

# If you want to go fast, go alone. If you want to go far, go together.

Afrikanisches Sprichwort

Ich habe heute ausnahmsweise kein klassisches Selbstcoaching für dich. Stattdessen sprechen wir über folgendes:

- Infos zur neuen Datenschutzerklärung und deine Einwilligung - **bitte unbedingt lesen!!**
- Neuigkeiten zum Selbstcoaching Archiv
- Herzfood macht Urlaub
- wie es mir in den letzten Tagen ging und was mir geholfen hat
- Infos über unser 'The Heart Way Retreat'
- **die Datenschutzerklärung**

## Infos zur neuen DSGVO

Lass uns das zuerst die Pflichten abarbeiten. Wie du vielleicht schon gehört hast, tritt am 25. Mai 2018 die neue Datenschutz-Grundverordnung in Kraft. Falls du selbstständig bist oder eine Webseite hast, wirst du jetzt vermutlich auch seufzen. Glaub mir, ich fühle mit dir. Aber mehr dazu gleich mehr.

Mir liegt sehr viel am Schutz deiner Daten. Damit du genau Bescheid weißt, was mit deinen Daten passiert - auch diesen Newsletter betreffend - füge ich dir unten meine Datenschutzerklärung zur Arbeit mit dem Versanddienstleister MailChimp ein. Die vollständige Datenschutzerklärung kannst du [hier](#) nachlesen.

Falls du mit der Verarbeitung deiner Daten nicht einverstanden bist, kannst du dich jetzt [hier](#) und jederzeit am Ende jedes Selbstcoachings abmelden. Dann werden alle Daten, die im Zuge des Newsletter Abos verarbeitet wurden, gelöscht.

Wenn du dich nicht abmeldest, gehe ich von deinem Einverständnis aus.

## Das Selbstcoaching Archiv

Bisher war es ja so, dass du jeden Donnerstag eine neue Selbstcoaching Einheit per Mail bekommen hast und im passwortgeschützten Archiv alle bisherigen Einheiten exklusiv als Newsletter Abonnent downloaden konntest. Das ist ab sofort nicht mehr so. Hier bleibt zwar alles beim Alten - das heißt du bekommst auch weiterhin jeden Donnerstag (außer in

den nächsten Wochen, dazu gleich mehr) eine neue Selbstcoaching Einheit per Mail, das Archiv ist jetzt aber für jeden frei zugänglich. Du brauchst also kein Passwort mehr und falls dir all die Mails, die du jeden Tag bekommst, zu viel sind, kannst du dich vom Newsletter abmelden und trotzdem weiterhin vom Selbstcoaching profitieren.

## Herzfood macht Urlaub

Heute in einer Woche geht's für uns in den Urlaub nach Korsika. Dort werden wir mit der ganzen Family inklusive Matsi meinen 30ten Geburtstag feiern und einfach mal ganze drei Wochen lang Neues entdecken, entspannen, den Kopf frei bekommen, neue Ideen sammeln, Klarheit schaffen, tauchen, wandern, sonnen, genießen... Ich freue mich unglaublich! Die nächste Selbstcoaching Einheit kommt also nicht wie gewohnt nächste Woche, sondern Ende Mai. Wir brauchen alle mal eine Pause :-)) mein Tipp: nutz die Zeit und arbeite eine oder mehrere der bisherigen 65 Einheiten durch.

Das wird übrigens seit 14 Jahren mein erster Urlaub im Bikini!!! :-)) Ich kanns kaum glauben, dass ich endlich soweit bin und mich sogar darauf freue, im Bikini zu schwimmen, tauchen und sonnen. Mehr dazu gibt's in den nächsten Tagen bei [Instagram](#) - dort teile ich diese persönliche Story nochmal intensiver mit dir.

