



IMPULSE 2015 – OKTOBER „SELBSTFÜHRUNG - SIND SIE JETZT IN IHRER KREATIVEN MITTE?“

Seit dem modernen frühneuzeitlichen Rationalismus um 1650 prägt René Descartes unsere Weltanschauung mit dem Ausspruch: „Ich denke also bin ich.“ Die heutigen Forschungen der Neurowissenschaften zeigen jedoch auf, dass unser Bewusstsein nur 1-5% ausmacht und nicht ca. 20% wie noch vor einigen Jahren angenommen.

Was machen wir also mit dem Restpotential von 95-99%?
Und wie können wir unsere 1-5% Denkpotehtial optimieren?

Die Antwort ist einfach: durch Ruhe und Gelassenheit!

Denn wenn wir uns in Ruhe und Gelassenheit wiegen, dann haben wir vollen Zugriff auf unser gesamtes Potential – auf 100%, Bewusstsein und Unterbewusstsein.

Sobald wir allerdings unter Stress stehen, haben wir nur noch eingeschränkten Zugriff. Wenn wir einen gewissen Stresspegel überschreiben, stehen uns über unser Reptilien-Gehirn dann sogar nur noch unsere drei instinktiven, simpelsten Optionen zur Verfügung. Nämlich Angriff, Verteidigung oder tot stellen.

Ein Leben in Achtsamkeit zu führen, heißt also nicht nur, dass ich Burn-Out- oder Bore-Out-Prävention betreibe und meine Gesundheit wahre oder sogar verbessere. Vielmehr bedeutet es auch, dass ich Zugriff auf mein gesamtes kreatives Leistungspotential erhalte. Also bewege ich mich so nicht nur weg von einer möglichen Krankheit, sondern hin zu einem kraftvollen, entfalteten, befriedigenden, zufriedenen und glücklichen Leben. WOW!

Die Umsetzung ist weniger einfach: Wir müssen es für uns TUN!

Das Angebot wächst rasant. Yoga-Studios gibt es mittlerweile an jeder Ecke, und Meditations-, Energie- und Achtsamkeitstrainings sowie -fortbildungen boomen ebenso wie andere Gesundheitsmaßnahmen – und zwar nicht nur auf privater Ebene, sondern auch massiv im Unternehmenskontext. Schließlich kostet ein Langzeitkranker ein Vielfaches von dem, was man stattdessen an sinnvollen Vorsorgemaßnahmen investieren muss.

Allein, es bleibt an uns, sich dabei gegen das immer schneller drehende Hamsterrad zu wehren, die relevanten Möglichkeiten auszuwählen und individuell für uns passend umzusetzen. Sehr oft agieren wir dann auch noch gegen Widerstände aus unserer Umwelt, um endlich (!) unser eigenes, ganz und gar individuelles Leben zu leben.

Also: Trauen Sie sich Ihren Weg – mutig und konsequent – im Hier und Jetzt zu gehen!

Ich wünsche Ihnen Ruhe und Gelassenheit auf Ihrem individuellen Weg!

Herzlichst

Ihre

Bettina Kahlau

Kontaktieren Sie mich gern unter:

Tel. 0151-67 52 56 90
oder www.bettinakahlau.com

P.S.: Schon mal daran gedacht, zu Weihnachten ein Persönlichkeits-Coaching zu verschenken?



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