



IMPULSE 2016 – Dezember

"Wer Grenzerfahrungen ausweicht, verbündet sich mit dem Hindernis."*

Übertragen bedeutet das: **Wer Angst nicht überwindet, verbündet sich mit ihr.** Oder andersherum mit Evelyne's Worten gesagt: „**Wer Grenzerfahrung macht, verändert sein Leben.**“*

Grenzerfahrung? Wozu? Als mich letztens ein Kunde fragte: „Bettina, hast Du eigentlich nie Angst?“ Da antwortete ich: „Klar hab' ich Angst.“

Und das ist auch gut so. Weil mir mein System dann zeigt, dass Gefahr im Verzug ist – dass es mich vor etwas beschützen will. Allerdings stellt sich die Frage, wie wir mit dieser Angst umgehen. Wenn wir reflektieren und uns fragen „Was will mir mein System sagen? Wovor möchte es mich beschützen?“, dann haben wir die Chance, uns dem zu stellen und das Problem mit der passenden Erfolgsstrategie zu überwinden. Wenn wir über die Angst hinweggehen oder gar unterdrücken, wird sie in den meisten Fällen jedoch einfach nur größer, schlimmer und mächtiger. Und wenn wir sie unreflektiert zulassen, weichen wir dem aus, was relevant für uns sein kann.

Denn es liegt eine große Chance in einer Angst. Sie kann uns beschützen oder ein bedeutender Schritt in eine neue Welt sein. Das hört sich groß an – ist es sehr häufig auch!

Neues passiert nur, wenn wir ins TUN kommen.

Erst beim Erleben schaffen wir neue Denk- und Verhaltensweisen – und nicht, wenn wir zuschauen oder uns das perspektivisch vorstellen.

Also: Nehmen Sie all Ihren Mut zusammen. Schauen Sie der Angst in die Augen. Schaffen Sie Klarheit, wie Sie die Angst nutzen können und gehen Sie Ihren Weg. Egal, wie schmerzhaft es eventuell ist, und gern auch mit Auffangnetz. Aber im klaren Bewusstsein, dass Dinge dennoch schiefgehen können. Sie werden sehen, es lohnt sich.

Wer Angst überwindet, verbindet sich mit sich selbst.

Vielleicht nutzen Sie die Weihnachtszeit ja für besinnliche Stunden und gehen einmal in sich: Gab es in diesem Jahr Grenzerfahrungen, vor denen Sie ausgewichen sind? Wenn ja, warum? Und was trauen Sie sich in 2017 zu?

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen mutvolle Erfahrungen, schöne Feiertage und ein starkes neues Jahr!

Herzlichst

Ihre

Bettina Kahlau

*Anstoß für diesen Newsletter sind die genannten Zitate von Evelyne Binsack, die ich letztes Wochenende auf dem 8. Europäischen Neurowissenschaftlichen Kongress vom AFNB in Düsseldorf gehört habe.



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

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](#) |