



# News- und Inspirationsletter

einschließlich **Good News** rund um  
Arbeit, Beruf(ung), Potentialentfaltung, GlücklichSEIN,  
Spiritualität, Life-in-Balance und nachhaltiges Business



erstellt von  
**Heidi Wellmann**

**\*\* Coach und Autorin rund um Beruf(ung) und Life-in-Balance \*\***

**Lilienstraße 62a in 68535 Edingen-Neckarhausen**  
**[www.topcareer.de](http://www.topcareer.de) / [www.kreative-jobfindung.de](http://www.kreative-jobfindung.de)**  
**[h.wellmann@topcareer.de](mailto:h.wellmann@topcareer.de)**

**Lebe DEINE Berufung!**





<b>Inhalt</b>	<b>Seite</b>
<b>Ein herzliches Hallo</b>	<b>3</b>
<b>Das Monatsgeschenk – Schenken macht Spaß!</b>	<b>4</b>
<b>Termine im April / Mai</b>	<b>5</b>
<b>Luftsprünge machen glücklich und erfolgreich</b>	<b>7</b>
<b>Grünes Gold</b>	<b>8</b>
<b>Es beginnt immer bei Dir – Selbsterkenntnis</b>	<b>9</b>
<b>Die einzige Pflicht</b>	<b>10</b>
<b>Buchtipps: Die zwölfte Prophezeiung von Celestine</b>	<b>10</b>
<b>„Lieferanten“ von Good News rund um Beruf(ung), Potentialentfaltung, GlücklichSEIN, Spiritualität, Life-in-Balance und nachhaltiges Business</b>	<b>11</b>
<b>Weiterführende Angebote</b>	<b>13</b>
<b>Buch „Kreative JobFINGUNG“</b>	<b>14</b>



## Ein herzliches Hallo liebe Leserinnen und Leser!

Auch heute erhalten Sie eine geballte Ladung an **Impulsen, Motivation und Inspiration**. **Ich liebe es** diese Inspirationsletter zusammenzustellen, **es inspiriert und beflügelt mich** jedes Mal aufs Neue, aber vor allem macht es einfach **eine Menge Spaß** und genau das wünsche ich mir für Sie, beim Lesen dieser Ausarbeitung.

Heute beschäftigen wir uns mit so spannenden Themen wie: **Luftsprüngen, Glaubenssätzen, grünem Gold, der Selbsterkenntnis und der einzigen Pflicht**.

Schenken macht Spaß... und daher geht es weiter mit einem „10-wöchigen“ **Monatsgeschenk**. Später mehr dazu! In dem Zusammenhang möchte ich mich erneut für die rege Beteiligung bedanken. Ich war und bin sehr erfreut über so viel Interesse und Teilnahme. DANKE ☺

Auch im April steht wieder einiges auf dem Programm, aber schauen Sie alles selbst.

Weiterhin gibt es **Fundstücke** sowie **Good News** rund um **Beruf(ung), Life-in-Balance, Spiritualität und nachhaltiges Business** und **noch vieles mehr...**

Informieren Sie sich, lassen sie sich inspirieren und wenn es Ihnen besonders gut gefallen hat, **empfehlen Sie uns doch einfach weiter** ☺, wenn nicht, sagen Sie es mir, denn **Ihr Feedback ist mir Willkommen**. DANKE

Herzliche Grüße  
Heidi Wellmann



- **Lebe Deine Berufung** -

## Das Monatsgeschenk – Schenken macht Spaß!



### Monatsgeschenk im April 2011

#### 10 Wochen - 10 Stufen = Berufung leben!

#### 10 Wochen - 10 Stufen = Berufung leben! - Das Selbstcoaching-Programm!

Regulärer Preis: 30 € / Unser Geschenk: **kostenlose Nutzung!**

Infos zum Selbstcoaching-Programm finden Sie hier <http://tinyurl.com/32xbup2> !

**Beginn: 04.04.2011**, daher lohnt sich eine schnelle Anmeldung!

Rückfragen bitte an: [topcareer@topcareer.de](mailto:topcareer@topcareer.de) Ich freue mich auf Ihre Teilnahme und unseren gemeinsamen Weg.



