



## Umgekehrt gehts besser !

*Oder wie ein minimaler Einsatz zu maximalen Ergebnissen verhilft – und Ihren Traum in greifbare Nähe bringt !*

Gehören Sie zu den Leuten, denen 24 Stunden nicht genügen? Die gerne mehr Zeit zur Verfügung hätten, um endlich das machen zu können, was Ihnen am Herz liegt ? Trotz harter Knochenarbeit haben Sie das Gefühl, Sie kommen nie auf einen grünen Zweig ? Die Anforderungen steigen ständig, und Sie sind ausser Atem, nur um den Alltag zu bewältigen ?

Dazu die Familienanforderungen, die sozialen Verpflichtungen, und zuletzt – wenn überhaupt– ihre persönlichen Bedürfnisse. Dabei warten doch alte Reisepläne, ein ständig auf später aufgeschobenes Hobby, Zeit in der Hängematte, oder Sporterlebnisse und sonstige Abenteuer auf Verwirklichung, nicht wahr? Aber ohne eine Zeiterfindungsmaschine erscheint dies alles ganz einfach unmöglich.

Wie wäre es, ein begeisterndes Ziel zu erreichen, egal in welchem Bereich, mit einem verblüffend niedrigen zeitlichen Einsatz und fast mühelos ? Ein Ziel, ein Traum, ein Wunsch ? Beruflich oder privat ? Nehmen Sie ein paar Sekunden und stellen Sie sich vor, es verwirklicht zu haben.... Toll, nicht wahr ?

Letzten Herbst habe ich ein solches persönliches Projekt verwirklicht. Und zwar so schnell, dass ich selbst kaum nachfolgen konnte. Es handelte sich um einen Kindertraum, den ich mir selbst kaum eingestand. Als reife Frau, mit etlichen kleinen Gebrechen, habe ich erfolgreich einen Marathon absolviert, mit einem minimalen Trainingseinsatz von 5 %, innerhalb einer Zeitspanne von 2 Monaten. Stellen Sie sich vor, Mitte August weiss ich noch von nichts, und 2 Monate später habe ich eine Medaille vom Marathonlauf – immerhin 42 Kilometer ! - in den Händen ! Und das, ohne gesundheitliche Opfer gebracht zu haben !



Als Coach habe ich fortlaufend die Denkweisen, Haltungen und Methoden identifiziert, die mir zu diesem Ergebnis verholfen haben. Und seither sind sie zuvorderst in meiner Werkzeugkiste, und ich darf sagen, sie haben mein berufliches Leben und das Leben meiner Kunden beträchtlich verändert.

Jedes Mal, wenn ich an dieses Erlebnis denke oder davon spreche, steigt dieselbe Begeisterung in mir auf, die Leute spüren meine Freude, und wollen auch was davon ! Geschäftsleute sind besonders neugierig, nachdem sie zuerst gestutzt, und mich dann ungläubig gemustert haben... Vermutlich kennen sie das Pareto Prinzip\* (20 % Einsatz ergeben 80 % der Ergebnisse). Und jetzt das 5% - 95 % Prinzip ? Die Rechner im Kopf beginnen zu surren....

Bereichert von dieser Erfahrung ist mein Coaching seither pragmatischer und effizienter geworden. Es hat sich erwiesen, dass die herausgeschälten Prinzipien für jegliche Art von Herausforderungen anwendbar sind : Management, Gesundheit, Leistung.... . 5 klare Prinzipien bilden den Leitfaden für ein begeisterndes Ergebnis , wie es mir die Kunden bestätigen, die ich im Moment für den Marathon in Montreal am 5. September vorbereite. Dank dem Coaching verändert sich auch ihre berufliche Realität zum Positiven.

**Wollen Sie die Gelegenheit wahrnehmen, um einen entscheidenden Schritt vorwärts zu kommen ? Um Ihre Pläne zu verwirklichen und konkret zu handeln ? Um Ihrem Leben Aufschwung zu geben ? Ob Business oder Privat spielt dabei keine Rolle. Vergessen Sie nicht, es ist nie zu spät, einem motivierenden Projekt Leben einzuhauchen ! Sind wir nicht deshalb auf dieser Welt ?**

Ich lade Sie ein, mich bei meinem nächsten Schweizerbesuch im September zu treffen und diese einmalige Möglichkeit zu erfassen. Termine sind möglich in der Woche vom 12. September. Ich kann Ihnen Einzelcoaching (Dauer 3 Stunden, follow up via Telefon oder Skype), oder Vorträge (Dauer 90 Minuten, für Unternehmen, Verbände, Ausbildungszentren...) anbieten.

Kontaktieren Sie uns via Telefon **001 514-498-2525**, oder via Email [heidi@alifera-coaching.com](mailto:heidi@alifera-coaching.com). Treten Sie mit uns sobald wie möglich in Verbindung, um Ihren Platz zu sichern.

Bitte leiten Sie diese Information an potentiell interessierte Leute, Unternehmen und Organisatoren von Events weiter. Wollen Sie eine Veranstaltung in Ihrem Unternehmen organisieren ? Dann nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf. Vielen Dank !

Noch weiterhin einen schönen Sommer und ich freue mich schon, Sie persönlich zu treffen !

Heidi

Heidi Spühler

Zertifizierter Coach und Ausbilderin

[www.alifera-coaching.com](http://www.alifera-coaching.com), E-Mail [heidi@alifera-coaching.com](mailto:heidi@alifera-coaching.com)

Telefon 001-514-498-2525

Skype hspuhler

\*Nach Wikipedia : Das Paretoprinzip, (auch Pareto-Effekt oder 80-zu-20-Regel) besagt, dass 80 % der Ergebnisse in 20 % der Gesamtzeit eines Projekts erreicht werden. Die verbleibenden 20 % der Ergebnisse verursachen die meiste Arbeit.