

Wolfgang Schömbs

# Sei ganz dabei - jetzt



*Durch Konzentration Stress meistern  
Mehr Energie, Erfolg und Glück*

*Zen im Alltag*

Wolfgang Schömbs

# Sei ganz dabei - jetzt

*Durch Konzentration Stress meistern*

*Mehr Energie, Erfolg und Glück*

*Zen im Alltag*

*Mit Übungen und Selbsterfahrungen*

Die Deutsche Nationalbibliothek - CIP-Einheitsaufnahme  
<https://portal.d-nb.de>

Schömb's, Wolfgang:

Sei ganz dabei – jetzt

Durch Konzentration Stress meistern

Mehr Energie, Erfolg und Glück

Zen im Alltag

Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt, 2011

ISBN 978-3-8448-7435-8

Völlig neu überarbeitete Ausgabe 2011

von „Entspannt konzentriert“, Oesch Verlag, Zürich.

© 2011 by Wolfgang Schömb's, Bad Harzburg.

Alle Rechte vorbehalten. Auszüge, Übersetzungen oder Benutzung für Vorträge  
nur mit Genehmigung des Autors.

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt [www.bod.de](http://www.bod.de)

# *Inhalt*

|   |    |
|---|----|
| Einer der besten Ratschläge .....                                   | 13 |
| <i>Stresssituationen</i> .....                                      | 15 |
| Entscheide dich .....   | 15 |
| Zeit und Energie .....  | 17 |
| Mehr als Stressausgleich .....                                      | 19 |
| Stress-Szenario .....   | 20 |
| <i>Konzentration - Achtsamkeit - Wahrnehmung - Meditation</i> ..... | 29 |
| Konzentriere dich auf das was du jetzt tust .....                   | 31 |
| Drei Minuten .....  | 33 |
| Tanz der Affen .....  | 34 |
| Ganz einlassen .....  | 36 |
| Konzentriert und meditiert .....                                    | 37 |
| Stille und aktive Meditation .....                                  | 38 |
| Ja zur Arbeit .....   | 39 |
| Dieser Moment .....   | 41 |
| Ganz da sein .....  | 41 |
| Ausdauer .....  | 43 |
| Drei-Feld-Strategie .....   | 45 |
| Ungeteilt .....   | 49 |
| Geteilt? .....  | 49 |
| Mit ganzem Herzen dabei .....                                       | 52 |
| Jetzt ist mir bewusst! .....  | 53 |
| Es pulsiert .....   | 56 |
| Die inneren Kritiker .....  | 58 |
| Beeindrucken .....  | 59 |
| Zwischenbilanz .....  | 62 |
| <i>Täglich alles bewusst</i> .....                                  | 63 |
| Lebe und arbeite mit allen Sinnen .....                             | 63 |
| Öffne dich .....  | 63 |
| Kläre Vergangenheitsfilme und Zukunftsängste .....                  | 65 |
| Sieh die Wirklichkeit .....   | 67 |
| Lass dich von der Informationsflut nicht ersticken .....            | 69 |
| Nimm genau wahr .....   | 69 |

|  |           |
|--|-----------|
| Hellwach für Sache, Ich und Wir.....                   | 70        |
| Mein eigener Rhythmus.....                             | 72        |
| Alles ganz bewusst.....                                | 74        |
| Die ganze Farbskala.....                               | 76        |
| Es kostet dich keine Minute Zeit!.....                 | 77        |
| Finde deinen Weg.....                                  | 79        |
| Gehe deinen Weg.....                                   | 81        |
| Tue was du tust!.....                                  | 83        |
| Nicht mehrere Dinge gleichzeitig.....                  | 84        |
| Positive Spannung.....                                 | 85        |
| Hin und her gezerrt.....                               | 87        |
| Das Wunder der organismischen Wende.....               | 88        |
| Ganz im Hier und Jetzt.....                            | 88        |
| Die großen Meditationserlebnisse.....                  | 90        |
| <i>Fragen - Üben – Anwenden.....</i>                   | <i>93</i> |
| „Wie konzentriere ich mich unter Druck?“.....          | 93        |
| „Kann man das lernen? Helfen Meditationsübungen?“..... | 98        |
| Baue dein Eigenes aus.....                             | 100       |
| Updaten.....   | 101       |
| „Wie kann ich loslassen, wenn ich festhänge?“.....     | 103       |
| Was packt mich?.....                                   | 105       |
| Was ist jetzt dran?.....                               | 106       |
| Immer Action?.....                                     | 108       |
| Das wertvolle Nichts.....                              | 108       |
| Anwenden und üben.....                                 | 109       |
| Stilles Sitzen.....                                    | 111       |
| <i>Geerdet</i> .....                                   | 112       |
| <i>Hellwach</i> .....                                  | 112       |
| Erwarte nichts Besonderes.....                         | 117       |
| Bleib drin.....  | 117       |
| Der Schlüssel.....                                     | 118       |
| Turbulenzen.....                                       | 119       |
| Gleichzeitig.....                                      | 120       |
| Mit allen Sinnen.....                                  | 121       |
| An- und umschalten.....                                | 122       |
| Gelassenheit.....                                      | 123       |
| Aufgeschlossen.....                                    | 124       |
| Entspannung kommt.....                                 | 124       |
| Wenn ich esse, esse ich.....                           | 126       |

