wundervolle „Trommelmutter“ aus Bayern kommt nach Bad Ischl / Österreich.**

Infos unter: Tel. 0650 271 2208 [gabrielewieder@yahoo.com](mailto:gabrielewieder@yahoo.com)



Edeltraud's Gesundheitstipps  
hier hören: <http://cba.fro.at/248205>

Meine Radioarbeit macht mir immer noch große Freude.

Inzwischen stehen 125 Sendungen online. [Hier zu hören](#) einfach klicken

Sendung 132: Was ist eigentlich positiv denken?

[Hier klicken und anhören!](#)

---

[www.diegesundeseite.at](http://www.diegesundeseite.at)

**Hier sind alle Angebote von Therapeuten in deiner Nähe!**  
**[Hier genauer ansehen](#)**

---

## **Der „tu dir was Gutes“ Tipp**

### **Sieben Anregungen wie Sie zu mehr Offenheit und Toleranz finden**

1. Fragen Sie Ihren Partner und Ihre Kinder, in welcher Beziehung sie sich mehr Offenheit und Toleranz von Ihnen wünschen.
2. Sie sind zwar offen, aber..... Wenn Sie sich wieder einmal bei einem „ja, aber“ ertappen, stoppen Sie sich bewusst selbst. Es hört sich doch viel schöner an, wenn Sie formulieren: „Ja, gerne, doch achten Sie bitte....“
3. Wie ist Ihre Gedankenwelt? Sind Sie mit Ihren Gedanken bei Ihrer Arbeit, oder gleiten Sie oft in die Vergangenheit? Beobachten Sie sich und halten Sie Ihre Gedanken offen für Neues. Sie werden erstaunt sein, wie sich Ihr Leben verändert. Offene Gedanken bringen neue Ideen und helfen bei Veränderung.
4. Seien Sie offen Ihren Mitmenschen gegenüber. Auch wenn es mit der Nachbarin einmal eine Meinungsverschiedenheit gab, hören Sie ihr wieder zu, bleiben Sie offen. Nehmen Sie teil an den Gesprächen in der Firma. Öffnen Sie sich dafür, Neues zu erfahren, auch wenn es nicht Ihrer eigenen Gedanken- und Erlebniswelt entspricht. Offenheit bedeutet nicht, dass Sie eine Meinung teilen oder etwas gutheißen. Es bedeutet, dass Sie anerkennen, dass es andere Herangehensweisen und Ansichten gibt.
5. Bleiben Sie offen, bei Veränderungen in der Firma. Hören Sie sich erst einmal an, was neu ist und lehnen Sie es nicht von vornherein ab („Weil wir es machen, wie wir es immer gemacht haben.“) oder sehen es als negativ („Na, das wird bestimmt wieder nichts Gutes bedeuten.“). Veränderungen gehören zum Berufsleben mit dazu. Zeigen Sie, dass Sie damit konstruktiv umgehen. Und: Vielleicht ist ja doch etwas dabei, was auch für Sie von Vorteil ist.
6. Wenn Sie schon etwas älter sind, sollten wir auch über „Toleranz für die Schwiegertochter?“ sprechen. Das scheint vielleicht auf den ersten Blick unmöglich. Haben Sie schon einmal bedacht, dass auch Sie einmal jung waren und Ihre Ideen durchsetzen wollten? Natürlich sind Sie heute „weiser“ und könnten so manches verhindern. Doch auch Sie wollten sicher Ihre eigenen Fehler

machen. Lassen Sie es einfach zu. Dasselbe gilt für die „intoleranten Schwiegermütter“. Jede Schwiegermutter meint es auf Ihre Art gut für die Jungen. Seien Sie tolerant, das heißt weder für Schwiegermutter noch Schwiegertochter, dass es ein Freibrief für jedes Verhalten ist. Seien Sie offen für ein gutes Gespräch und trauen Sie sich zu sagen, was Sie sich wünschen.

