

## MUT\_imPuls im Juli 2010: Erfolg beginnt INNEN

Liebe Leserin, lieber Leser,

endlich ist er da, der Sommer mit all seinen Ver-heiß-ungen. Wie gehen Sie mit der Hitze um? Jammern Sie über die Hitze oder entwickeln Sie Strategien, die Ihnen Kühlung verschaffen?

Einige meiner Aktivitäten habe ich auf die kühleren Stunden des Tages gelegt. Was weniger Konzentration erfordert, erledige ich in den heißen Stunden; gegen Abend widme ich mich Planungen und Überlegungen, die einen „kühlen Kopf“ erfordern. Einiges lässt sich auch im Schatten eines Baums oder am Wasser erledigen. Auf diese Weise ist **ein neues Angebot** entstanden, das alle meine bisherigen Erfahrungen in der Begleitung von Einzelunternehmen zusammenführt:

### InnerMarketing für Solounternehmen© – denn Erfolg entsteht von Innen nach Außen.

Die **Premiere** findet vom **13. bis 15. August** in einem ruhig gelegenen Seminarhaus im Allgäu statt, das einen entspannten Rahmen abseits vom Trubel bietet. Hier haben Sie Raum, sich intensiv mit sieben wichtigen Fragen zu befassen, die Sie als Solo-Unternehmer/in – ob schon etabliert oder noch am Anfang – weiterbringen. Am Ende präsentieren Sie Ihre Ergebnisse vor der Gruppe und bereiten sich damit auf die Umsetzung im Außen vor.

Sie möchten dabei sein? Fordern Sie die **Unterlagen per Mail** an: [ub@zielerreichung.de](mailto:ub@zielerreichung.de)

Ab September gibt es weitere Informationen und Angebote. Sie dürfen gespannt sein, was ich noch für Sie auf Lager habe. ☺

### Wer fragt führt...

... lautet ein bekanntes Zitat aus dem Kommunikationstraining. Das gilt auch für persönliche Themen, denen Sie mit Fragen auf den Grund gehen können. Fragen verändern (gegenwärtige) Zustände, denn Sie stoßen damit Ihr eigenes Denken an, lösen Blockaden auf oder gelangen über Ihre Antworten zu neuen Ideen. Hier einige Beispiele für weiter führende Fragen:

- Was wäre wenn... [ich dieses oder jenes machen / loslassen würde]?
- Was beschäftigt / bedrückt / bewegt mich derzeit?
- Was denke ich wirklich über... [ein Thema / eine Person / eine Situation]?

## Veranstaltungshinweise

### 15. Juli 2010, 15 bis 18 Uhr: Die individuelle 10-Sekunden-Werbung© (Workshop)

Erarbeiten Sie sich für Ihre Tätigkeit eine Kurzvorstellung, mit der Sie den Nutzen Ihres Angebots kurz und knackig vermitteln und neugierig machen.

[http://www.zielerreichung.de/zehn\\_sek\\_werbung.html](http://www.zielerreichung.de/zehn_sek_werbung.html)

### 15. Juli 2010: 19.00 bis 21.00 Uhr: Den Geldhahn öffnen (Impulsabend)

Woher Mangeldenken kommt, wie Sie daraus aussteigen und Fülle auf allen Ebenen schaffen.

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

### 22. Juli 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>

### **23. Juli 2010: Fernöstliche Impressionen – eine Stadttour auf asiatischen Pfaden**

Erleben Sie im Westpark die exquisite Verbindung hoher Künste aus China und Japan.

<http://www.entdecke-muenchen.de>

### **31. Juli 2010, 16 bis 20 Uhr: Ziele-Poster gestalten**

Lassen Sie Bilder aus Ihrem Unterbewusstsein an die Oberfläche gelangen und gestalten Sie damit ein Poster Ihrer (unbewussten) Wünsche und Ziele.

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

## **Anregungen & Empfehlungen:**

### **Europäische Umfrage zu den Bedürfnissen von Frauen und Familien**

Im Oktober 2009 startete MMM Europe (Mouvement Mondial de Mères Europe\*) mit zwölf Partnerorganisationen ein Projekt der Europäischen Kommission: FAMILY PLATFORM. Ziel des Projektes ist es, durch Forschung politischen Entscheidungsträgern Daten bereitzustellen, die für eine neue europäische Sozialpolitik genutzt werden können.

Leider haben bislang aus Deutschland nur sehr wenige Mütter teilgenommen. Bitte beteiligen Sie sich unter: <http://survey.mmmeurope.org>. Die Teilnahme an der Umfrage dauert etwa 20 Minuten und ist in 10 Sprachen verfügbar.

\* Welt-Bewegung der Mütter

### **Gleichzeitigkeit**

Viele loben die Fähigkeit von Multitasking. Ja, es heißt sogar, Frauen seien darin besonders gut. Ein Video zeigt die Sinnhaftigkeit dieses Verhaltens auf amüsante Weise: <http://tinyurl.com/bqebvr>

## **Buchempfehlungen**

### **Petra Bock: 100 Fragen Ihr Leben betreffend**

Oktober 2009, Knauer, ISBN 978-3-426-65469-9, 10,00 €

Nachdem ich Ihnen schon ein paar Hinweise zu effektiven Fragen gegeben habe, möchte ich Ihnen ergänzend dieses Buch empfehlen. Wenn Sie an einem Punkt in Ihrem Leben angelangt sind, an dem Sie etwas verändern möchten, unterstützen Sie die 100 Fragen dieses ansprechend gestalteten Buchs dabei, Klarheit über Ihre Überzeugungen, Erfahrungen und Wünsche zu gewinnen.

### **Andrea Länger: Das Lebenslust-Prinzip – Praktische Strategien für Frauen mit Krebs**

Juni 2010, Kreuz Verlag, ISBN 978-3-7831-3478-0, 14,95 €

Wer von der Diagnose Krebs betroffen ist, erlebt viele Emotionen. Der Autorin gelingt es, das Thema mit einer gewissen Leichtigkeit bei gleichzeitiger Tiefe zu vermitteln. Sie zeigt betroffenen Frauen, mit welcher inneren Haltung sie ihr Leben in die Hand nehmen können und bietet einen praktischen Umgang mit der Diagnose, den dadurch ausgelösten Emotionen und eine Perspektive für das Leben während und nach einer Krebserkrankung.

Genießen Sie den Sommer – wer weiß, wie lange er anhält ☺

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