



*Frohe Weihnachten  
und einen  
guten Rutsch ins  
neue Jahr!*

## Impulse Dezember 2019

### Advent, Advent, die Stimmung "brennt"?!

Wie Sie Stress und Konflikten frühzeitig die Luft nehmen, wieder befreit aufatmen und womöglich sogar über sich hinauswachsen.

Das Jahr rennt und rennt, und jetzt so am Ende, steht „urplötzlich“ Weihnachten vor der Tür. Es ist vielleicht nicht das erste Mal, dass Sie denken, „oh je – wo bleibt da die Besinnlichkeit, von der alle sprechen“ und sich fragen „wie gelingt es mir, in Frieden mit mir und anderen zu sein, bei all der Hektik und dem Stress?“

Also lautet Ihre Devise: Einfach mal besinnlich und gaaaanz entspaaaaant Weihnachten feiern.

Und dann passiert es doch: ein falsches Wort von der falschen Person in der falschen Situation und das Glühweinfass läuft über. Das war's dann mit Ihrer festlichen Stimmung. Aus die Maus. Kein Vanille-Kipferl der Welt und keine Atemtechnik können Sie da wieder rausholen. Und manchmal sind dann womöglich Sie völlig unbeabsichtigt und ahnungslos die falsche Person mit dem falschen Wort für jemand anderen.

Die „UR“-Sache für Stress, zu denen auch zwischenmenschliche Konflikte zählen, ist immer dieselbe: Wenn in uns die Emotionen hochkochen, dann haben wir etwas größer und bedeutsamer gemacht als uns selbst. Und die Reaktion aus unserem Reptiliengehirn sind Angriff, Verteidigung oder Totstellen.

Sie wollen wissen, wie Sie dieses Jahr für sich und andere in Ihrem emotionalen Frieden bleiben oder ihn so leise wie der rieselnde Schnee wiederfinden?

#### Try & reflect:

#1

Wenn Sie merken, dass in Ihnen das Emotionsmonster aufsteigt, wie die Knödel im heißen Wasser, sprechen Sie innerlich ein „AHA“ aus. Damit registrieren Sie, dass Sie gerade dabei sind, wieder etwas mächtig aufzupumpen, was Ihnen möglicherweise gleich um die Ohren fliegt – und Sie können es stoppen, denn SIE sind der Boss Ihrer Emotionen.

#2

Jeder von uns hat gute Gründe für das was wir (nicht) sagen, (nicht) tun oder (nicht) fühlen. Und alles ist Teil meines ganz und gar eigenen Films bzw. DEREN Films. Beide Filme haben nichts miteinander zu tun. Beide Erwartungen sind unterschiedlich. Und keiner ist Erfüllungsgehilfe des anderen. Weder Sie für jemanden, noch jemand für Sie.

Wie wäre es, wenn Sie wohlwollend davon ausgehen, dass der andere ebenso wie Sie eine wohlwollende Absicht verfolgt?

#3

Fragen Sie sich, wie Sie dem anderen bewusst mehr Raum geben können, damit er ihn mit seiner Art, Kompetenz, Wissen, etc. füllen kann. So wie es ihm entspricht.

Mal angenommen Ihr Gegenüber nimmt den Gestaltungsraum an, was wäre dann? Wie nimmt der andere Sie dann wahr, welche Emotionen zeigen sich?

Neue Impulse beleben das Fest, schenken uns allen das Gefühl der Bedeutsamkeit und Zugehörigkeit und die Erinnerung daran, gemeinsam etwas unvergesslich Schönes gestaltet zu haben.

Ich bin schon ganz gespannt, wie es Ihnen gelingt, mit sich und anderen das Fest in Frieden zu erleben und vielleicht so ganz nebenbei ein Stückchen über sich selbst hinausgewachsen zu sein. Vielleicht Ihr schönstes Geschenk in diesem Jahr.

Ich wünsche es Ihnen von Herzen!  
Frohe Weihnachten & einen guten Rutsch in 2020!

Herzlichst  
Ihre  
Bettina Kahlau

P.S.: und hier gehts zu IHREM Weihnachtsgeschenk - die zur IMPULSE SAMMLUNG

„Dem Leben Achtsamkeit schenken“ zum Downloaden.

**Welche Weiterbildungen stehen in 2020 bei Ihnen an?  
Wie wäre es zum Beispiel mit diesen?**

#### AKADEMIE:

**Ausbildung zum zertifizierten LUXX-Profil Master am  
12.-14.02.2020, 13.-15.05.2020 und am 04.-06.11.2020  
in Hamburg!**

Vielleicht steht für Ihre Führungsarbeit oder unternehmerische Tätigkeit auch das LUXX-Profil an.

