

Von: Dirk Diefenbach info@diefenbach-coaching.de
Betreff: [🎄 XMAS-Challenge] Was ist dir wirklich wichtig an Weihnachten?
Datum: 17. Dezember 2025 um 06:01
An: [REDACTED]



Hallöchen Dirk !

Ich hoffe, du bist bei unserer gemeinsamen Challenge noch fleißig mit dabei.

Solltest du etwas hinten dran sein, plane dir doch direkt mal ein Zeitfenster dafür ein, die fehlenden Inhalte nachzuholen



Du bekommst diese eMail, weil du Teil meiner Weihnachts-Challenge bist. Wenn du keinerlei Infos mehr dazu bekommen möchtest, klicke bitte [>>>hier](#).

Heute widmen wir uns nämlich schon unserer nächsten Challenge-Aufgabe:

Und dabei werden wir uns noch einmal ganz besonders **Weihnachten und die Feiertage** vor unser geistiges Auge holen.

Neben der neuen entspannteren Einstellung zur gesamten Weihnachtszeit **wollen wir natürlich speziell das Weihnachtsfest und die Feiertage genießen.**

Und wir wollen uns hier noch einmal klar machen, dass **die Erwartungshaltungen** (*von anderen aber vor allen Dingen an uns selbst*) einen sehr großen Einfluss auf dieses Genuss-Gefühl haben.

Hier werden wir nun in die richtige Richtung steuern.

Schreibe mir doch jetzt einmal in [dieses Formular](#), **welche Komponenten dir und deinem Umfeld wirklich wichtig an Weihnachten und an den Feiertagen sind.**

Denke bitte daran, dass es hierbei nicht um Vermutungen, sondern um Gewissheit geht!

Sprich also gern vorher mit deinen Liebsten (*gern auch mit deinen Kindern, wenn welche vorhanden sind*) 😊

Und last, but not least fragst du dann natürlich auch noch einmal dich selbst.

Noch einmal meine Bitte: trage bitte deine Antworten in [>>>dieses Formular](#) ein.

Wir werden die Antworten wieder anonym auf einem Board sammeln, damit du auch einen Einblick in die Vorhaben der anderen Challenge-Teilnehmenden bekommst. Ich bin mir sicher, dass der eine oder andere Punkt dich noch inspirieren- und vielleicht sogar etwas entspannen kann.

Dieses Board findest du dann auch auf unserer [>>> Challenge-Info-Seite](#) als "**Weihnachts-Board**". Wir werden es laufend aktualisieren, so dass es sich für dich lohnt, immer mal wieder reinzuschauen.

Denk dran:

Um Veränderungen zu erzielen, müssen wir ins TUN kommen!

Von daher: let's go 😊

PS: Du wirst die Dinge natürlich nicht nur dort eintragen, sondern auch direkt in deine weihnachtlichen Planungen mit einbeziehen. Ich freue mich schon darauf, was du dazu herichtest und vor allen Dingen. was sich da verändern

berneht und verändert, was sich da verändert,
wird 😍



CHALLENGE

Dein entspanntestes
Weihnachten
aller Zeiten !

Wir bleiben gemeinsam und
stressfrei auf unserem
erfolgreichen Abspeck-Weg!



*PS: Bei Fragen zur Challenge kannst du mein Team und mich
per eMail unter fragen@abspecken-kann-jeder.de erreichen.*

Hab einen tollen Tag und wir lesen uns morgen wieder 😊

Dein virtueller Abspeck-Coach
Dirk

Abspecken kann jeder



AUCH DU !





...AUCH DU!



www.abspecken-kann-jeder.de



Gesendet an: 

Du erhältst diese eMail, weil du dich für meine Dezember-Challenge angemeldet hast.
Wenn du nicht mehr teilnehmen möchtest, klicke bitte auf den Link oben in der blauen Box.

Dirk Diefenbach
Geschäftsführer
Diefenbach Coaching Operations GmbH
Kopernikusstraße 14
30167 Hannover
Deutschland

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)

[AGB](#)