|  |     |
|--|-----|
| Die Affen ziehen ab .....                                | 126 |
| Jeder vom Schüler bis zum Chef .....                     | 127 |
| Fels in der Brandung.....                                | 128 |
| Ganz dabei .....   | 129 |
| <i>Mit allen Sinnen</i> .....                            | 133 |
| Erledige Arbeit nicht damit du sie hinter dir hast ..... | 133 |
| So schnell wie möglich .....                             | 134 |
| Wachstum und Lebensqualität.....                         | 136 |
| Haben oder Sein? .....                                   | 137 |
| Leben wenn ich aus dem Schneider bin? .....              | 139 |
| Der erste Schritt .....                                  | 141 |
| <i>Was will ich jetzt?</i> .....                         | 143 |
| Ich komme nicht zu dem was ich will .....                | 145 |
| <i>Kontakt zu dir</i> .....                              | 145 |
| <i>Reize</i> .....                                       | 146 |
| <i>Was andere wollen</i> .....                           | 147 |
| <i>Jeder will geliebt werden</i> .....                   | 148 |
| <i>Das viele Lesen</i> .....                             | 148 |
| <i>Alte Programme</i> .....                              | 149 |
| <i>Das Für-andere-da-sein-Programm</i> .....             | 150 |
| Frage dich öfter .....                                   | 151 |
| Die kleine weiße Karte.....                              | 157 |
| Überall.....   | 157 |
| Im Gespräch .....  | 158 |
| Selbstbewusstsein und Lust .....                         | 159 |
| Setz dich auf einen Stuhl.....                           | 160 |
| Lösen, lassen, gelassen .....                            | 162 |
| Wach .....   | 164 |
| Geballte Energie.....                                    | 164 |
| Literatur.....   | 167 |
| Weitere Veröffentlichungen des Autors .....              | 169 |
| Der Autor .....  | 172 |

*Da suchen sich die Menschen Stätten, um sich zurückzuziehen: Aufenthalt auf dem Lande, an der See, im Gebirge. Und auch du pflegst dich am meisten nach solchen Stätten zu sehnen.*

*Und doch ist all solches Verlangen in höchstem Grade kindisch, während es doch möglich ist, sich zu jeder Stunde, wenn man will, in sich selber zurückzuziehen. Denn der Mensch zieht sich nach keiner anderen Stätte zu größerer Ruhe und Ungestörtheit zurück als in seine eigene Seele, vor allem derjenige, der in sich einen solchen Seelengrund hat, dass er, wenn er in ihm untertaucht, sich alsbald in vollendeter Ruhe befindet. Unter Ruhe aber verstehe ich nichts anderes als vollendete Harmonie. Suche dir daher ständig diese Zuflucht, und erneuere dich selbst. Es soll aber kurz und grundlegend sein.*

*Mark Aurel*

... statt eines Vorwortes ...

## *Einer der besten Ratschläge*

Ursprünglich wollte ich *über* Stress schreiben. Was Stress ist und was uns in Sachen Stress hilft. Was mich, meine vielen Seminarteilnehmer und Klienten weiter gebracht hat. Doch dann kommt alles anders als gedacht. „Schreib nicht *über* Stress,“ so der Rat eines guten Freundes. „Nicht noch einen Ratgeber, was man dagegen tun kann. Nimm einfach dich und deine Stresssituationen. Arbeite sie jedes Mal konkret durch. Bis du weiter bist.“ Einer der besten Ratschläge! Ich bin begeistert. Die Idee ist geboren.