Das LUXXprofil gibt fundiert Auskunft über die Bedürfnisse, Ziele und Motive (was treibt mich an) eines Menschen und erlaubt uns so sein Verhalten auf einer tieferen Basis zu verstehen. Es ist diesbezüglich das zur Zeit modernste und wissenschaftlich fundierteste Persönlichkeitstool am Markt.

Dabei beschreibt es die menschliche Persönlichkeit völlig wert- und wertungsfrei in Ihrer ganzen Einzigartigkeit.

Damit gelingt es uns als Führungskräfte wahrhaftig wertschätzend und persönlichkeitsorientiert zu führen. Selbstführung wird (fast) zum Kinderspiel.

Als Berater, Coach oder Trainer bietet Ihnen das LUXXprofil Erkenntnisse und Anwendungsmöglichkeiten, die einen ganz neuen Nutzen für Ihre Klienten ermöglichen.

In der dreitägigen Ausbildung wird Ihnen das, an der Universität Luxemburg entwickelte, LUXX-Profil erläutert, verprobt und praxisorientiert trainiert. Wir laden Sie ein, Experte für die menschliche Persönlichkeit zu werden. Hier ein erster Überblick über das Thema:  
<https://www.bettinakahlau.com/akademie/#luxxprofil>

Interesse geweckt? Dann vereinbaren Sie einfach einen Termin zu einem strategischen Beratungsgespräch mit mir

an: [bettinakahlau@bettinakahlau.com](mailto:bettinakahlau@bettinakahlau.com)

**Ausbildung zum 9 Levels of Value Systems Berater am 05.-07.02.202,  
06.-08.05.2020 und am 28.- 30.10.2020  
in Hamburg!**

Sie sind Führungskraft oder Unternehmenslenker und Sie suchen Orientierung in unserer immer komplexeren und schnelleren Welt? Vielleicht fühlen Sie sich auch gerade überfordert und fragen sich, wie kann wirkungsvolle Führung heute funktionieren? Wie gehe ich mit x-/y-/z-Gen um? Was kommt da noch auf mich zu und wie begegne ich dem konkret, effektiv und nachhaltig?

Sie sind Coach, Berater oder Trainer und wollen Ihren „Handwerkskoffer“ um ein wissenschaftlich valides Tool erweitern und sich einerseits abheben vom Gros und andererseits Ihre Professionalisierung ausbauen?

9 Levels of Value Systems bietet Ihnen die gewünschte Orientierung und ist Wegweiser mit klaren Handlungsempfehlungen sowohl für mittelständischen Unternehmen als auch Konzerne. 9L ist DAS wissenschaftlich valide Tool am Markt, das Kultur messbar, besprechbar und zielgerichtet gestaltbar macht. Das habe ich in vielen Kundensituationen in der Praxis erprobt. Von der Praxis für die Praxis bringen wir Sie zur gewünschten Höchstleistung - egal wo Sie da hinwollen.

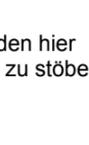
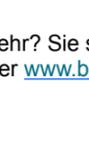
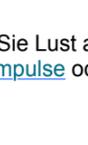
Also dann: Legen Sie los und warten Sie nicht länger. Vereinbaren Sie direkt einen Termin für das Auswahl- und Strategieggespräch – unverbindlich. Schreiben Sie eine eMail mit Ihrem Terminvorschlag an [bettinakahlau@bettinakahlau.com](mailto:bettinakahlau@bettinakahlau.com)

Und kommen Sie auch gerne jederzeit für individuelle Zertifizierungen (auch ruhend bei Ihnen) sowie für Fragen und nähere Informationen auf mich zu. Rufen Sie mich einfach an: +49 151 67 52 56 90.

Oder schreiben Sie mir eine E-Mail: [bettinakahlau@bettinakahlau.com](mailto:bettinakahlau@bettinakahlau.com)

Unter <https://www.bettinakahlau.com/akademie/#9levels> erfahren Sie mehr über die Ausbildung zum 9 Levels of Value Systems-Berater.

**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 2019 – 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](https://www.facebook.com/bettinakahlau), [Instagram](https://www.instagram.com/bettinakahlau), [Youtube](https://www.youtube.com/bettinakahlau) und [Google+](https://www.google.com/bettinakahlau) 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