Und hier geht es nun direkt zu dem Monatsgeschenk im April: <http://www.topcareer.de/23.html>



## Termine im April

Bei folgenden Terminen im April sind **noch Plätze frei:**

### **Online-Workshop: Berufung entdecken und entfalten!**

Kennen Sie Ihre Berufung? Nein, dann könnte dieser Workshop die passende Inspiration hierfür bieten. **09.04.11 und 16.04.11** jeweils in der Zeit von 10 – 12.30 Uhr

Ihre Investition 65 €

<http://www.topcareer.de/20.html>

### **Online-Workshop: Berufung leben!**

Sie kennen Ihre Berufung, was Ihnen aber noch nicht gelingt, ist die erfolgreiche Umsetzung? **23.04.11 und 30.04.11** jeweils in der Zeit von 10 – 12.30 Uhr

Ihre Investition 65 €

<http://www.topcareer.de/20.html>

## Termine im Mai

Bei folgendem Termin im Mai sind **noch Plätze frei:**

### **Erster Online-Coaching-Club rund um die Berufung und Potentialentfaltung: Club-der-Potentialentfaltung - Lebe Deine Berufung!**

6-monatige Inspiration, Coaching, Begleitung und praktische Hilfestellung beim Entdecken, Entfalten & Leben Ihrer Herzenswünsche und Ihrer Berufung! Start am 02.05.2011.

Ihre Investition: 660 €

<http://www.topcareer.de/20.html>

Lassen Sie uns gemeinsam die Welt bewegen und zwar so wie Sie uns gefällt :- ) !  
Ich freue mich auf unseren gemeinsamen Weg!



## Aufwärmen...

Erinnern Sie sich noch an den Inspirationsletter mit dem Schwerpunkt: **Aufwärmen?** Auch heute wollte ich Sie erneut an dieses Thema erinnern und so können Sie die Technik des Aufwärmens gezielt einsetzen... am besten wärmen Sie sich noch vor Lesen dieses Inspirationsletters auf. Den News- und Inspirationsletter finden Sie auch unter:

<http://www.kreative-jobfindung.de/14.html>

**Also: BITTE AUFWÄRMEN ☺**





## Luftsprünge machen glücklich und erfolgreich

Macht Trampolin springen erfolgreich oder sogar glücklich? Dieser Frage gehen wir mal auf den Grund.

Die meisten Menschen gehen einer Tätigkeit nach, bei welcher fast keine körperliche Bewegung notwendig ist. Daher ist es meines Erachtens umso wichtiger sich regelmäßig zu bewegen. Dabei ist regelmäßige Bewegung für mich eine der besten Stress-Killer überhaupt. Zahlreiche Untersuchungen haben ergeben, dass sportliche Betätigung alltäglichen Stresszuständen entgegenwirkt.

Mal ganz davon abgesehen, produziert regelmäßige Bewegung, auch neue Gehirnzellen. Somit schaffen wir auch eine gute Grundlage um glücklicher und erfolgreicher zu sein und letztendlich um fit zu „altern“. Die Wissenschaft „Neuroplastizität“ hat hierbei tolle Erkenntnisse errungen. Besonders gut gefällt mir **Trampolinspringen**.

Ich liebe Trampolinspringen und finde es einfach unglaublich inspirierend! Seit ca. 1,5 Jahren springe ich (fast) jeden Tag mindestens eine halbe Stunde Trampolin. Es ist jedes Mal ein wahres Vergnügen und fühlt sich soooo grandios an.

Laut einer NASA Studie ist Trampolinspringen drei Mal effektiver als Joggen. Weil es so effektiv ist, wird häufig 10 Minuten täglich Trampolinspringen empfohlen. Dabei ist Trampolinspringen ein kleines Wundermittel.

