

## MUT imPuls im Juli 2009

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit dem letzten Newsletter ist mehr Zeit verstrichen als geplant und einige von Ihnen haben schon nachgefragt, wo er denn bleibt. Danke für Ihr großes Interesse! Die nächste Ausgabe kommt früher ;-)

Diese letzten drei Monate waren für mich eine Zeit größerer Veränderungen, deren Folgen noch nicht ganz abgeschlossen sind. Hier zwei Aspekte, die für Sie von Bedeutung sind:

- Seit Ende Juni und **noch bis 20. August** bin ich mit meinem Büro in München-Nymphenburg. Allen, die vorher noch **Coaching in the City** erleben möchten, kann ich jetzt noch einige Termine anbieten. Mehr dazu: [http://www.zielerreichung.de/coaching\\_city.html](http://www.zielerreichung.de/coaching_city.html)
- **Ab 1. September biete ich Coaching am (Starnberger) See.** Hier können Sie vor oder nach dem Coaching die wunderbare Landschaft der Umgebung zur Regeneration und zur Reflektion nutzen.
- Künftig arbeite ich enger mit meinem **Partner** zusammen. **Hans Abrecht** bietet mit seiner SensitivBeratung eine exzellente Ergänzung zu meinem Angebot. Bei ihm finden Sie Mental-coaching, Ganzheitliche Lebensberatung und Geistheilung, mit einem Schwerpunkt auf gesundheitlichen Themen. Sie erreichen ihn unter 089 – 89 99 78 58 oder [albrecht@sensitivberatung.de](mailto:albrecht@sensitivberatung.de).

Die Schwerpunkte der heutigen Ausgabe spiegeln meine Erkenntnisse aus diesen Veränderungen wider.

### Sei Du selbst!

Warum versuchen wir, jemand anders zu sein als wir sind? Dieser Frage bin ich nachgegangen und habe vier Aspekte gefunden, die dazu beitragen:

<http://www.die-mutmacherin.de/2009/07/sei-du-selbst/>

### Autonom – autark – authentisch

Wenn es uns gelingt, diese drei A's zu verwirklichen, gelangen wir zu wirklicher (innerer) Freiheit und Unabhängigkeit. Damit bleiben wir ganz bei uns und unseren Bedürfnissen. Hier finden Sie einige Gedanken und Anregungen dazu:

<http://www.die-mutmacherin.de/2009/07/autonom-autark-authentisch/>

### Mäandern erlaubt!

Häufig denken wir, dass es darum geht, auf dem schnellsten Weg ans Ziel zu gelangen. Dafür wird im Vorfeld geplant, eine Strategie entwickelt und schließlich auch umgesetzt. Doch dann kommt es manches Mal ganz anders. Welche Strategien dann helfen, zeigen die Beispiele in diesem Beitrag:

<http://www.die-mutmacherin.de/2009/07/maeandern-erlaubt/>

### Veranstaltungshinweise

**22. Juli 2009: 19.00 bis 21.00 Uhr:**  
Impulsabend „Ziele brauchen LIEBE“

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



# Ulrike Bergmann

Die Mutmacherin©

## **24. Juli 2009, 15.30 bis 18.00 Uhr:**

Literarischer Entdeckernachmittag – auf literarischen Spuren durch das alte und neue Schwabing.  
Veranstalterinnen: Extratours GmbH,  
<http://www.entdecke-muenchen.de/detail.php?angebot=22>

## **Vorschau:**

## **10. September 2009, 19.30 Uhr:**

Vortrag „Mut zum Handeln in herausfordernden Zeiten“  
Veranstalterin: NURMO – Netzwerk UnternehmerInnen Region Münchner Osten  
<http://www.nurmo.de/1873/Home/Vortragsreihe.html>

## **12. September 2009, 18.00 bis 20.00 Uhr:**

Ideenparty: Sammeln Sie Anregungen und Kontakte für Ihr Vorhaben  
Anmeldung per Mail an [ub@zielerreichung.de](mailto:ub@zielerreichung.de)

## **23. September 2009, 9.00 bis 17.00 Uhr:**

IHK-Gründertraining: Einstiegs- und Entscheidungstag  
<http://www.zielerreichung.de/gruendertraining.html>

## **26./27. September 2009: 1. Fürstenfelder Bildungsfest**

Sonntag, 13 Uhr: Vortrag „Mit der Lebensaufgabe richtig Geld verdienen“ – gemeinsam mit Claudia Kimich  
<http://www.kimich.de/aktuell.htm>

## **2. Oktober 2009:**

„Ich mach' mein eigenes Ding!“ (Auftakt Jahresgruppe)  
<http://www.zielerreichung.de/jahresgruppe.html>

## **Buchempfehlung**

### **Stackelberg, Bettina: Selbstbewusstsein – Ein Trainingsbuch**

März 2009, Beck Juristischer Verlag, ISBN 3-406-58558-2, Euro 6,80

Auf 126 Seiten bietet dieses Pocketbuch in unterhaltsamer Weise eine Anleitung mit praktischen Übungen und vielen Beispielen aus dem Coachingalltag der Autorin. Die ausführliche Besprechung finden Sie hier: <http://www.die-mutmacherin.de/stackelberg-selbstbewusstsein>.

Herzliche Grüße aus München  
Ihre

*Ulrike Bergmann*

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](mailto:ub@die-mutmacherin.de).