## Meine letzten Tage

Apropos Instagram - in den letzten Tagen war ich dort sehr passiv. In der Story versuche ich euch wie immer relativ viel an meinem Leben teilhaben zu lassen, konnte mich aber generell nicht auf Social Media fokussieren. Um ehrlich zu sein waren die letzten Tage gefühlsmäßig für mich ziemlich bescheiden. Dass die neue DSGVO mich so aus dem Konzept bringen und all das, was ich mir in den letzten Jahren mit Herzfood aufgebaut habe in Frage stellen würde, hatte ich nicht erwartet. Am Montag war ich mit [Sandy](#) auf einem Vortrag über die neue DSGVO und danach war ich einfach nur in Panik. Anders kann man es nicht sagen... die zwei Tage danach waren ein Auf und Ab der Gefühle, ist ja nicht so, dass ich nicht ohnehin noch wahnsinnig viel zu erledigen hätte vorm Urlaub und mich eigentlich auf die Werbung für unser Retreat und die optische Überarbeitung meiner Webseite konzentrieren wollte.. Ich habe plötzlich alles in Frage gestellt, weil mich diese Thematik so überfordert hat. Gar nicht mal bezüglich meiner Webseite, das war relativ fix erledigt, sondern auf meinen eigentlich Job als Coach bezogen. Plötzlich stand ich vor so viele Hürden, dass ich tatsächlich ein paar Mal den Gedanken hatte einfach alles hinzuschmeißen.

Heute kann ich sagen: ich hab das Meiste auf den Weg gebracht und bin nun ziemlich sicher, dass ich nächste Woche entspannt mit freiem Kopf in den Urlaub starten darf. Aber wie du siehst, auch ich werde manchmal einfach von diesen Gedanken und Gefühlen überrannt und weiß teilweise nicht weiter. Und das obwohl ich mich auch in diesen Situationen sehr gut reflektieren kann und weiß, was mir helfen würde. Aber das zu wissen reicht nicht, wenn die Kraft für die Umsetzung fehlt...

An dieser Stelle kann ich nur sagen, dass ich so unglaublich dankbar bin, mir so ein großartiges Umfeld aufgebaut zu haben. Mit [Maria](#) und [Sandy](#) haben wir uns einen Raum voller Licht und Unterstützung geschaffen, der mich so sehr aufgefangen hat. Und genau das ist unsere Motivation für unser The Heart Way Retreat...

## **The Heart Way Retreat**

Wir wollen für sechs Teilnehmerinnen genau so einen Raum schaffen. Eine Gruppe, die sich auffängt und unterstützt, gegenseitig motiviert und füreinander da ist. Wir wollen diesen Weg gemeinsam mit euch gehen. Deinen Herzensweg zu mehr Selbstliebe, Selbstfürsorge und Selbstvertrauen.

Seit letzter Woche Freitag sind die Tore geöffnet und du kannst dich noch bis zum 01.05.2018 um 23:59 Uhr für unser Retreat anmelden.

Es erwartet dich ein langes Wochenende in einer traumhaften 4 Sterne Villa im Sauerland, zwei Tagesworkshops und ganz viel Support und Begleitung dazwischen. Insgesamt gehen wir diesen Weg drei Monate lang gemeinsam.

Im Retreat darfst du dich auf intensive Coaching Einheiten, Wellnessanwendungen wie Massagen und Aromatherapie, Meditationen, Yoga, Wanderungen, leckeres Herzfood und vieles mehr freuen. Es wird eine großartige, unvergessliche Zeit, da bin ich mir sicher!

All das Wissen, welches du durch die Selbstcoaching Einheiten schon gesammelt hast, kannst du im Retreat vertiefen und lernen es wirklich anzuwenden und umzusetzen.

Möchtest du dabei sein? [Hier](#) kommst du zur Infopage und damit auch direkt zur Anmeldung. Noch ein bisschen mehr - auch ein Blick hinter die Kulissen - erfährst du im [Blogbeitrag](#). Gestern haben wir entschieden euch auch Ratenzahlung anzubieten, falls du dazu Fragen hast, schreib uns einfach eine Mail an [theheartway@herzfood.de](mailto:theheartway@herzfood.de) - wir freuen uns auf dich :-)

Alles Liebe  
Deine Bianca

## **Datenschutzerklärung**

### **Newsletterdaten**

#### **Hinweise zum Newsletter und Einwilligungen**

Mit den nachfolgenden Hinweisen klären wir Sie über die Inhalte unseres Newsletters

sowie das Anmelde-, Versand- und das statistische Auswertungsverfahren sowie Ihre Widerspruchsrechte auf. Indem Sie unseren Newsletter abonnieren, erklären Sie sich mit dem Empfang und den beschriebenen Verfahren einverstanden.

