



## IMPULSE 2016 – Februar „KOMPLEXITÄT - Wie gehen Sie mit sich und Ihrem komplexen System um?“

Wie war Ihr Start in den Tag heute Morgen? Vielleicht so: Sie wachen auf und sind gut drauf, geradezu putzmunter. Der Tag kann beginnen. Voller Erwartung an einen wundervollen Tag machen Sie sich auf den Weg zur Arbeit.

Oder eher so: Sie wachen auf und fühlen sich zerknittert. Sie sind sich nicht sicher, ob Sie schlecht geträumt oder einfach nur schlecht geschlafen haben. Jedenfalls haben Sie alles andere als gute Laune.

Tja – beides ist möglich. Mal sind wir gut gelaunt, mal mäßig, mal geradezu schlecht. Nur leider wissen wir meistens nicht, warum das so ist! Und das ist auch verständlich.

Unser Körper ist eins der komplexesten Systeme, die wir kennen. Er ist so komplex, dass wir durch die Vielzahl von Abhängigkeiten Ursache und Wirkung nicht durchdringen können. Möglicherweise liegt es ja an den Hormonen? Vielleicht stand unsere Schilddrüse zu viel oder zu wenig mit der Hypophyse in Interaktion und es ist zu hormonellen Schwankungen gekommen? Aber wenn ja, warum? Was war die Ursache dafür? Wir können ewig mit x Experten wie Internisten, Neurologen, Heilpraktikern, Osteopathen etc. diskutieren und werden doch immer nur Antworten erhalten, die lediglich einen Teil des Ursprungs erklären können – aber leider nie das Ganze!

Deshalb sprechen wir bei diesem Phänomen von einem komplexen System. Dieses zeichnet aus, dass vieles netzwerkartig miteinander verbunden ist, der Ursprung der Ursache sich aber nicht eindeutig zurückverfolgen lässt und die Zukunft sich nicht vorhersagen lässt – z. B. wie es uns morgen geht, wenn wir aufwachen.

Jeder spricht davon, dass wir in einer komplexen Welt leben – ja wir selbst unerklärbar komplex sind –, aber keiner HAT das Erfolgsrezept. Viele tun so, als hätten Sie es, doch lassen Sie sich davon nicht in die Irre führen. Tatsächlich kommen wir vielem immer mehr auf die Spur, aber von der ganzen wirklichen und einer Wahrheit, sind wir wahrscheinlich noch Lichtjahre entfernt.

### Also – Kopf in den Sand?

**Wenn wir nicht alles wissen, brauchen wir es auch nicht zu versuchen?**

### Mitnichten!

Auch wenn Sie sich nicht erklären können, WARUM Sie sich so fühlen, wie Sie sich fühlen, so können Sie es immerhin als gegeben hinnehmen und damit umgehen. Ich meine bewusst umgehen! Unbewusst tun Sie es ja sowieso. Wenn Sie sich allerdings quasi automatisch Ihrer Stimmung entsprechend verhalten, dann kann es sein, dass Sie Ihre Mitmenschen vergraulen. Und zwar nicht nur, wenn Sie miese Laune haben, das kann auch bei zu guter Laune passieren.

Stellen Sie sich also bewusst die Frage: Wie wirke ich jetzt? Und reflektieren Sie abhängig zu Ihrem eigenen Anspruch und zu Ihrem Umfeld, ob das passt. Ob es das ist, was Sie bewirken wollen.

Wenn nicht, dann nehmen Sie Ihren jetzigen Zustand an, lassen Sie ihn gedanklich vorbeiziehen und kreieren Sie einen neuen Zustand – so als würden Sie Ihre Kleidung wechseln. Hört sich leicht an, kann es auch sein.

Wenn Ihnen das heute noch nicht so leicht gelingt, dann probieren Sie es bspw. mal mit Hilfe des wunderbaren Spruchs „Unrat vorbeiziehen lassen“, üben Sie sich in Meditation oder arbeiten Sie mit einem Sparringspartner an Ihrer Seite, der noch ein paar andere Methoden drauf hat.

Ich wünsche  
 Ihnen eine noch  
 wirkungsvollere  
 Selbstführung!

Herzlichst

Ihre

Bettina Kahlau

BUCHTIPP:  
 „JETZT“ von  
 Eckard Tolle

P.S.: Wie  
 interessant ist  
 ein fachlicher  
 Austausch für  
 Sie?  
 Gern können  
 wir uns auf der  
 CeBIT  
 verabreden -  
 melden Sie sich  
 einfach mit  
 einem  
 Terminvorschlag  
 bei mir.



## NACHWORT – IMPULSE 2016– WIESO?

Gute Gedanken prägen diese Impulse, Inspirationen und Weisheiten, die ich für Sie geschrieben habe. Sie wollen nicht belehren, sondern anstiften zum Querdenken, Andersdenken, Einfühlen, Weiterdenken und Weitermachen. Sie erhalten monatlich neue Impulse. Wenn Sie diese nicht mehr erhalten wollen, dann können Sie sich weiter unten auf der Seite einfach „Austragen“. Wenn Sie die Impulse interessant für andere finden, dann leiten Sie sie gerne weiter.

Teilen Sie gern Ihre Gedanken und folgen Sie mir auf [Facebook](#), [Google+](#) oder schreiben Sie mir eine E-Mail an: [info@bettinakahlau.com](mailto:info@bettinakahlau.com)

Mehr über mich erfahren Sie auf: [www.bettinakahlau.com](http://www.bettinakahlau.com)

### Impressum:

[BK] Bettina Kahlau – YOUR GATE TO CHANGE  
 BAO-Center Hamburg · Große Elbstraße 49 · 22767 Hamburg  
 Telefon: +49 151 67 52 56 90 · E-Mail: [info@bettinakahlau.com](mailto:info@bettinakahlau.com)  
 USt-IdNr. DE 292 841 442

### Copyright:

Alle hier bereitgestellten Texte, Bilder, Grafiken, das Layout und der HTML-Code sind urheberrechtlich geschützt. Nutzer können einzelne Dateien oder Inhalte herunterladen, nutzen sowie Ausdrücke anfertigen, soweit dies ausschließlich privaten oder internen Zwecken dient. Jede andere Art der Vervielfältigung, Übernahme, Übertragung, Entnahme, Weiterverwendung, des Kopierens oder des Verfügbarmachens der Homepage oder einzelner ihrer Teile, insbesondere für die Verwendung in elektronischen Medien oder drucktechnischen Erzeugnissen und/oder zu gewerblichen Zwecken, ist untersagt und bedarf meiner ausdrücklichen vorherigen Einwilligung.

Diese E-Mail wurde gesendet von [info@bettinakahlau.com](mailto:info@bettinakahlau.com)

Kein Interesse an den Impulsen? [Austragen](#) | An den Impulsen interessiert? [Eintragen](#) |