Hier ein paar Auswirkungen:

- Bessere Konzentration, da die Zellen viel besser mit Sauerstoff versorgt werden.
- Erhöhte Kreativität
- Bessere Kondition
- Der Lymphfluss und die Durchblutung werden angeregt
- Es ist ein effektiver Fettkiller
- Das Bindegewebe strafft sich sichtlich
- Baut Stress ab und dadurch kann man sich besser entspannen
- stärkt jede einzelne Muskelzelle des Körpers.
- Ich komme beim Springen in einen „High-Zustand“ ähnlich dem Runners High
- Es macht einfach eine Menge Spaß

Dies ist nur ein kleiner Auszug, was dieses kleine Ding alles so bewirken kann.

Und so ist für mich persönlich die Antwort auf die Frage: „Macht Trampolinspringen erfolgreich und glücklich?“ JA, JA und noch Mal JA, denn ich glaube, dass Trampolinspringen zu einem glücklichen, erfolgreichen Leben, auch Arbeitsleben, in hohem Maße beitragen kann und zwar auf effektive, freud- und lustvolle Weise.

Wenn Sie oben dargelegten Argumente, noch nicht überzeugen, probieren Sie es doch einfach mal aus. Stellen Sie sich für ein paar Minuten aufs Trampolin (z. B. in einem guten Sportgeschäft) und springen einfach mal darauf los...

**Herzliche und beschwingte Grüße Heidi Wellmann**





## **Glaubenssätze – Motor für ein erfülltes Leben!**

Auf dem Weg eines erfüllten Lebens ☺, gilt es u. a. ein wichtiges Thema, genauer unter die Lupe zu nehmen, und zwar das Thema: „**Glaubenssätze**“.

Dabei sind **positive bzw. dienliche Glaubenssätze hilfreich** und stellen **eine Art Treibstoff**, für Ihr Ziel dar - wohin gegen, **negative bzw. nichtdienliche Glaubenssätze, eher Glücksblockaden sind**.

Daher ist es besonders wichtig, ziel führend, ja sogar essentiell, sich mit den eigenen Glaubenssätzen auseinanderzusetzen. Und weil das so ist, habe ich dieses Thema bei meinen Vorträgen auf den Messen in Sindelfingen und Berlin immer wieder aufgegriffen.

Dabei habe ich den Teilnehmern meiner Vorträge versprochen, dass ich das von mir entwickelte ganzheitliche Konzept rund um die Glaubenssätze zur Verfügung stelle.

Dies tue ich hiermit, natürlich nicht nur für die Teilnehmer der Vorträge, sondern auch für Sie als Abonnent dieses Inspirationsletters ☺.

Sie finden das Konzept hier:  
[http://www.topcareer.de/resources/Glaubensaetze+ +Ein+ganzheitliches+Konzept.pdf](http://www.topcareer.de/resources/Glaubensaetze+_Ein+ganzheitliches+Konzept.pdf)

Das Konzept steht **bis zum 06.04.2011 zum Download** bereit.

## **DANKESCHÖN**

In diesem Zusammenhang möchte ich mich nochmals recht herzlich bei allen Teilnehmer meiner Vorträge bedanken.

Ich hatte eine Menge Freude und war von den Begegnungen sehr berührt und inspiriert. Es ist so wunderbar miterleben zu dürfen, dass immer mehr Menschen ihren ganz persönlichen Weg gehen und ihre Berufung leben (möchten). Ich bin sehr dankbar, Menschen auf diesem Weg begleiten zu dürfen.





## Grünes Gold

Seit fast 3 Jahren trinke ich jeden Tag grüne Smoothies. Warum ich Smoothies „grünes Gold“ nenne und warum ich Sie in diesem Inspirationsletter überhaupt erwähne? Weil ich nichts Vergleichbares kenne, was auch nur annähernd so wunderbar, gesund, fit machend, leistungssteigernd, effektiv, heilend, glücklich machend, aphrodisierend und kostengünstig ist, wie grüne Smoothies.

Mal ganz davon abgesehen schmecken Sie ganz köstlich, auch wenn man dies im Vorfeld nicht erwarten würde 😊.

Auch hier gilt: **glauben Sie mir nichts, ABER probieren Sie es einfach aus und entscheiden dann selbst.**

Einige meiner Klienten trinken mittlerweile regelmäßige grüne Smoothies und berichten über unglaubliche Ergebnisse, z. B. massive gesundheitlichen Verbesserungen oder auch extreme Leistungssteigerungen.

