

Von: "STERZENBACH LEBENSKRAFT CONSULTING"  
<newsletter@lebenskraft.com>  
Betreff: **LEBENSKRAFT - News Dezember 2009**  
Datum: 18. Dezember 2009 15:06:01 MEZ  
An: slatco@lebenskraft.com  
Antwort an: newsletter@lebenskraft.com  
▶ 14 Anhänge, 160 KB



[www.lebenskraft.com](http://www.lebenskraft.com)

Schnellkontakt



Dezember 2009

## ACHTUNG!

Noch sind Plätze frei.  
Informieren Sie sich über das neue erste offene LEBENSKRAFT-Seminar mit Katja & Slatco Sterzenbach am 29. - 31. Januar 2010 in Nürnberg im Schindlerhof.

### Infos und Anmeldung

## News!

Viele neue Gratis-Informationen in meinem [Download-Bereich!](#)  
Unter anderem finden Sie hier:

1. Arbeitsprotokoll für mehr Produktivität und Effizienz
2. Trainingsplan für effizientes Muskeltraining
3. Ein Trainingsprogramm für die letzten vier Wochen bis zum Marathon

Folgen Sie mir jetzt auch auf Twitter.  
So bekommen Sie regelmäßig kleine Tipps.



<http://twitter.com/Lebenskraft10>

## 2010 wird Ihr Jahr

Sehr geehrte Kunden, liebe LEBENSKRAFT-Schöpfer, haben Sie sich auch dazu entschieden, nicht bei der Krise mitzumachen und sich Ihren eigenen Aufschwung zu gestalten?

Setzen Sie jetzt die richtigen Impulse, damit 2010 Ihr bestes Jahr wird. Investieren Sie in sich und Ihre Mitarbeiter. Zukunftsforscher sagen voraus, dass es einen neuen Trend geben wird: den kollektiven Individualismus. Wertschätzung anstelle Wertschöpfung, präventives Health-Management anstelle reparierendes Burnout-Disaster. Seien Sie einen Schritt voraus und investieren Sie schon jetzt in die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter, damit 2010 Ihr bestes Jahr wird.

Ihr Slatco Sterzenbach



**Ihr persönlicher Motivations-Tipp:  
Abonnieren Sie meine YouTube Videos**



**Ihr persönlicher Trainings-Tipp:  
Das Antagonisten-Prinzip**



**Ihr persönlicher Entspannungs-Tipp:  
It is, what it is!**



**Produkt des Monats: DVD – für immer fit + „der perfekte tag“ als Hörbuch für Weihnachten**



**Trainer des Monats: Bernhard Wolff**



**Hörbuch des Monats: „Das neue Hardselling“ von Martin Limbeck**

---

### **Ihr persönlicher Motivations-Tipp: Abonnieren Sie meine YouTube-Videos**

Ab sofort werde ich regelmäßig ein paar Geheimnisse der Profis beim effizienten Training bekannt geben, damit Sie in kürzester Zeit maximale Ergebnisse erzielen. Schauen Sie rein, es lohnt sich. Am besten, Sie abonnieren meine Videos bei YouTube, dann sind Sie immer auf dem neuesten Stand.

[www.youtube.com/user/Slatco2007](http://www.youtube.com/user/Slatco2007)

---

### **Ihr persönlicher Trainings-Tipp Das Antagonisten-Prinzip**

Probieren Sie einmal das Antagonisten-Prinzip bei Ihrem Muskeltraining aus. Trainieren Sie zuerst zum Beispiel Ihre Brustmuskulatur und direkt danach den großen Rückenmuskel. Nach einer kleinen Pause trainieren Sie zuerst den Beinstrecker und direkt danach den Beinbeuger. Dann den Armbeizeger und direkt danach den Armtrizeps ... So werden Sie in kürzester Zeit den gesamten Körper stählen können. Achtung: Das geht ganz „schön auf die Pumpe“, Sie sollten also über eine gute Ausdauer verfügen.

---

### **Ihr persönlicher Entspannungs-Tipp: It is, what it is!**

Alles kommt und geht. Das wissen Sie. Aber fühlen Sie es auch mit jeder Zelle Ihres Körpers? Haben Sie den Gleichmut und die Gelassenheit, wenn die Dinge nicht so laufen, wie Sie sie erwartet und erhofft hatten?  
Test: Schauen Sie jetzt auf Ihre Uhr und konzentrieren Sie sich nur eine Minute auf Ihre Atmung. Schätzen Sie mit geschlossenen Augen wann die Minute vorbei ist. Aufgabe ist es, keinerlei Gedanken zu haben.  
Und? Hatten Sie Gedanken? Lernen Sie, die Dinge so zu nehmen wie sie sind. Lernen Sie, jeden Augenblick Ihres Lebens zu genießen. Energy flows, where attention goes.  
Wenn Sie also nicht in der Lage sind, sich eine Minute auf Ihre Atmung zu konzentrieren, wie wollen Sie sich dann auf die Dinge konzentrieren können, die Ihr Leben betreffen?  
Investieren Sie in Ihre Persönlichkeitsentwicklung.  
Meine Frau und ich laden Sie herzlichst zu unserem einzigartigen Seminar ein.