### **Inhalt des Newsletters**

Wir versenden Newsletter, E-Mails und weitere elektronische Benachrichtigungen mit werblichen Informationen (nachfolgend „Newsletter“) nur mit der Einwilligung der Empfänger oder einer gesetzlichen Erlaubnis. Sofern im Rahmen einer Anmeldung zum Newsletter dessen Inhalte konkret umschrieben werden, sind sie für die Einwilligung der Nutzer maßgeblich.

### **Double-Opt-In und Protokollierung**

Die Anmeldung zu unserem Newsletter erfolgt in einem sog. Double-Opt-In-Verfahren. D.h. Sie erhalten nach der Anmeldung eine E-Mail, in der Sie um die Bestätigung Ihrer Anmeldung gebeten werden. Diese Bestätigung ist notwendig, damit sich niemand mit fremden E-Mailadressen anmelden kann.

Die Anmeldungen zum Newsletter werden protokolliert, um den Anmeldeprozess entsprechend den rechtlichen Anforderungen nachweisen zu können. Hierzu gehört die Speicherung des Anmelde- und des Bestätigungszeitpunkts, als auch der IP-Adresse. Ebenso werden die Änderungen Ihrer bei MailChimp gespeicherten Daten protokolliert.

### **Einsatz des Versanddienstleisters „MailChimp“**

Der Versand der Newsletter erfolgt mittels „MailChimp“, einer Newsletterversandplattform des US-Anbieters Rocket Science Group, LLC, 675 Ponce De Leon Ave NE #5000, Atlanta, GA 30308, USA.

Die E-Mail-Adressen unserer Newsletterempfänger, als auch deren weitere, im Rahmen dieser Hinweise beschriebenen Daten, werden auf den Servern von MailChimp in den USA gespeichert. MailChimp verwendet diese Informationen zum Versand und zur Auswertung der Newsletter in unserem Auftrag. Des Weiteren kann MailChimp nach eigenen Informationen diese Daten zur Optimierung oder Verbesserung der eigenen Services nutzen, z.B. zur technischen Optimierung des Versandes und der Darstellung der Newsletter oder für wirtschaftliche Zwecke, um zu bestimmen aus welchen Ländern die Empfänger kommen. MailChimp nutzt die Daten unserer Newsletterempfänger jedoch nicht, um diese selbst anzuschreiben oder an Dritte weiterzugeben.

Wir vertrauen auf die Zuverlässigkeit und die IT- sowie Datensicherheit von MailChimp. MailChimp ist unter dem US-EU-Datenschutzabkommen „[Privacy Shield](#)“ zertifiziert und verpflichtet sich damit die EU-Datenschutzvorgaben einzuhalten. Des Weiteren haben wir mit MailChimp ein „[Data-Processing-Agreement](#)“ abgeschlossen. Dabei handelt es sich um einen Vertrag, in dem sich MailChimp dazu verpflichtet, die Daten unserer Nutzer zu schützen, entsprechend dessen Datenschutzbestimmungen in unserem Auftrag zu verarbeiten und insbesondere nicht an Dritte weiter zu geben. Die Datenschutzbestimmungen von MailChimp können Sie [hier einsehen](#).

### **Anmeldedaten**

Um sich für den Newsletter anzumelden, reicht es aus, wenn Sie Ihre E-Mail Adresse

angeben.

Optional bitten wir Sie Ihren Vornamen anzugeben. Diese Angabe dient lediglich der Personalisierung des Newsletters.

