



# Erfolgswissen auf den Punkt gebracht

Edith Karls  
Podcastkanal



PowerManagement GmbH · Schmiedgasse 9a/5 · A-8605 Kapfenberg

So erreichen Sie uns

Telefon +43 (0) 386 - 22 25 80

Fax +43 (0) 386 - 22 25 80 - 4

E-Mail [info@erfolgsorientiert.com](mailto:info@erfolgsorientiert.com)

Podcast [www.erfolgsorientiert.com](http://www.erfolgsorientiert.com)

 [twitter.com/edithkarl](https://twitter.com/edithkarl)

 [facebook.com/erfolgsorientiert.com](https://facebook.com/erfolgsorientiert.com)

**Was Du für Dich tust, tust Du auch für andere.  
Was Du für andere tust, tust Du auch für Dich.**

Newsletter 01-A

Beginnen wir gleich in der richtigen Reihenfolge mit dem 1. Teil:

**Was Du für Dich tust, tust Du auch für andere**

Ich denke, es ist wichtig, ausreichend für sich selbst zu sorgen. Erst dann ist man in der Lage, sich um andere Menschen zu kümmern.

Tun wir also Gutes: Für den eigenen Körper und für den Geist, die Seele. Gesunde Nahrung stärkt den Körper ebenso wie ausreichende Bewegung, am besten in der Natur. Sorgst Du jeden Tag für Dich so, dass Du wohlschmeckendes und gesundes Essen, möglichst wenig vorgefertigte Industrienahrung, zu Dir nimmst?

Bewegst Du Dich regelmäßig morgens oder abends? Dein Körper dankt Dir dafür. Ich weiß, manchmal bekommen wir dafür einen Muskelkater. Der sagt uns aber auch nichts anderes als dass in Sachen Kondition noch Luft nach oben ist.

Dein Geist soll Dich jeden Tag wieder bei Laune halten. Das ist wichtig für Dein Wohlbefinden. Es passieren immer wieder Dinge, die wir uns anders gewünscht hätten. Wie gut, wenn wir uns dann möglichst bald in unsere Kraft kommen. Da ist es nur zu logisch, unserem Geist Gutes zukommen zu lassen. Die Natur eignet sich wunderbar dazu. Ein Spaziergang im Grünen, sich an bunten Blumen freuen, das sanfte Bewegen oder im Herbst auch das lautere Rascheln der Blätter hören. Musik genießen, ein Buch lesen. Das alles baut auf. Wenigstens 10 Minuten am

Edith Karls Podcastkanal Erfolgswissen für Unternehmerinnen, ist ein Geschäftsbereich der PowerManagement GmbH Schmiedgasse 9a/5 · A-8605 Kapfenberg Österreich **Geschäftsführung** Mag. Edith Karl · Rudolf Pusterhofer **USt.-Nr.** ATU51316801 **Firmenbuchnummer** FN 205093 h Landesgericht Leoben

**Bankverbindung** Konto 24000001925 · BLZ 20815  
IBAN AT8 720 815 240 000 019 25  
BIC STSPAT2GXXX · Steiermärkische Sparkasse



# Erfolgswissen auf den Punkt gebracht

Edith Karls  
Podcastkanal



Tag sich zurückziehen, eine bequeme Stellung einnehmen und einfach nichts tun, den eigenen Atem spüren, wahrnehmen welche Geräusche Du hörst, welche Gedanken Dir durch den Kopf schießen, welche Gerüche in Deine Nase strömen. Aber all das vorbeiziehen lassen. An nichts von all dem haften bleiben. Keinen Gedanken weiterspinnen, keine der Wahrnehmungen analysieren. Das ist anfangs ungewohnt.

Nach einiger Zeit willst Du wahrscheinlich nicht mehr darauf verzichten, weil Du die Kraft aus dieser Ruhe spürst. Bleib also mindestens 3 Wochen lang jeden Tag dran.

Und besonders wichtig: Feiere Dein Leben. Es gibt jeden Tag etwas, über das Du Dich freuen kannst. Für das Du dankbar bist. Das Dir gut gelungen ist. Gib Dir selbst Anerkennung dafür. Auch für vermeintliche Kleinigkeiten. Anerkennung spornt an. Gib sie Dir reichlich für Dein Tun und für Dein Sein. Du bist gut und in Ordnung so wie Du bist. Auf diese Art und Weise wirst Du immer noch besser.

Alle diese Dinge machen Dich persönlich stark. So kannst Du Dich anderen widmen.

Kommen wir jetzt zum 2. Teil:

## **Was Du für andere tust, tust Du auch für Dich.**

Hier sind nicht die großen Taten gemeint. Es geht um die vielen kleinen Gesten. Schenk einmal am Tag jemandem ein Lächeln. Am besten jemandem, der grimmig dreinschaut, oder abwesend oder traurig. Solche Menschen brauchen es am dringendsten. Häufig kommt sogar ein Aufblitzen in den Augen zurück. Wenn nicht, hat es trotzdem etwas bewirkt. Auch wenn Du es nicht wahrnehmen kannst. Manchmal wird der Tag für Empfänger eines Lächelns ein klein wenig freundlicher und sie tun ihrerseits wieder jemandem einen Gefallen.

Widme Dich einem Menschen, dem Du begegnest, mit dem Du Dich austauschst, voll und ganz. Sei nicht bereits mit den Gedanken wo anders, sondern nur in dieser Situation und bei diesem Menschen. Das gilt natürlich nicht nur für berufliche Begegnungen. Auch die Menschen in Deinem Privatleben freuen sich über Deine Präsenz. Das ist nicht immer leicht, aber sehr effektiv. Probiere es einfach aus.



# Erfolgswissen auf den Punkt gebracht

Edith Karls  
Podcastkanal



Lass uns teilhaben an Deinen Erlebnissen. Wenn Du etwas ins Kommentarfeld schreibst, ermutigst Du auch andere, etwas auszuprobieren. Wahrscheinlich bleibt Dein Kommentar nicht lange einsam da stehen.

Liebe Grüße  
Deine Edith