

MUT_imPuls im Oktober 2010: Tief empfundene Zufriedenheit

Liebe Leserin, lieber Leser,

kürzlich las ich, der Oktober sei der Monat des Abschiednehmens. Im ersten Moment war ich etwas überrascht, denn ich hatte bislang den November damit verbunden. Allerdings erkannte ich im weiteren Nachdenken, dass es im Oktober tatsächlich darum geht, sich von etwas zu verabschieden: von der Wärme und den lauen Abenden des Sommers; vom dichten Grün der Bäume, die langsam kahler werden; von einigen Wünschen und Hoffnungen, die wir zu Beginn des Jahres hatten. Damit tritt auch die Erinnerung an die Vergänglichkeit unseres eigenen Lebens wieder in den Vordergrund. Die kürzer und merklich kühler werdenden Tage veranlassen uns dazu, mehr Zeit drinnen verbringen. Damit sich auch wieder mehr mit inneren, wesentlichen Themen zu befassen.

Mich beschäftigt derzeit intensiv die Frage, wie ich zu tiefer, innerer Zufriedenheit gelangen kann. Dazu habe ich in meinem Blog einen Beitrag verfasst: **Immer mehr des Gleichen?!** Darin gebe ich Ihnen drei Anregungen, wie Sie zu einer wirklichen, tief empfundenen Zufriedenheit gelangen können. Über diesen Link gelangen Sie dorthin: <http://www.die-mutmacherin.de/?p=1465>

In der neuen Gruppe **Das Mutmacher-Prinzip**, die am Freitag, **8. Oktober, 15 bis 20 Uhr**, startet, gehen Sie diesem Thema weiter nach. Das Mutmacher-Prinzip ist ein Unterstützungsprogramm für Menschen, die wirklich etwas verändern und andere Ergebnisse als bisher erreichen wollen. In sieben monatlichen Treffen finden Sie heraus, was Sie wirklich wollen, beschreiten neue Wege, unternehmen verbindliche Schritte und gestalten aktiv Ihre Zukunft. Mehr Infos: <http://www.zielerreichung.de/mutmacher-prinzip.html>

Die drei Buchtipps dieser Ausgabe geben Ihnen auf unterschiedliche Weise Einblicke und Anregungen zu verschiedenen Lebensphasen und –umständen: Ihren Lebenszielen, zum Älterwerden und zu einer der wichtigsten Bindungen im Leben von Frauen.

Veranstaltungshinweise

7. Okt. 2010, 19 bis 21 Uhr: Das Mutmacher-Prinzip (Impulsabend)

Einführung in das neue Angebot und seine Wirkweise

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

20. Okt. 2010, 19 bis 21.30 Uhr: Visionskreis – „Und Wünsche werden Wirklichkeit!“

Geben Sie Ihren Träumen einen Raum und holen Sie sich Anregungen für deren Verwirklichung.

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

Kaltakquise - 10-Sekunden-Werbung© – Ängste im Verkauf

Workshop am 21. Okt. 2010, 9.30 - 12.30 Uhr – gemeinsam mit Claudia Dietl

<http://www.wechselzeit.info/gemeinsam-handeln/veranstaltungen/akquise/>

Ab 22. Okt. 2010: GUIDE-Gründerinnenteam (Coachinggruppe)

Mit professioneller Begleitung und gegenseitiger Unterstützung die Selbständigkeit erfolgreich starten. Insgesamt vier Termine bis Januar 2011, jeweils am Freitag von 9.30 bis 17.30 Uhr.

<http://tinyurl.com/323wd5k>

13. Nov. 2010, 9.30 bis 19 Uhr: Zukunftskongress in Darmstadt

Realitäten schaffen – Werte entwickeln – Potentiale entfalten

Weitere Informationen und Anmeldung: www.zunker-academy.eu

Anregungen & Empfehlungen:

In letzter Zeit wurde ich wieder einmal an eine Alternative zu Google erinnert, mit der ich bei jeder Suche etwas Gutes tue. Jetzt habe ich sie ausprobiert und bin sehr zufrieden mit den Ergebnissen: **Forestle** - die grüne Suchmaschine, mit der Sie den Regenwald schützen: <http://de.forestle.org/>

In Berlin gibt es eine **Initiative**, die genau auf meiner Linie ist: **I love what I do**. Die Webseite ruft auf zu mehr Mut, leidenschaftlichem Engagement und ansteckendem Optimismus. Ich unterstütze diese Seite, denn auch mir geht es darum, dass Menschen anfangen mit etwas, das sie wirklich fasziniert und ihnen ein Gefühl bringt, etwas Sinnvolles zu tun. Für sich und für andere. Mehr Infos: <http://www.i-love-what-i-do.com>

Buchempfehlungen

Ich liebe Geschichten, die ein Thema von mehreren Seiten beleuchten und damit plastisch und erfahrbar machen. In letzter Zeit sind mir drei solche Bücher über den Weg gelaufen, die ich Ihnen heute kurz vorstellen möchte. Die ausführlichen Beschreibungen finden Sie über den jeweiligen Kurzlink in meinem Blog.

John Strelecky: Safari des Lebens

Januar 2010, Deutscher Taschenbuch Verlag, ISBN 978-3-423-34586-6, € 8,90

„In unserer Seele gibt es einen Ort, an dem wir unsere größten Wünsche aufbewahren. Diese Wünsche sind unsere Big Five for Life.“ Weiterlesen: <http://tinyurl.com/3y7g5a7>

Regine Schneider: Fünfundfünfzig plus

Juni 2007, Piper Verlag, ISBN 978-3-492-24918-8, € 8,00

20 prominente Frauen erzählen über das Älterwerden, ihr bewegtes Leben, ihre Schicksalsschläge – und räumen mit den Klischees über das Alter auf. Mehr Informationen: <http://tinyurl.com/3xzccy3>

Ulrike Ley, Susanne Sander: Zwischen Liebe und Konflikt. Mütter und Töchter

September 2010, von dem Knesebeck Verlag, ISBN 978-3-86873-251-1, € 24,95

14 überraschend moderne Porträts berühmter Mütter und Töchter eröffnen einen intensiven Blick auf eine der wichtigsten Bindungen des Lebens. Weiterlesen: <http://tinyurl.com/3xosxga>

Ich freue mich auf Ihre Rückmeldungen und einen regen Austausch mit Ihnen.

Herzliche Grüße vom Starnberger See
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.