7. Zeigen Sie sich tolerant beim Tohuwabohu im Kinderzimmer. Auch wenn es nicht leicht anzuschauen ist, und die Kinder damit rechnen „die Mama wird's schon richten“, bleiben Sie cool. Lassen Sie die Verantwortung bei den Kindern (natürlich altersgerecht).

Aus dem Buch „Frau stell dich auf die Füße!“ Edeltraud Haischberger, Ennsthaler Verlag.

---

### Unser Buchtipp:



Eigensinn ist ein Charakterzug, der uns gerade in der heutigen Zeit eine wertvolle Ressource sein kann, meint die Psychologin. Mit ihr können wir die vielfältigen Herausforderungen und Stresssituationen des Alltags besser bewältigen: Indem wir den Ereignissen des Alltags unseren eigenen Sinn geben, respektieren wir uns selbst. Indem wir nicht mehr länger etwas tun, nur weil es andere tun, zeigen wir unsere Individualität. Indem wir darauf verzichten, Meinungen nur dann zu äußern, wenn sie niemandem weh tun,

geben wir anderen die Chance, uns wirklich kennenzulernen. Und: Indem wir mit Eigensinn leben, sorgen wir für unsere körperliche Gesundheit und stärken unser psychisches Rückgrat. Unser Selbstbewusstsein wächst – und damit auch unsere innere Unabhängigkeit. Neue Studien belegen, dass ein „eigener Kopf“ auch vor der Krankheit unserer Zeit, dem Burnout schützen kann. Das gilt vor allem in Berufen, in denen viel angeordnet wird und Mitarbeiter sich oft mit wenig sinnvollen Weisungen herumschlagen müssen. Wer es wagt, sich gegen willkürliche Maßnahmen und nicht durchdachte Pläne zur Wehr zu setzen, brennt weniger schnell und seltener aus als ein eher angepasster Mitarbeiter.

Eigensinn: Die starke Strategie gegen Burn-out und Depression - und für ein selbstbestimmtes Leben (Fischer Paperback) Broschiert – 21. Januar 2016 € 15.-

---

## Unser Gschichtl

### Von verliehenen Büchern

Es war einmal ein Gelehrter, zu dem viele Menschen kamen, um ihm Fragen zu stellen.

Eines Tages fragte jemand den weisen Mann: "Warum, Meister, bekommt man eigentlich verliehene Bücher so selten wieder zurück?"

Darauf antwortete der Gelehrte ohne lange nachzudenken: "Weil es leichter ist, die Bücher zu behalten, als das, was drin steht."

---

### Hier alle aktuellen Termine:

**23. Sept. 2016 Notfallapotheke von 14 – 19 Uhr**, mit Edeltraud Haischberger

€ 90.- Mehr unter [www.haischberger.at](http://www.haischberger.at)

[Hier kannst du hören, was im Seminar passiert.](#)

**24. Sept. 2016 Meridiane und Heilzonen** von 9,30 – 17 Uhr, mit Edeltraud Haischberger,

mehr unter [www.haischberger.at](http://www.haischberger.at)

[hier kannst hören, was im Seminar passiert](#)

**22. Okt. 2016 Glückliche Füße durch Behandlung mit ätherischen Ölen**

von 9,30 – 17 Uhr, in Bad Goisern. Mehr hier: [www.haischberger.at](http://www.haischberger.at)

[Hier kannst du hören, was im Seminar passiert](#)

**05. Nov. 2016 Sicher und selbstbewusst im Alltag! „Ab heute bin ich sicher“.**

Mit Edeltraud Haischberger, 9,30 – 17 Uhr, Bad Goisern, Mehr hier: [www.haischberger.at](http://www.haischberger.at)

**12. Nov. 2016 Was flüstern deine Organe?** Mit Edeltraud Haischberger

9,30 – 17 Uhr Mehr hier: [www.haischberger.at](http://www.haischberger.at)

[Hier kannst du hören, was im Seminar passiert](#)

---

Wenn Ihnen der Newsletter gefällt leiten Sie ihn bitte weiter.

Sie möchten abbestellen? Ein Mail mit NEIN in der Betreffzeile reicht an

[seminare@haischberger.at](mailto:seminare@haischberger.at) , Schade.