Wann immer ich mich unter Druck, Stress oder wie man es auch nennen mag fühle, nehme ich mir Papier, Stift, Zeit und alle Energie. Auch mitten in der Arbeit. Gehe die Situation schreibend durch. Bis sich effektiv etwas klärt. Es hell wird. Ich wieder im Lot bin. Ausgeglichen. Frei von negativer Spannung. In positiver Spannung. In Balance. Konzentriert. Ganz im Hier und Jetzt. Tagebuch-Methode. Stichworte. Bin mein eigenes Forschungsobjekt und direkter Nutznießer. Konkreter kann es nicht gehen. Keiner kennt sich im Innern eines Menschen so gut aus wie jeder sich selbst. Auch wenn dazu manchmal Anstöße von außen nötig sind. Plus Interesse und Neugier auf sich selbst.

Ich schreibe für mich. Während dieses Prozesses entdecke ich, wie sich mein Leben und meine Arbeit Schritt für Schritt verändert. Positiv. Und was Ärzte nicht geschafft haben: Meine mich von Kind an plagenden Kopfschmerzen



gehen zurück.

Ich erlebe, wie ich einen besseren Zugang zum Stress meiner Klienten und Gesprächspartner finde. Zu ihren Arbeits- und Konfliktsituationen. Wie ich den Einzelnen besser begleiten kann. Mich tiefer einfühlen. Mich mit ihm zu seinen eigentlichen Problemen vortasten kann, die sich oft hinter Fragen verbergen wie „Wie gewinne ich mehr Zeit? Mehr Konzentration? Wie kann ich Stress abbauen?“

Bei dieser Arbeit verabschiede ich mich auch vom Superhelfer in mir. Und seinem Druck. Er will Anderen schnell mein Material geben. Will ihnen weiter helfen. Ich mache mich frei vom Stress meines Helfersyndroms.

Es klingt fast etwas zu schön, wenn man aus dem Gefühl, über einigen Bergen zu sein, etwas sagt. Es war, ist und bleibt eine permanente, aber befriedigende Herausforderung, um die keiner herumkommt. Wenn er seine Berge überwinden will. Und wichtige Seiten dieser Arbeit will ich hier sichtbar werden lassen.

Danke an alle, von denen ich Wege erfahren durfte, mit denen wir uns genauer kennen lernen und weiterentwickeln können. Ich will sie hier nicht theoretisch beschreiben, sondern mit ihnen leben und arbeiten.

# *Stresssituationen*

## *Entscheide dich*

Entscheide dich als erstes, ob du dich mit mir intensiv mit Konzentration und Stressbewältigung befassen willst. Mit unserer Arbeits- und Lebensgestaltung. Mit unseren positiven oder negativen Stresssituationen. Unserer Kreativität. Unserer Work-Life-Balance.

Entscheide dich auch, wenn du unter Druck stehst, dieses Buch schnell lesen zu wollen. Schicke deinen inneren Druck gleich weg. Öffne das Fenster. Lass ihn fliegen. Wohin er will. Damit du dich mit mir auf jeden Gedanken konzentrieren und Stresssituationen in Ruhe klären kannst.

Vorwiegend mit Situationen also, in denen wir uns nicht so ausgeglichen, gelassen, leistungsfähig, kreativ fühlen, wie wir gerne sein wollen. Nicht konzentriert allein in dem sind, was jetzt dran ist. Wo unsere Balance nicht stimmt. Wo Motivation und Engagement nicht frei und locker fließen. Wir nicht ganz mit dem eins sind, was wir gerade tun. Arbeits- und Lebenszufriedenheit wie Gesundheit auf Tal-fahrt sind.

Wer sich mit Stress befassen will, tut es nicht selten aus einem diffusen Gefühl heraus. „Irgendetwas stimmt da nicht“. Du fühlst dich unter Leistungs-, Termin- und Erfolgsdruck. Spürst, wie irgendetwas deine Leistung bloc-

kiert. Deine Kreativität. Deine Motivation. Auch die Zusammenarbeit. Das Zusammenleben. Spürst Übermotivati-  
on. Überengagement. Gesundheitliche Signale.

Meist beginnt es mit „So wie jetzt kann es nicht weiter gehen“. Mit dem Wunsch nach mehr Zeit. Der Suche nach Techniken. Nach besserem Zeitmanagement, besserer Planung. Doch das führt oft zu reiner Symptombehandlung. Die Ursachen bleiben. Eigene Erfahrung!