### Grüne Smoothies ...

- ✚ versorgen uns täglich mit einer Fülle von Vitaminen, Mineralien, Aminosäuren, Spurenelementen und Antioxidantien
- ✚ halten uns körperlich und geistig fit
- ✚ helfen beim Abnehmen
- ✚ unterstützen den gesunden Schlaf
- ✚ ermöglichen es auf einfache Weise, Kinder gesund zu ernähren
- ✚ machen es leicht, auch im Alter ausreichend Frisches zu sich zu nehmen
- ✚ fördern eine Ernährungsweise aus der Region im Einklang mit den Jahreszeiten.
- ✚ stärken die gesundheitliche Selbstverantwortung

Quelle: <http://www.gruenesmoothies.de/> Auf dieser Seite finden Sie alle Infos, wie Zubereitung, Rezepte und Interessantes rund um grünes Smoothies.

**Mein aktueller Lieblingssmoothie:** Brennnesseln, Minze, Steviablätter (natürliche Süßpflanze) und Apfel.

Lassen Sie es sich schmecken 😊





## Inspiration

### Es beginnt immer bei Dir

#### Selbsterkenntnis

Wenn Du nicht bei Dir bist,  
und Dich für Dich entscheidest,  
werden andere von Dir  
nicht lernen können,  
wie Du zu lieben bist.

Sie werden sich nach Dir richten  
und Dich vernachlässigen,  
wenn Du Dich selbst vernachlässigst.

Sie werden Dich verachten,  
so wie auch Du Dich verachtest.

Sie werden annehmen,  
dass ihre Meinung auch die Deine sei,  
weil Du nicht Deine sagst.

Sie werden von Dir erwarten,  
dass Du mitmachst, mitlachst,  
mitwählst und nicht fragst,  
herausforderst und verneinst.

Sie werden mit Dir so umgehen,  
so wie Du selbst mit Dir umgehst.

Aber - wenn Du Dich wertschätzt,  
wenn Du Dich selbst liebst  
und Dein Innerstes ernst nimmst,  
wenn Du also auf Dich hörst,  
und nicht alles mit Dir machen lässt,  
dann werden auch andere lernen,  
Dich zu achten, zu ehren und zu lieben.  
Es beginnt also alles immer bei Dir.

Mein Gott, wie lange habe ich das nicht getan,  
nur, um es anderen recht zu machen;  
wie lange habe ich gebraucht, um das zu lernen?

Autor mir unbekannt





## Inspiration

### Deine einzige Pflicht

Ken Wilber schreibt sehr eindringlich zum Thema Berufung in dem Buch Mut und Gnade. Es handelt sich um das Bild vom Daimon bzw. Dämon. Wir alle tragen in uns einen Daimon. Dieser ist weder gut noch böse, sondern liebevoll, aber streng. Solange wir unsere Berufung suchen, finden und umsetzen, steht er uns hilfreich zur Seite und gibt uns alle Hinweise, die wir benötigen. Wir müssen sie nur erkennen und annehmen. Wenn wir aber scheitern, indem wir unsere Berufung nicht suchen oder nicht finden oder nicht umsetzen, dann wird der Daimon zum Dämon. Er versetzt uns immer heftigere Schläge, die schließlich zu schweren Schicksalsschlägen werden können. Krankheit, Konkurs, Arbeitslosigkeit stellen dann besonders heftige Mittel dar, um uns zum Aufwachen zu bringen. In Wirklichkeit sind das nur liebevoll gemeinte Botschaften, dass wir in unserem Leben wirklich Grundlegendes verändern müssen. Es meint nur: "Suche Deine Berufung, finde sie und setze sie um! Es ist Deine einzige Pflicht!"

Von Ken Wilber



## Buchtipp

### Die zwölfte Prophezeiung von Celestine von James Redfield

Kurzbeschreibung von amazon: Wer die Zwölfte Prophezeiung erfüllt, kann die Menschheit vernichten oder in eine neue Zukunft führen. In der Wüste Saudi-Arabiens beginnt ein tödlicher Kampf zwischen den Fundamentalisten der alten Weltreligionen und einem kleinen Kreis von Menschen, die die wahre Botschaft von Celestine verstanden haben...

