



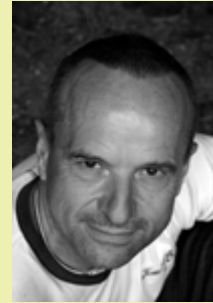
Editorial

Hallo,

Dies ist der erste Newsletter von www.froschkoenige.ch, der Seite für **Neue Lebens Pläne** und **Neue Lebens Power**. Er ist dem Schwerpunktthema "Angst und Prüfungsstress" gewidmet. Dieser Newsletter mit interessanten Themen rund um **NLP**, Life-Coaching und Psychologie erscheint zukünftig in loser Folge. Wir freuen uns, wenn er Ihnen gefällt. Ideen zur Verbesserung sind willkommen. Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen.

Herzlich,

Ihr Jürg Wilhelm



Psychologie

Jeder Mensch hat seine ganz persönliche Angstgeschichte. So vielfältig und facettenreich Menschen sind, so unterschiedlich sind auch ihre Ängste. Eines jedoch ist allen Ängsten gemeinsam: Im Extremfall steigert sich die Angst zur Panik. Die Situation wird bereits bevor das Ereignis eintritt, als höchst bedrohlich erlebt. Einige Hintergründe aus psychologischer Sicht [>> weiterlesen](#)

Coaching -Tipp

Die Tatsache, dass unser Gedächtnis assoziativ arbeitet, führt zu unnötigem Stress bei Testsituationen aller Art. Dazu gehören Prüfungen oder auch wichtige Meetings, auf die man sich zu Hause oder im Büro vorbereitet hat. Nicht immer braucht es die Unterstützung eines professionellen Coaches. Sie können sich selber helfen, zum Beispiel Ihre Prüfungsangst abzubauen. Hier einige nützliche Tipps für ein wirksames Selbstcoaching. [>> weiterlesen](#)

Methoden & Modelle

Eine einfach erlernbare und sehr wirksame Methode, wie Sie spezifische Ängste innert Minuten loswerden können, ist die Handflächen-Therapie vom israelischen Naturarzt Dr. Moshé Zwing. Er betrieb das Handlesen jahrelang als Hobby und fand zahlreiche Parallelen zwischen den Handlinien und den Charaktereigenschaften eines Menschen. Das brachte ihn auf den Gedanken, dass es möglich sein müsste, mittels Nachzeichnen oder Manipulieren von Handlinien gewisse Charaktereigenschaften oder auch körperliche Zustände zu verändern. Es funktionierte und er entwickelte ein ganzes Set von manuellen Interventionen auf der Handfläche, die er PalmTherapy™ nannte. [>> zum Modell](#)

Essen & Trinken

Rosmarin Eiscreme - eine aussergewöhnliche und leckere Erfrischung an heissen Sommertagen.

[>> zum Rezept](#)

Demnächst

Haben Sie Lust, NLP zu erfahren statt nur darüber zu lesen? Voilà - unsere nächsten Veranstaltungen!

- | | |
|----------------------|---|
| 29.-30. Oktober 2009 | Zweitägiger NLP-Einführungskurs für Leute ohne Vorkenntnisse
>> Infos & Anmeldung |
| 28. November 2009 | Impulstag mit Jürg Wilhelm in Arbon am Bodensee
>> Infos & Anmeldung |
| ab 30. November 2009 | Fünftägige Weiterbildung für pfiffige, geübte NLP Practitioner und für NLP Master in Zürich
>> Infos & Anmeldung |
| 09. Januar 2010 | Impulstag mit Jürg Wilhelm in Arbon am Bodensee
>> Infos & Anmeldung |
| 05. Februar 2010 | Start der nächsten Ausbildung zum Life Coach und NLP Practitioner DVNLP
>> Infos & Anmeldung |



drucken



weiterleiten



abmelden



Adresse
ändern



PDF



Jürg Wilhelm
institute for excellence
gmbh
Heimstrasse 12
9014 St.Gallen

Telefon +41 71 870 07 11
Mobile +41 79 412 92 66
E-Mail: info@froschkoenige.ch
Internet www.froschkoenige.ch

Spam-Schutz: Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie ihn abonniert oder Unterlagen bei unserem Institut verlangt haben. Wenn Sie "Splash" nicht oder nicht mehr wünschen, klicken Sie bitte auf den Button abmelden. Wir werden Ihre Adresse umgehend aus unserem Newsletter System löschen.

Copying is right: Sie dürfen die Inhalte dieses Newsletters gerne unter Angabe der Quelle und mit einem Link auf www.froschkoenige.ch weiterverwenden. Wir freuen uns, wenn Sie uns über die Weiterverwendung informieren.

Eigene Beiträge: Haben Sie Lust, in diesem Newsletter interessante Beiträge von Ihnen zu publizieren? Senden Sie uns diesen zu. Das machen wir gerne, wenn's passt.