Mit Zeitmanagement, besserer Arbeitsorganisation fing es auch bei mir an. Aber das war nur der Anfang, Der Einstieg. Bis mir klar wurde, das eigentliche Übel bleibt. Wird nur anders organisiert!

Wir suchen nach besserem Stressausgleich. Joggen. Fitnessstudio. Sport ist angesagt. Autogenes Training usw. Ausgleich während des Urlaubs. Jedes für sich ist okay. Doch an den Wurzeln ändert sich oft wenig. Solange wir es nur als Ausgleich machen. Die tieferen Stressursachen bleiben in uns. Und damit die Drucksituationen im Alltag. Und in der Freizeit! Deutlich zu erkennen beim Wiedereinstieg nach dem Urlaub. „Der Urlaub ist fast schon wieder vergessen.“ Wer kennt das nicht?

Ich will deshalb zusammen mit dir tiefer an die individuellen Ursachen unserer Stresssituationen herangehen. Sie klären. Und eigene Wege entdecken. Um letztlich das zu finden, was vielen vorschwebt:

„Ich will hellwach sein. Präsent. Konzentriert. Entspannt. Motiviert. Will fit sein und gesund. Körperlich und geistig. Leistungsfähig unter Druck.“

„Will negativen Stress meistern. Positiven Stress entwickeln. Positive Spannung. Im Flow sein.“

„Will Herausforderungen und Stresssituationen besser



## *Mehr als Stressausgleich*

Für mich ist Stressbewältigung mehr als Stressausgleich oder autogenes Training.

Und was für den einen Stress ist, negative Spannung, Druck, Blockade, spielt für den anderen oft keine Rolle. Oder motiviert ihn sogar. Dafür kennt er aber seine eigenen Stresssituationen. Jeder hat sein eigenes Innenleben und seine persönliche Geschichte.

Erst wenn du bereit bist, dich direkt mit den Auslösern und Ursachen deiner individuellen Stresssituationen zu befassen, kommst du weiter.

Dazu kannst du genauso wie ich lernen, wie ich mich zentriere. Achtsam werde. Konzentriere. Und wie wir uns selbst coachen. Wie wir unsere Situationen individuell direkt klären.

Ich sehe hier unsere berufliche Seite genauso wie die private. Den Manager wie den Schüler. Den Sportler wie den Musiker. Alle. Uns Eltern genauso wie unsere Kinder.

Ich will mit dir jetzt Wege entdecken, wie wir Konzentration und Achtsamkeit in allem lernen und entwickeln können. Denn wo ich ganz dabei bin, bin ich frei von negativem Druck. In positiver Spannung.

Und wie wir inneren und äußeren Druck, der dem entgegen wirkt, direkt klären und auflösen können. Wie wir uns kurzfristig mit uns selbst auseinandersetzen können. Mitten in der Tagesarbeit. Mit den Auslösern unseres Drucks. Unserer Hektik. Unserer negativen Spannungen und Blockaden.

## *Stress-Szenario*

Fange direkt in deiner Realität an. Frage dich:

„Was erlebe und empfinde ich als Stress oder Stresssituation? In diesem Moment oder generell? Was setzt mich unter Druck? Wie und womit setze ich mich unter Druck?“

Lasse deine Gedanken frei fließen.

Notiere dir, was dir jetzt einfällt. Ganz spontan. In Stichworten.

„Was erlebe ich als Stress?“



Im Achterrudern hatten wir einen Trainer, der vor einem Rennen uns eindringlich zuredete: „Wenn ihr bei 1500 Metern hinten liegt, denkt nicht ans Ziel. Nicht ans gewinnen wollen. Nicht an die anderen Boote. Spürt eure Hände. Eure Arme. Eure Muskeln. Euren Atem. Eure Energie. Die Riemen. Das Wasser. Den Rhythmus. Jeden Schlag. Seid mit aller Energie im Boot. Sonst nirgends.“ Und wir gewannen.

Wenn wir Stress, Druck, negative Spannungen bewältigen wollen, geht es genau darum. Dass ich in Einklang komme mit mir. Mit meiner Energie. Mit dem was ich jetzt tue und bin. In *einen* Klang. Dass ich so auch meine tanzenden Affen beruhige. Ihnen keine Chance gebe. Sie ziehen lasse.