Ich habe dieses inspirierende Buch verschlungen! Das nenne ich gelebte Spiritualität ☺

Weitere Buchtipps rund um Arbeit, Beruf(ung), Potentialentfaltung, Spiritualität, Life-in-Balance und nachhaltiges Business finden Sie in meinem Amazon-Shop: <http://astore.amazon.de/wwwtopcareer0d-21>



---

**„Lieferanten“ von Good News rund um Beruf(ung), Potentialentfaltung,  
GlücklichSEIN, Spiritualität, Life-in-Balance und nachhaltiges Business**

**brand eins**

„Aktuelle Ausgabe mit dem Schwerpunkt: Marketing / Event“

Quelle: <http://www.brandeins.de/>

\*\*\*\*\*

**Utopia**

Plattform für strategischen Konsum

Quelle <http://www.utopia.de/>

\*\*\*\*\*

**WESMILE**

Ihre tägliche Dosis an guten Nachrichten!

Quelle: <http://www.wesmile.de/>

\*\*\*\*\*

**Newslichter**

newslichter.de ist das Online-Magazin mit den gesammelten newslichtern dieser Welt.

Quelle: <http://www.newslichter.de/>

\*\*\*\*\*

**Gute Nachricht des Tages bei ntv**

Quelle: <http://tinyurl.com/38kcu55>

\*\*\*\*\*

**On4News - Deutschland erstes globales Good News Portal**

<http://www.on4news.com>

\*\*\*\*\*

**Visionen - Das Magazin für ganzheitliches Leben**

Quelle: <http://www.visionen.com/>

\*\*\*\*\*

**Sein-Redaktion - Das ganzheitliche Online-Portal**

<http://www.sein.de/home.html>

\*\*\*\*\*

**Lohas**

Ausrichtung der Lebensweise auf Gesundheit und Nachhaltigkeit

Quelle <http://www.lohas.de/>

\*\*\*\*\*

---

**Stuttgarter Good News - Aktuelle Good News rund um Stuttgart**

Quelle: <http://www.goodnews-stuttgart.de/>

\*\*\*\*\*

**Gute Nachrichten aus Berlin**

Quelle: <http://www.die-guten-nachrichten-aus-berlin.de/startseite>

\*\*\*\*\*

**Happy Times – Gute Nachrichten aus der Schweiz**

<http://www.happytimes.ch>

\*\*\*\*\*

**Good News Today - Gutes erlebt? Erzähl doch mal!**

<http://goodnewstoday.de/>

\*\*\*\*\*

**PM-Magazin**

<http://www.pm-magazin.de>

\*\*\*\*\*

**Psychologie Heute**

[www.psychologieheute.de](http://www.psychologieheute.de)

\*\*\*\*\*

**Institut für Glücksforschung**

<http://www.gluecksforschung.de/tunnel0.htm>

\*\*\*\*\*

**Das Glücksarchiv**

<http://www.gluecksarchiv.de/index.htm>

\*\*\*\*\*

**Gehirn und Geist – Das Magazin**

<http://www.gehirn-und-geist.de/>

\*\*\*\*\*

**Bild der Wissenschaft**

<http://www.Wissenschaft.de>

\*\*\*\*\*





## Weiterführende Angebote

- ✚ **10-Stufen-Programm-der-kreativen-JobFINDUNG – Berufungen entdecken, entfalten und leben als Einzel- und Gruppenworkshop**  
Weiterführende Infos: <http://tinyurl.com/37pkm4w>
  
- ✚ **10 Wochen - 10 Stufen - 30 € = Berufung leben!** gibt es auch als **kostengünstiges Selbstcoaching-Programm!**  
Weiterführende Infos: <http://tinyurl.com/32xbup2>
  
- ✚ **Das einmalige Job-Coaching-Konzept**  
Sie sind auf der Suche nach einer neuen Aufgabe, nach Ihrer Berufung, nach Ihrem Traumjob? Dann könnte das „Individuelle Job-Coaching-Konzept“ von Interesse für Sie. Was Sie erwartet? **Inspiration, