

Dr. Elisabeth Mardorf

Themen

- Interview
- Ebooks
- Selbst-Coaching-Tipp
- Schreib-Coaching

Ein neues Jahr ...

Liebe Leserinnen und Leser,

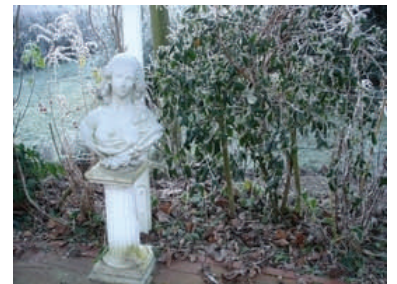
Endlich bekommen Sie meinen neuen Newsletter. Ich hatte mich getäuscht in meinen Kräften nach der Knie-Operationen, hatte unterschätzt, wie viel Zeitaufwand Arztbesuche, viele Physiotherapietermine etc. bedeuten. Und dann gab es so viel anderes, das meine Aufmerksamkeit erforderte. Unglaublich auch der Aufwand für die diversen Ämter, Krankenkassen usw. Manches Mal habe ich mich gefragt, wie Menschen, die keine Büroarbeit gewohnt sind, das eigentlich noch schaffen können. Aber sehr viel Schönes habe ich in der Zwischenzeit auch erlebt!

Ich werde den Newsletter in Zukunft weiterhin in unregelmäßigen Abständen verfassen.

Hier also jetzt die Neuigkeiten von mir,
Herzlich,
Ihre Elisabeth Mardorf

Lebensweisheit des Monats:

„Denn der Raum des Geistes, dort wo er seine Flügel öffnen kann, das ist die Stille,“
(Antoine de Saint-Exupéry, Ein Lächeln ist das Wesentliche)



Interview über Medienkonsum und Rückzug

Vor einigen Tagen wurde ich von Thomas Achenbach von den Osnabrücker Nachrichten interviewt.

Es geht um die Überflutung mit Informationen über negative Ereignissen und den Umgang mit Ängsten.

Das ganze Interview finden Sie auf meiner Website unter

<http://www.elisabeth-mardorf.de/aktuelles.html>

Am Tag nach der Veröffentlichung des Interviews bekam ich eine Einladung von Hirschhausens Veranstaltungsmanagement zu seiner Vorstellung „Liebesbeweise“ in Osnabrück am 21.3. 2011! Man lernt ja nie aus, und so werden mein Mann und ich die Einladung gerne annehmen. Vielleicht sehe ich Sie da?

Neu: Meine Bücher als Ebooks



[Ich schreibe täglich an mich selbst..
Kreativ leben mit dem Tagebuch](#)



[Spaziergang durch das Leben. Ein
biografisches Schreib- und Tagebuch](#)

Ich habe schon länger geplant, meine beiden Bücher zum Tagebuchschreiben und zum Schreiben einer Biografie als ebooks herauszugeben. Bislang schien mir das alles zu kompliziert mit Download, Bezahlssystemen etc.

Jetzt habe ich eine sehr gute Möglichkeit gefunden: Über die Firma Share- it können sie ab sofort beide Bücher im pdf-Format jeweils zum Preis von 10,00 Euro herunterladen. Ich habe mich vorerst für das pdf-Format entschieden, weil das am vielseitigsten ist und von den meisten Geräten gelesen werden kann. Am Computer ja sowieso. Sie brauchen dazu nur den Adobe Reader, der sowieso auf fast allen Computern installiert ist.

Natürlich sind beide Bücher weiterhin auch als gedruckte Bücher erhältlich. (Kleiner Tipp: Ein Buch zusammen mit einem schönen Tagebuch ist auch geeignet als Geschenke für Menschen, die schon alles haben

Informationen und Bestellmöglichkeiten:

[Ebooks Elisabeth Mardorf](#)

(oder klicken Sie auf die Kästchen unter den Bildern)

Selbst- Coaching-Tipp zum Basteln: der weise Würfel

Sie kennen sicher die praktischen schwarzen Notebooks von Moleskine. Auf der Website der Firma fand ich ein kleines Spiel mit Tiefsinn: Basteln Sie sich einen Würfel mit positiven Aktivitäten - tun Sie sich selbst oder anderen etwas Gutes! Würfeln Sie und folgen Sie dem Vorschlag, der oben liegt.



Dazu laden Sie eine Datei herunter, auf der die Rohform des Würfels (genauer gesagt, ein Fünfeck) zu sehen ist. Schreiben Sie 12 Sätze in die Würfel (wundern Sie sich nicht, dass einige auf dem Kopf stehen) und drucken Sie das Blatt aus. Fein säuberlich mit einer kleinen Schere ausschneiden und zusammenkleben (Basteln ist eine meditative Tätigkeit, wussten sie das? Oder haben Sie es seit der Kindheit vergessen ?)



Auf der folgenden Seite des Newsletters finden Sie ein Muster zum Ausschneiden, das ich mit Sätzen gefüllt habe. Sie können es aber an Ihre Bedürfnisse oder zum Verschenken anpassen!

Einzelheiten finden Sie auch auf der [Moleskine- Seite](#) (nein, ich bekomme keine Provision von denen !)

Mein Angebot : Schreib- Coaching

Ich werde oft gebeten, ein Manuskript oder einen Text oder eine Rede gegenzulesen, und auch in den Coachings war in den letzten Jahren oft das Schreiben ein Thema: nämlich das Schreiben einer Dissertation, Habilitation oder eines Buches mit allem Drum und Dran, nämlich Schreibblockaden, Unsicherheit in Formulierungen etc.

Deshalb biete ich jetzt ausdrücklich Schreib- Coaching an. Wenn Sie Interesse haben, rufen Sie an. 15 Minuten unverbindliches telefonisches Vorgespräch sind kostenlos. Wenn ich Ihr Anliegen kenne, mache ich Ihnen gern ein Angebot.

Ich wünsche Ihnen einen genussvollen Winter-Ausklang,

Ihre Elisabeth Mardorf

Newsletter weiterempfehlen:

Wenn Sie jemanden kennen, der auch meinen kostenlosen Newsletter erhalten soll, schicken Sie ihm doch dieses Link zum [Anmeldeformular](#):

<http://www.elisabeth-mardorf.de/newsletter.html>

Newsletter abbestellen:

Wenn Sie den Newsletter abbestellen wollen, schreiben Sie mir bitte eine kurze Notiz über das

[Abmeldeformular](#):

<http://www.elisabeth-mardorf.de/newsletter.html>

Impressum

Ausgabe vom Februar 2011. Die nächste Ausgabe erscheint im Frühjahr 2011

Redaktion: Dr. Elisabeth Mardorf

Psychologin und Autorin

Postfach 1363

49146 Bad Essen

Tel. 05472-73400

Fax 05472-73480

www.elisabeth-mardorf.de

kontakt@elisabeth-mardorf.de