



Liebe Leserin, lieber Leser,

nach Weihnachtspause und dem Start ins neue Jahr begrüße ich Sie mit der ersten Ausgabe des MUT_imPuls im Jahr 2009. Ich habe für Sie eine Reihe von Anregungen, Denkanstößen und Lesetipps zusammengestellt. Als besonderes Bonbon können Sie an einem Online-Workshop zum Sonderpreis teilnehmen.

Ich freue mich, wenn ich mit dieser Ausgabe dazu beitrage, dass 2009 für Sie zu einem Jahr der Erkenntnisse, des Fortschritts und der persönlichen und beruflichen Erfüllung wird.

Ach wär' ich doch im Süden!

Das denke ich gerne, wenn es - wie derzeit - in Deutschland mal wieder so richtig kalt ist und ich viel friere. Meist belasse ich es bei diesem Gedanken. Doch dieses Mal bin ich ihm weiter nachgegangen, dabei zu einigen Erkenntnissen gekommen und habe am Ende einen wichtigen Schritt unternommen. Das Ergebnis lesen Sie hier:

<http://www.die-mutmacherin.de/2009/01/ach-waer-ich-doch-im-sueden/>

Buchempfehlungen

Marianne Williamson: The Age of Miracles

Der Untertitel zeigt schon die Richtung an, in die dieses Buch geht: *Embracing the new midlife* - die neue Lebensmitte umarmen. Anstatt in der Mitte des Lebens darüber nachzudenken, was nicht mehr möglich ist, ruft Marianne Williamson dazu auf, diese Lebensphase anders zu betrachten, nämlich als ein "Lebensalter voller Wunder".

Mehr dazu unter:

<http://www.die-mutmacherin.de/2008/12/williamson-age-of-miracles/>

Robert Scheinfeld: Raus aus dem Geldspiel

Der Untertitel dieses Buches lautet: *Ihr Wegweiser für den alltäglichen Kampf ums liebe Geld. Ändern Sie die Regeln - dann gewinnen Sie!* Klingt zunächst einmal einfach und ist doch sehr anspruchsvoll. Dies als Warnung vorweg.

Mehr dazu lesen Sie hier:

<http://www.die-mutmacherin.de/2008/12/robert-scheinfeld/>

Das Buch fordert unser Denken in jeglicher Hinsicht heraus. Wer bereit ist, sich darauf einzulassen und mit dem darin beschriebenen Prozess arbeitet, erlebt Erstaunliches. Was ich damit erlebt habe, können Sie in meinem Beitrag „Schmerzen enthalten Botschaften“ lesen. Hier der Link dorthin:

<http://www.die-mutmacherin.de/2008/12/schmerzen-enthalten-botschaften/>

Termine:

21. Januar 2009, 9.00 bis 17.00 Uhr:

IHK-Gründertraining, Einstiegs- und Entscheidungstag

<http://www.zielerreichung.de/gruendertraining.html>



Ulrike Bergmann

Die Mutmacherin[©]

22. Januar 2009, 19.00 bis 21.00 Uhr:

Impulsabend „Krise? Ohne mich!“ --- <http://www.zielerreichung.de/impulsabende.html>

30. Januar 2009, 15.00 bis 19.00 Uhr:

Workshop „Vom Wunsch zum Ziel“ --- http://www.zielerreichung.de/wunsch_ziel.html

14. Februar 2009, 15.00 bis 20.00 Uhr:

Start der Jahresgruppe „Ich mach' mein eigenes Ding!“ ---
<http://www.zielerreichung.de/jahresgruppe.html>

19. Februar 2009: 19.00 bis 21.00 Uhr:

Impulsabend „Ziele einmal anders“ --- <http://www.zielerreichung.de/impulsabende.html>

Anregungen & Empfehlungen:

Online-Workshop „Gründen 50 plus“ ab 5. Februar zum Sonderpreis für Abonnenten

Bei akademie.de können Sie in einem komplett übers Internet gehalten Workshop "Gründen 50 plus" alle Vorbereitungen für den Schritt in die Selbstständigkeit tun und diesen Schritt systematisch vorbereiten. Im Verlauf von vier Wochen erarbeiten Sie gemeinsam mit den beiden Workshopleiterinnen Ihre Geschäftsidee, erstellen Ihren Business-Plan und klopfen ihr Vorhaben so lange ab, bis es tragfähig ist. Weitere Hinweise: <http://www.akademie.de/direkt?pid=50782>

Wenn Sie sich mit dem Hinweis auf „Empfehlung von Ulrike Bergmann“ anmelden erhalten Sie diesen Workshop zum **Sonderpreis von 315 Euro statt 345 Euro**.

Wertschätzung einmal anders

Der englische Begriff „validation“ hat viele Bedeutungen, angefangen von Abrechnung über Entwertung bis Gültigkeit. In einem sehr berührenden Video auf YouTube erhält noch eine weitere Bedeutung: Wertschätzung. Auch wenn Sie kaum englisch verstehen, werden Sie den Sinn dieser Geschichte verstehen:

<http://www.youtube.com/watch?v=Cbk980jV7Ao>

Schranken überwinden - Interview mit mir

Diesen Hinweis erhielt ich durch den Blog von Heide Liebmann. Dort finden Sie auch ein Interview mit mir zum Thema Mut, das im Rahmen von Heide Liebmanns Adventsaktion entstanden ist:

<http://www.heide-liebmann.de/blog/2008/12/schranken-ueberwinden/>

Umgang mit Krisen

Besonders gut gefallen hat mir auch der letzte Beitrag der Aktion. Unter dem Titel „Ich liebe Krisen“ schafft es die Verfasserin mühelos, einen Bogen von ihrem täglichen Dasein als allein erziehende Mutter zur großen Politik zu schlagen – einfach wunderbar!

<http://www.heide-liebmann.de/blog/2008/12/ich-liebe-krisen/>

Dies ist ein kostenloser Service von Ulrike Bergmann, Die Mutmacherin[©].

Sie wollen den Newsletter abbestellen? Schicken Sie eine Mail mit „Newsletter kündigen“ an ub@die-mutmacherin.de