



IMPULSE 2015 – Juni

„FREIHEIT – Wie viel Freiheit brauchen Sie – wie frei sind Sie JETZT?“

Aber fangen wir doch besser von der anderen Seite an: **GEFANGENSCHAFT** – was ist das?

Wenn wir von Gefangenschaft sprechen, haben die meisten von uns Bilder von Gefängnissen im Kopf und stellen sich Menschen hinter Gittern vor.

Jemanden gefangen zu setzen, beginnt aber nicht erst dort, wo uns die physische Freiheit entzogen wird. Sie beginnt vielmehr dort, wo ich nicht ich SEIN kann. Wo ich mich in der Entfaltung meiner Persönlichkeit eingeschränkt fühle. Wo ich MICH nicht LEBEN kann.

Schön und gut, aber geht's ein bisschen genauer? Und ... woher weiß ich das?

Nun – wenn ich achtsam zu mir und in unserer Welt bin und meine Persönlichkeit umfassend reflektiert habe, dann bin ich mir meiner Andersartigkeit und Einmaligkeit voll bewusst. Dann weiß ich, dass die Welt, wie ich sie wahrnehme, MEINE WAHRNEHMUNG ist und für niemand anderen sonst so erscheint.

Konsequenterweise bin ich es, der diese Welt projiziert, voll und umfänglich für diese verantwortlich ist. Folglich kann nur (!) ich selbst diese eigene Realität verändern – niemand sonst.

FREIHEIT – beginnt also in meinem Kopf! Ich bin herausgefordert die automatischen Denkmuster, die aus meiner Motivation, meinen Glaubenssätzen und Werten herrühren, die ich gelernt und geübt habe, wo mir z.B. die Erziehung dazwischen gekommen ist, und die für mich bereits zur Gewohnheit geworden sind, wahrzunehmen und umzulenken.

Und so kommt es nicht von ungefähr, dass wir nur allzu oft (manche unter uns Ihr Leben lang) der Illusion der eigenen Realität verfallen und nicht nur uns selbst in Gefängnisse sperren, sondern auch andere. Mein Gegenüber, projiziert als Teil meiner Realität, betrachtet durch die eigene Brille, wird in Bilder und Gedanken gezwängt, denen er nur schwer und unter Umständen nie entkommen kann.

Die Kunst bei mir anzufangen – mir meiner Verantwortung und „gedanklichen“ Tat bewusst zu sein und diese zu verÄNDERN –, wird uns zuteil, indem wir uns zunächst selbst „erlauben“, aus diesen gedanklichen Konstrukten auszubrechen, unsere Gefängnismauern einzureißen und von unserer FREIHEIT Gebrauch machen. Ebenso gehört auch dazu, dem anderen zu „erlauben“ so zu SEIN, wie er IST und ihn möglichst (!) so zu sehen, wie er IST – ohne Gitterstäbe.

Das verstehe ich unter FREIHEIT – durch die gelebte TOLERANZ entstehen kann!

BUCHTIPP: Mit dem Buch „Durch Begegnungen wachsen“ – von Kay Pollak können Sie sich in Achtsamkeit und Toleranz zu sich und Ihrer Welt üben.

Viel Spaß mit „bereichernden Begegnungen“!

Wenn Sie sich und Ihr Unternehmen oder Ihr Team zu grenzenloser Höchstleistung bewegen wollen, dann brauchen Sie nur den ersten Schritt zu tun und mich zu kontaktieren unter:
Tel. 0151-67 52 56 90 oder www.bettinakahlau.com



Herzlichst
Ihre
Bettina Kahlau

NACHWORT – IMPULSE 2015 – 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 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](https://www.facebook.com/bettinakahlau), [Google+](https://plus.google.com/u/0/bettinakahlau) oder schreiben Sie mir eine E-Mail an: info@bettinakahlau.com

Mehr über mich erfahren Sie auf: 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
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 Zwecken dient. Inhalte und vorhandene Urheberrechtsvermerke dürfen nicht verändert oder entfernt werden. 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

Kein Interesse am Newsletter? [Austragen](#) | Am Newsletter interessiert? [Eintragen](#) |