Dass ich hellwach bin. Bewusst und konzentriert wahrnehme. Denke. Handle. Arbeite. Lebe. Jetzt! Meine ganze Energie in *einen* Punkt lenke. In diesen! Total achtsam.

Jeder von uns kennt solche Momente, in denen wir es schaffen, ganz in einem drin zu sein. Konzentriert. Stark. In voller Hingabe. Im Flow. Trotz oft scheinbar chaotischer Umstände. In denen unsere Energien optimal gebündelt sind. Körperlich und mental. In *einem* Punkt.

An welche Momente denkst du jetzt?

Stellt sich die Frage, wie du das durchgängig schaffst. Diesen optimalen Zustand. Dieses Supergefühl. Wie du es nachhaltig erreichst. Konzentriert bist in allem. Zentriert. Fokussiert. Aktiv meditiert. Schon hier im Lesen. Wie jetzt auch im Schreiben. Wie du dich einlassen, hingeben kannst. In diesen, in jeden Vorgang.

„Jeder Gedanke. Jedes Wort. Auch dieses. Jede Zeile. Jeder Arbeitsschritt. Auch außerhalb des Schreibens. Bringt



Wahrnehmen. Intensive Hingabe. Energie. Power. Große Zufriedenheit. Alle Saiten und Kräfte schwingen. Im Schreiben. Im Durchlesen. Im Feilen am Text. Im Realisieren meines Projekts. Mit allen Höhen und Tiefen. Auch im Alltag. Der dabei weiter läuft. Geschenk und Herausforderung in einem!“

Ich will Konzentration und Meditation leben. Nicht vom Kopf her beschreiben. Nicht von oben darüber reden. Will mitten drin sein. Zentriert. Und dich als Leser genauso spüren lassen, wie wir voll und ganz dabei sind. In allem. Den Geschmack eines Apfels will ich wahrnehmen, wenn ich über ihn rede!

Mir geht es ganz einfach darum, dass wir bei allem vollkommen zentriert sind. Ganzheitlich dabei. Mitten in jeder Arbeit. Bei allem, was wir tun. Frei von Gedanken ans Nächste. Oder was noch zu tun ist. Genauso dann auch im jeweils Nächsten. Frei von tanzenden Affen. Was alles noch anliegt. Du noch solltest. In deiner Pipeline liegt. Frei von Erfolgsdruck. Von Ängsten. Sie stehen hinter jedem Druck. Die Phantome der Angst nicht alles zu schaffen. Nicht gut zu sein. Nicht perfekt. Und vieles mehr.

### ***Konzentriere dich auf das was du jetzt tust***

Das klingt fast wie eine Binsenweisheit. Und ist doch dauerndes Üben und Lernen. Du musst dich fortwährend mit dir selbst auseinandersetzen! Mit allem, was dich ablenkt. Belastet. Den positiven Kick blockiert.

„Konzentriert euch!“ Schule und Elternhaus kommen ins Gedächtnis. Wie ein Befehl klingt es noch in den Ohren.

Appelle an unsere „Disziplin“. Jedoch ohne Hilfe, wie wir das schaffen.

Echtes, intensives Konzentrieren ist für mich etwas ganz anderes. Ich lasse mich in diesen Vorgang jetzt ganz ein. Frei von Ängsten. Von Gedanken an anderes.

Du lenkst deine Wahrnehmung, alle Energien in diesen Schritt. Gelassen. Nimmst dich wahr. Spürst deine Füße auf dem Boden.

Lenkst alle Energien in dich. In diesen Moment. 1:1 in das, was du jetzt tust. Bist mit allen Sinnen hier. Nur hier. Frei von tanzenden Affen. Ablenkenden Gedanken. Energien. Filmen.

Das verlangt zwar Selbstdisziplin. Mit dem üblichen „Reißt euch zusammen“, „Konzentriert euch mal“, „Du musst“, mit dieser Art von Disziplin hat das aber nichts zu tun. Da werden störende Einflüsse nur verdrängt. Wirken weiter.

„Die meisten sind sich“, so die Ärztin eines namhaften deutschen Chemieunternehmens, „als Folge derart fehlgesteuerter Disziplin- und Verdrängungsversuche in ihrer Arbeit gar nicht mehr ihrer selbst bewusst. Sie registrieren sich und ihre Umwelt so gut wie gar nicht mehr. Einschließlich des Klimas, der Atmosphäre, die sie umgibt.“

Du wirst dich in Bezug auf dich und deine Arbeit jetzt fragen: Wie schaffe ich das? Wie kann ich diese Konzentration erreichen? Die Achtsamkeit, von der wir hier reden? Gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise!

