



## Impulse Juli 2018

### Selbstentwicklung - Innenschau leben

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 vielleicht passenderes Wort für Sie: INNENSCHAU.

Wie hört sich das für Sie an?

Nennen Sie es, wie Sie wollen, nur ohne Innenschau, Reflexion, Selbstmanagement funktioniert keine Selbstentwicklung. Ebenso ist es auch müßig, sich ständig und stetig im Kreis mit sich selbst zu drehen, diesen und jenen Ratgeber zu lesen, dieses und jenes Seminar-Hopping zu betreiben. Solange wir nicht bereit sind, uns unseren Themen zu stellen, werden wir unserem Anspruch, das Beste aus uns rauszuholen, nicht gerecht. Im unglücklichsten Fall geht's sogar komplett schief mit dem Sinn unseres Lebens.

Also „ran an den Speck“!

Schauen Sie hin, welche Selbststeuerung bei Ihnen abläuft. ITler sprechen auch von der Betriebssystemebene. Diese zu hinterfragen und wissen zu wollen, warum das alles so ist, ist dann bereits die hohe Kunst der Reflexion.

Herzlichst  
Ihre  
Bettina Kahlau

#### MEIN TIPP FÜR SIE:

Am besten probieren Sie es direkt mit Meditation, Yoga, Atemlehre z.B. nach Ilse Middendorf oder gönnen sich Ihren persönlichen Sparringspartner.

<b>Termine</b>	Freu' mich auf die Sommerpause und vermehrtes Ausleben meiner Innenschau! 13. September: Zukunft Personal in Köln: 14:00 Uhr "Führungscrash in Sicht" - Wie Sie mit Digital Leadership Innovationen bewirken
<b>Buchtipps</b>	"Das Kind in Dir will Heimat finden. Der Schlüssel (fast) aller Probleme." von Stefanie Stahl  "Der erfahrbare Atem" von Ilse Middendorf

**Impulse tanken:** Haben Sie Lust auf mehr? Sie sind herzlich eingeladen hier [www.bettinakahlau.com/impulse](http://www.bettinakahlau.com/impulse) oder hier [www.bettinakahlau.com/news](http://www.bettinakahlau.com/news) zu stöbern.



#### Nachwort – Impulse 2018 – 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. 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](#), [Instagram](#), [Youtube](#) und [Google+](#) oder schreiben Sie mir eine E-Mail an: [impulse@bettinakahlau.com](mailto:impulse@bettinakahlau.com). Ich freue mich immer wieder sehr über Ihr Feedback und Ihre Anregungen!

#### Impressum:

[BK] BETTINA KAHLAU - EXECUTIVE CONSULTING  
Bettina Kahlau  
An der Alster 62 20099 Hamburg  
Deutschland  
Telefon: +49 151 67 52 56 90 · E-Mail: [impulse@bettinakahlau.com](mailto:impulse@bettinakahlau.com)  
[www.bettinakahlau.com](http://www.bettinakahlau.com)  
USt-IdNr. DE 292 841 442