

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit großer Freude teile ich Ihnen mit, dass ich ab Oktober im QualitätsPositionierungsNetzwerk der **Erfolgsgemeinschaft.com** von Joachim Klein aufgenommen wurde. Zugang erhalten nur **ausgewählte** und **besonders qualifizierte Experten** aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Das Qualitätssiegel unterstützt Unternehmen und Interessenten, in der Masse des Marktes eine qualifizierte Vorauswahl zu treffen.

In der Erfolgsgemeinschaft arbeiten hochkarätige Referenten, Redner, Keynote-Speaker, Coaches, Berater und Trainer im deutschsprachigen Raum zusammen. Ich freue mich auf einen fruchtbaren Austausch und viele gemeinsame Projekte.

Lesen Sie folgende **Themen**:

- **Aktuelles zur Multitasking**
- **Presse**
- **Termine bei UNGER DIALOG**
- **Weitere interessante Termine**
- **Geschenk- und Buchtipps**

Aktuelles zu Multitasking

Hand aufs Herz: Sind Sie multitaskingfähig?

Uns Frauen wird ja nachgesagt, dass wir diese Fähigkeit beherrschen. Ich persönlich konnte mich nie dafür begeistern. Natürlich kann ich gleichzeitig bügeln und einen Fernsehfilm anschauen - und tue das auch. Aber wenn's wirklich interessant wird und ich alles mitbekommen will - dann hör ich zu bügeln auf.

Mit gefällt da schon viel mehr der Spruch aus dem ZEN (siehe rechte Spalte oben).

In [Spiegel online](#) habe ich dazu einen sehr guten Artikel gefunden. Demnach lautet an vielen Arbeitsplätzen die Devise, möglichst alles gleichzeitig zu tun: Telefon, viele Computerprogramme, e-mail, handy, sms ...

Dabei ist längst bekannt, **dass diese Arbeitsweise auf Dauer zu burnout führt**. Der wirtschaftliche Schaden ist beträchtlich. Der persönliche Schaden nicht minder hoch. Burnout kostet Gesundheit, Lebenskraft, Lebensfreude und vermindert die Leistungsfähigkeit.

Ist also Multitasking erstrebenswert?

Manchmal ist es vielleicht hilfreich. Aber wie immer und überall ist **das rechte Maß** entscheidend. Solange Sie immer wieder zurückfinden in das "Tue was Du tust", solange Sie immer wieder genießen können, gar nichts zu tun, schadet ein gelegentliches Multitasking nicht. Wenn es zur Gewohnheit geworden ist, sollten Sie ganz bewusst Pausen einlegen.

Tue, was Du tust.
Zen



Presse für UNGER DIALOG

Bild der Frau hat in der Ausgabe Nr. 37 über **Atem-Therapie** bei **Kopfschmerzen, Erschöpfung** und **Nervosität** geschrieben. Ich freue mich, dass ich Zitate und Übungen beisteuern durfte.

Termine bei UNGER DIALOG

„Stimme und Körpersprache“ (max. 5 Teilnehmer/-innen)

Mittwoch, 27. – Donnerstag, 28.10.2010 in München

Mittwoch, 01. – Donnerstag, 02.12.2010 in München

„Persönlichkeit und Stimme - Exklusiv“ (Einzelcoaching)

Mittwoch, 13.10.2010 in München

Freitag, 12.11.2010 in München

oder nach individueller Terminvereinbarung

Burn on statt burn out

Intensivcoaching zur Stressbewältigung auf der Grundlage der **AFA-Studie zur Burnout-Prophylaxe**. Termine auf Anfrage.

Nähere Informationen zu Einzelcoaching und weiteren Terminen erhalten Sie [hier](#) oder info@unger-dialog.de oder **telefonisch**.

Bei Interesse an **Atem- oder Klosterkursen**, informieren Sie sich bitte [hier](#) oder bestellen Sie den kostenlosen Atembrief, der jeweils zu den ungeraden Monaten erscheint.

Weitere interessante Termine

ERFOLG 2010 am 23. Oktober 2010 von 9 - 18 Uhr im Kolpinghaus München

BPW (Business and Professional Women) München e.V. organisiert dieses Jahr wieder die beliebte Messe **ERFOLG - ein Forum für Frauen** (bei dem auch Männer willkommen sind :-))

ERFOLG 2010 steht unter dem Motto **ERFOLG . MACHT . MUT**

Die Messe ist informativ, anregend und Mut machend. Sie bietet ganztägig Vorträge und Workshops mit interessanten Themen und ReferentInnen, sowie parallel dazu eine Messe mit Ausstellern.

Unter www.bpw-erfolg.de gibt es viele Informationen dazu. Und anmelden können Sie sich auch [hier](#).

Geschenk- und Buchtipps

Sie suchen ein Geschenk zu Weihnachten, für eine/n verdiente/n Mitarbeiter/in, ein Geburtstagskind oder jemandem, dem Sie eine Freude machen wollen? Wie wär's mit einem

Gutschein für ein **Einzelcoaching** oder ein **Seminar**? Sprechen Sie mich an, es ist fast alles möglich.



Wenn Sie lieber etwas **zum Lesen** verschenken:

ATEM. Stressabbau und –bewältigung im beruflichen Alltag

Magdalena Unger, EUR 16,90

Bestellen Sie versandkostenfrei [hier](#) oder

mit Autorenwidmung per e-Mail bei mir (zzgl. 3 € Versandkosten)

Bitte beachten Sie, dass ein Buch die **Begleitung durch einen Atem- oder Stimmprofi** nicht ersetzen kann.

Weitere Buchempfehlungen [hier](#)

Nun wünsche ich Ihnen immer wieder ausreichend **Pausen** und **Entspannung** in Ihrem Alltag. Freuen Sie sich über Ihre **Leistungsfähigkeit**, Ihre **Begabungen** und Ihre **Talente**.

Ich freue mich, wenn ich Sie wieder unterstützen oder neu kennenlernen darf und

wünsche Ihnen einen sonnigen Herbst
Ihre Magdalena Unger

Vielen Dank fürs Weiterempfehlen:

Dieser Brief ist zum persönlichen Gebrauch. Weitergabe an Interessenten mit Angabe der Quelle herzlich geme.

**UNGER DIALOG
Magdalena Unger**

Post an: Gustav-
Heinemann-Ring 84
81739 München,
Praxis: St.-Paul-Str. 9
U4/U5 Theresienwiese

Telefon

+49 (0)89 / 62 74 76 10
mobil 0176 204 236 82

Fax

+49 (0)89 / 62 74 76 15

E-Mail

info@unger-dialog.de

Internet

www.unger-dialog.de

Besuchen Sie mich auch

im  und/oder im 

Mit meinem persönlichen
Einladungslink kostenlos
registrieren: [XING](#)

Sie erhalten den Brief aufgrund Ihrer Bestellung oder als Kunde/Kundin von UNGER DIALOG.
Sollten Sie zukünftig auf diese kostenlose Dienstleistung verzichten wollen [klicken Sie bitte hier](#).