



[BK] BETTINA KAHLAU
EXECUTIVE CONSULTING

IMPULSE 2018 – Januar

Alter Wein in neuen Schläuchen: ACHTSAMKEIT

Als mir ein Kollege vor ein paar Jahren sagte: „Selbstreflexion – das will doch keiner hören!“, da war ich im ersten Moment entsetzt: „Aber wieso denn nicht, darum geht es doch, wenn wir uns entwickeln wollen und das wollen wir schließlich – ist doch in unserer DNA so angelegt“, höre ich mich noch stammeln. „Ja, das stimmt schon, aber den vielleicht steinigen Weg, will keiner gehen“ lautete seine Antwort. „Deswegen lass einfach Selbstreflexion und Veränderung als Worte weg.“

Geht es Ihnen auch so? Schrecken diese Worte Sie ab?

Dann habe ich ein neues, vielleicht passenderes Wort für Sie: ACHTSAMKEIT.

Spätestens seit es im Manager Magazin einen Artikel dazu gab, ist es auch in unserer Businesswelt salonfähig. Und wenn man mal genau hinschaut, dann hat das eine Menge mit Reflexion zu tun.

Wenn Sie jetzt also achtsam mit sich umgehen und mit Ihren Mitarbeitern, dann braucht es dazu die Innenschau(!). Ohne zu wissen, wer ich bin, was meine Bedürfnisse sind und welche Selbststeuerung bei mir abläuft, wird mir Achtsamkeit in meinem Leben nicht gelingen. ITler sprechen auch gern von der Betriebssystemebene. Diese zu hinterfragen und wissen zu wollen, warum das alles so ist, ist dann bereits hohe Kunst.

FAZIT: Nennen Sie es also, wie Sie wollen. Ganz, wie es für Sie passt. Nur, TUN Sie es!

Ich wünsche Ihnen ein achtsames Leben – immer ein bisschen mehr.

Herzlichst

Ihre

Bettina Kahlau

IMPULSE tanken: Haben Sie Lust auf mehr? Sie sind herzlich eingeladen

hier www.bettinakahlau.com/impulse oder hier www.bettinakahlau.com/news zu stöbern.

NACHWORT – IMPULSE 2017 – 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](https://www.facebook.com/bettinakahlau), [Google+](https://plus.google.com/bettinakahlau) oder schreiben Sie mir eine E-Mail an: bettinakahlau@bettinakahlau.com. Ich freue mich immer wieder sehr über Ihr Feedback und Ihre Anregungen!

Impressum:

[BK] BETTINA KAHLAU – EXECUTIVE CONSULTING

Große Elbstraße 49 · 22767 Hamburg

Telefon: +49 151 67 52 56 90 · E-Mail: info@bettinakahlau.com

www.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](#) |