### **Statistische Erhebung und Analysen**

Die Newsletter enthalten einen sog. „web-beacon“, d.h. eine pixelgroße Datei, die beim Öffnen des Newsletters von dem Server von MailChimp abgerufen wird. Im Rahmen dieses Abrufs werden zunächst technische Informationen, wie Informationen zum Browser und Ihrem System, als auch Ihre IP-Adresse und Zeitpunkt des Abrufs erhoben. Diese Informationen werden zur technischen Verbesserung der Services anhand der technischen Daten oder der Zielgruppen und ihres Leseverhaltens anhand derer Abruforte (die mit Hilfe der IP-Adresse bestimmbar sind) oder der Zugriffszeiten genutzt.

Zu den statistischen Erhebungen gehört ebenfalls die Feststellung, ob die Newsletter geöffnet werden, wann sie geöffnet werden und welche Links geklickt werden. Diese Informationen können aus technischen Gründen zwar den einzelnen Newsletterempfängern zugeordnet werden. Es ist jedoch weder unser Bestreben, noch das von MailChimp, einzelne Nutzer zu beobachten. Die Auswertungen dienen uns viel mehr dazu, die Lesegewohnheiten unserer Nutzer zu erkennen und unsere Inhalte auf sie anzupassen oder unterschiedliche Inhalte entsprechend den Interessen unserer Nutzer zu versenden.

### **Online-Aufruf und Datenmanagement**

Es gibt Fälle, in denen wir die Newsletterempfänger auf die Webseiten von MailChimp leiten. Z.B. enthalten unsere Newsletter einen Link, mit dem die Newsletterempfänger die Newsletter online abrufen können (z.B. bei Darstellungsproblemen im E-Mailprogramm). Ferner können Newsletterempfänger ihre Daten, wie z.B. die E-Mailadresse nachträglich korrigieren. Ebenso ist die [Datenschutzerklärung](#) von MailChimp nur auf deren Seite abrufbar.

In diesem Zusammenhang wiesen wir darauf hin, dass auf den Webseiten von MailChimp Cookies eingesetzt und damit personenbezogene Daten durch MailChimp, deren Partnern und eingesetzten Dienstleistern (z.B. Google Analytics) verarbeitet werden. Auf diese Datenerhebung haben wir keinen Einfluss. Weitere Informationen können Sie der [Datenschutzerklärung](#) von MailChimp entnehmen. Wir weisen Sie zusätzlich auf die Widerspruchsmöglichkeiten in die Datenerhebung zu Werbezwecken auf den Webseiten <http://www.aboutads.info/choices/> und <http://www.youronlinechoices.com/> (für den Europäischen Raum) hin.

### **Kündigung/Widerruf**

Sie können den Empfang unseres Newsletters jederzeit kündigen, d.h. Ihre Einwilligungen widerrufen. Damit erlöschen gleichzeitig Ihre Einwilligungen in dessen Versand via MailChimp und die statistischen Analysen. Ein getrennter Widerruf des Versandes via MailChimp oder der statistischen Auswertung ist leider nicht möglich.

Einen Link zur Kündigung des Newsletters finden Sie am Ende eines jeden Newsletters.

### **Rechtsgrundlagen Datenschutzgrundverordnung**

Entsprechend den Vorgaben der ab dem 25. Mai 2018 geltenden Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) informieren wir Sie, dass die Einwilligungen in den Versand der E-Mailadressen auf Grundlage der Art. [6](#) Abs. 1 lit. a, [7](#) DSGVO sowie § [7](#) Abs. 2 Nr. 3, bzw. Abs. 3 UWG erfolgt. Der Einsatz des Versanddienstleisters MailChimp, Durchführung der statistischen Erhebungen und Analysen sowie Protokollierung des Anmeldeverfahrens, erfolgen auf Grundlage unserer berechtigten Interessen gem. Art. [6](#) Abs. 1 lit. f DSGVO. Unser Interesse richtet sich auf den Einsatz eines nutzerfreundlichen sowie sicheren Newslettersystems, das sowohl unseren geschäftlichen Interessen dient, als auch den Erwartungen der Nutzer entspricht.

Wir weisen Sie ferner darauf hin, dass Sie der künftigen Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten entsprechend den gesetzlichen Vorgaben gem. Art. [21](#) DSGVO jederzeit widersprechen können. Der Widerspruch kann insbesondere gegen die Verarbeitung für Zwecke der Direktwerbung erfolgen.