## *Drei Minuten*

Kannst du drei Minuten lang einfach da sein?

Mache den Versuch. Ich schlage dir jetzt diese kleine Übung vor. Nimm dir drei Minuten Zeit. Jetzt gleich.

Bleibe wie du gerade bist. Wie du gerade sitzt. Schließe deine Augen. Versuche einfach da zu sein.

Fange an.

Drei Minuten Zeit für dich. ...

Nach den drei Minuten.

Frage dich jetzt:

„Was habe ich in diesen drei Minuten erlebt?“

„War ich ganz da?“

„Was habe ich wahrgenommen?“

„Kamen Gedanken? Bilder? Wo kamen sie her?“

Meine Notizen



## *Tanz der Affen*

In dieser Übung können wir das Phänomen der „tanzenden Affen“ hautnah erleben. Ein Bild der alten Chinesen. Nach heutigen Erkenntnissen tanzen unsere Spiegelneuronen.

Die tanzenden Affen können uns beflügeln. Können uns aber auch massiv beeinträchtigen. Unsere Konzentration stören. Uns daran hindern, zu entspannen. Zu regenerieren.

Und das gelingt ihnen Tag für Tag. Sie lassen dich nicht ausgeglichen sein. Gelassen. Locker. Können rastlose, unproduktive Hektik schaffen. Überspanntheit. Schlaflosigkeit. Stressbedingte Gesundheitsprobleme.

Nicht nur während dieser drei Minuten sind sie in Aktion. Sie bewegen sich fast permanent. Im Job. In unserer Freizeit. Im Urlaub. Selbst beim Einschlafen. Und schon beim Aufwachen.

Auch die tanzenden Affen der Anderen. Ebenso wie unsere Handys, Smartphones, PCs. Emails, Internet. Alle Medien spielen kräftig als Verstärker mit. Unsere permanente Reizüberflutung.

Kopfarbeiter, vom Schüler bis zum General Manager, sind massiv davon betroffen. Erheblich mehr als handwerklich tätige Menschen.

Statt dass es uns gelingt, uns auf einen Punkt zu konzentrieren, beim Arbeiten oder Relaxen. Beim Sport oder bei musischer Betätigung. Statt dass es uns da gelingt, uns immer ganz auf eines einzulassen, lenken uns unsere tanzenden Affen fortwährend in andere Regionen. Mit mehr oder weniger bewussten Gedanken an anderes. Mit Druck, Äng-



Dr. Wolfgang Schömb's ist Antistress-, Kommunikations- und Konflikt-Profi. Pianist und Komponist. Seit Jahren coacht, trainiert und berät er Verantwortliche und Führende in Wirtschaft und Gesellschaft. Persönlich. Konkret. Ganzheitlich. Unkonventionell. In intensiver Selbsterfahrung fördert er die persönliche Entwicklung und die Bewältigung individueller Stresssituationen. In seinen Coachings und Seminaren ist er mit seiner „Drei-Feld-Strategie“ spezialisiert auf Stressbewältigung, Konzentration, Achtsamkeit, Work-Life-Balance, Selbstmanagement. Auf Kommunikation, Konfliktbewältigung, Führen. In seinen Büchern und CDs bietet er authentische Selbsterfahrungen, Impulse, Übungshilfen. Täglich meditiert und trainiert er Körper, Geist und Seele. Spielt Jazz meets Classic am Piano, in seinen Seminaren und im Konzert. - Motto:

*„Tue was du tust!  
Lebe jede Minute bewusst.  
Denke nicht an Erfolg.  
Dann kommt er zu dir.“*

[www.schoembsseminare.de](http://www.schoembsseminare.de)

Sei ganz dabei - jetzt. 172 S., PB, 18,50 €, versandkostenfrei,  
Bestellen: [wolfgang@schoembs.com](mailto:wolfgang@schoembs.com) Blick ins Buch - eBook - bestellen:  
[Amazon](#), [iBookstore](#), [iTunes](#), [Bod.de](#), [Thalia.de](#), [Buch.de](#), [Buecher.de](#),  
[Spiegel.de](#), [Weiland.de](#), [Mayersche.de](#), [Pubbles.de](#) u. m.

ISBN 978-3-8448-7435-8