Anmeldung und Info

---

### **Produkt des Monats: LEBENSKRAFT-DVD – für immer fit + „der perfekte tag“ als Hörbuch für Weihnachten**

Die neue LEBENSKRAFT-DVD als ein ideales Weihnachtsgeschenk für Menschen, die Sie wertschätzen. Mit dieser DVD geben Sie Ihren Freunden die Gelegenheit, einen Live-Mitschnitt meines Vortrages anzuschauen bzw. zu erleben. Und sich immer wieder mit

einem Live-Mitschnitt auf dem iPod motivieren zu lassen sowie mit einer speziellen Software über 400 Muskel-Übungen auf dem Laptop unterwegs oder zu Hause als Videos anzuschauen. So haben Sie für wenig Geld immer Ihren Personal Trainer mit dabei. Genaue Beschreibungen der Übungen, des Nutzen und der Muskeln erleichtern Ihnen den Einstieg in das Muskeltraining.

Endlich: Der Bestseller „der perfekte tag“ nun endlich auch als Hörbuch für Ihren iPod fürs Joggen oder im Auto. Das ideale Geschenk für Weihnachten. Informieren Sie sich hier:

[DVD - Info und Bestellung](#)

[Hörbuch - Info und Bestellung](#)

---

### Trainer des Monats: Bernhard Wolff

Er ist der Experte für Kreativität und Kommunikation. Als Entertainer, Speaker und Autor begeisterte er bereits Millionen Menschen live und im TV. Unterhaltsam und motivierend vermittelt Wolff, wie man Ideen findet und umsetzt, um seine private und berufliche Zukunft eigenverantwortlich zu gestalten. Wolff ist ausgebildeter Werbekaufmann, Texter und Diplom-Wirtschaftspädagoge. Er ist Gründer und Geschäftsführer der Think-Theatre GmbH, berät Unternehmen, hält Vorträge und ist als Rückwärtssprecher bekannt aus über 40 TV-Shows. Mit seiner Show „Denken hilft“ ist Wolff deutschlandweit auf Tournee. Im Herbst 2009 erscheint das gleichnamige Buch „Denken hilft“ im Heyne Verlag.)

Mehr Infos finden Sie auf:  
[www.bernhard-wolff.de](http://www.bernhard-wolff.de)



---

### Hörbuch des Monats: „Das neue Hardselling“ von Martin Limbeck

Was heißt Verkaufen wirklich?  
Im Hardselling der 60er und 70er Jahre bedeutete Verkaufen: das Produkt mit aggressiver Verkaufsrhetorik in den Markt drücken. Softseller verstanden in den Folgejahren Verkaufen als Beziehungsmanagement. Die Konsequenz: Gute Gespräche mit den Kunden - aber kaum Abschlüsse ... Hier setzt „Das neue Hardselling“ an. Mit diesem Konzept konzentriert Martin Limbeck, Verkaufstrainer und Hardselling-Experte, den Verkaufsprozess wieder auf das Wesentliche: „Verkaufen heißt verkaufen“. Es geht um den erfolgreichen Abschluss und gleichzeitig den Aufbau einer langfristigen Beziehung zum Kunden. Wie dies gelingt, zeigt der Autor anhand einer erfolgreichen Kundenakquise: vom telefonischen Erstkontakt über das Erstgespräch und den Verkaufsabschluss bis hin zum After-Sales-Service.



Ob als kurzweiliges Intensivtraining oder Inspirationsquelle für kreatives Verkaufen: die CDs bieten Know-how für alle, die beim Verkaufen den optimalen Abschluss suchen.

Das Inhaltsverzeichnis des Hörbuchs finden Sie unter:  
[www.martinlimbeck.com/pdf-dateien/verschiedenes/inhalt-hoerbuch\\_das-neue-hardselling.pdf](http://www.martinlimbeck.com/pdf-dateien/verschiedenes/inhalt-hoerbuch_das-neue-hardselling.pdf)  
Infos und bestellen einfach in Martin Limbecks Webshop [www.ml-trainings.de/shop/index.php](http://www.ml-trainings.de/shop/index.php)

---

Firma STERZENBACH LEBENSKRAFT CONSULTING GmbH  
Slatco Sterzenbach  
Gautinger Straße 13 c  
82234 Weißling

Die Information in dieser E-Mail ist vertraulich. Sie ist ausschliesslich fuer den Adressaten bestimmt. Jeglicher Zugriff auf diese E-Mail durch andere Personen als den Adressaten ist untersagt. Sollten Sie nicht der fuer diese E-Mail bestimmte Adressat sein, ist Ihnen jede Veroeffentlichung, Vervielfaeltigung oder Weitergabe wie auch das Ergreifen oder Unterlassen von Massnahmen im Vertrauen auf erlangte Informationen untersagt.

The information in this email is confidential. It is intended solely for the addressee. Access to this email by anyone else is unauthorized. If you are not the intended recipient, any disclosure, copying, distribution or any action taken or omitted to be taken in reliance on it, is prohibited and may be unlawful.

Wenn Sie die LEBENSKRAFT-News nicht mehr erhalten wollen, antworten Sie bitte mit der Email-Adresse, unter der Sie den Newsletter erhalten haben mit dem Vermerk "Bitte keine LEBENSKRAFT-News mehr".