



Communication Newsletter

November 2009

In dieser Ausgabe

Aufrichtig sein

Lighthouse Breakfast Club

Marketing to Success

Quick Links

[Beratung](#)

[Trainings](#)

:: +43/664/234 23 67

Liebe Frau Muschitz-Fink!

Herzlich Willkommen beim neuen Communication-Newsletter. In der Hektik des Alltags, nehmen wir manchmal gar nicht mehr wahr, was wir empfinden oder wie wir handeln. **Schreiben kann uns helfen, uns selbst gegenüber aufrichtig zu sein.** Wie Sie schreibend Klarheit bekommen und Ihrer eigenen Wahrheit näher kommen, darum geht es diesen Monat im Newsletter.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Ihre

Michaela Muschitz

Aufrichtig sein

Bei der Vorbereitung zu einer meiner Schreibgruppen habe ich wieder meine diversen Schreibbücher hervorgeholt, auf der Suche nach einer passenden Schreibübung. Dabei bin ich auf eine Übung von Julia Cameron zum Thema Aufrichtigkeit gestoßen. Ich möchte Ihnen den berührenden Text aus Ihrem Buch "Von der Kunst des Schreibens" nicht vorenthalten:

"Ich nenne diese Übung "die Taschenlampe". Die Dinge ausschließlich schwarz und weiß zu sehen, gibt uns die Möglichkeit, uns einen Weg durch das Grau zu bahnen. Wir beginnen, indem wir uns ehrliche Fragen stellen. Wir antworten so lange, bis wir aufrichtige Antworten finden. Das Schreiben selbst liefert uns den Hinweis, sobald wir uns auf dem richtigen Gleis befinden. Wenn uns die Wahrheit kalte Füße bereitet, dann wird auch unsere Prosa kalt. Dann müssen wir an der eisigen Oberfläche kratzen, um festzustellen, was wir ausgraben können. Sätze wie die nachfolgenden könnten hilfreich sein:

- Wenn ich mir gestatte, es mir einzugestehen, dann...
- Wenn es nicht so riskant wäre, dann...
- Wenn es mir nicht solche Angst machte, dann...
- Wenn es nicht so albern wäre, dann...

Unter der Oberfläche stoßen wir auf unsere widersprüchlichen Gefühle, auf die Jas und Neins, auf die Sätze, die mit "Ja, aber" beginnen - Ausdruck emotionaler Aufrichtigkeit.

Die Sprache liefert uns hundert verschiedene Herangehensweisen, um unsere vergrabenen Wahrheiten zu Tage zu fördern und schwieriges Wissen freizulegen.

- Wenn es nicht so bedrohlich wäre, dann würde ich zugeben...
- Wenn ich mir dieses Wissen gestatte, dann...
- Wenn ich zulassen, dass ich es spüre, dann...
- Wenn ich mich wirklich mit dem Gedanken tragen, dann..
- Noch bin ich nicht so weit, aber letztendlich muss ich wohl doch...

Jeder dieser kleinen Anstöße bringt uns der Wahrheit einen Schritt näher. Wenn wir innere Aufrichtigkeit, innere Klarheit erreichen, dann fällt es uns viel leichter nach außen zu handeln. Es geht darum, Handlungen in kleine, zu bewältigende Segmente zu zerlegen. Ein Blatt Papier ist der ideale Ort dafür, sich diese kleinen Segmente zu erarbeiten."



Ich werde die nächsten Wochen vor dem Jahreswechsel dazu nutzen, mir mit diesen Fragen zu überlegen, was ich im nächsten Jahr verändern will. Doch um zu wissen, was ich anders machen will, muss ich vorher aufrichtig zu mir sein. **Ich lade Sie ein, sich in Schreibübungen von ca. 20 Minuten jeweils mit einer dieser Fragen auseinander zu setzen. Lassen Sie sich überraschen, wie Sie diese Fragen Ihrer Wahrheit ein Stück näher bringen.**

Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei aufrichtig zu sich selbst zu sein.

Ihre

Michaela Muschitz

Neu ab Jänner: Lighthouse Breakfast Club

Aus den Schreibseminaren an der WU haben sich Schreibgruppen gebildet, die sich einmal im Monat Samstag vormittag zum gemeinsamen Schreiben und Feedback geben auf Texte treffen. Da diese Idee auch bei Teilnehmern aus anderen Schreibseminaren gut angekommen ist, wird es ab Jänner 2010 in meinem Büro in der Amerlingstrasse 1/11 eine offene Schreibgruppe geben.

Im Breakfast Club gibt es neben leckerem Kaffee, Tee und frischen Semmerln auch jedes Mal eine Schreibübung. Jede/r kann eigene berufliche Texte mitbringen, für die **Feedback** gebraucht wird.

Der erste Breakfast Club findet das erste Mal am 16.Jänner statt und kostet pro Person 40,- € inkl. Frühstück.
Wer 3 Monate auf einmal bucht, zahlt 30,-€ pro Monat.

Die Termine im 1.Halbjahr sind: 16.1., 20.2., 13.3., 17.4., 15.5., 19.6.2010.

Anmeldungen sind ab sofort per [mail](#) möglich.

Marketing to success!

Sie wollen neue Kunden gewinnen? Mit einem geringen Marketingbudget auf Ihre Produkte und Dienstleistungen aufmerksam machen?

Im zweitägigen Workshop "Marketing to Success" lernen Sie, wie Sie auf potenzielle Kunden zugehen können und Ihre Kunden langfristig an sich binden. Sie erarbeiten einen einfach umzusetzenden Marketingplan, der auch in bei einem vollen Terminkalender Platz hat.

Mehr Infos zu den Seminarinhalten finden Sie auf meiner [Website](#).

Nächster Termin: 27./28. Jänner 2010 in Wien
Frühbucherbonus bis 15.12.2009: 590,-€ statt 660,-€ inkl. MWST.
Sie sparen 70€.
[Melden Sie sich gleich an!](#)

[Newsletter weiterleiten](#)

✉ **SafeUnsubscribe®**

E-Mail-Empfänger: m.muschitz-fink@kabsi.at, E-Mail-Absender: hafen@lighthouse-coaching.at

[Profil/E-Mail-Adresse aktualisieren](#) | Sofort aus Verteiler löschen mit [SafeUnsubscribe™](#) |

[Datenschutzrichtlinien](#).

Email Marketing by



Lighthouse Coaching & Communication | Amerlingstr. 1/11 | Wien | 1060 | Austria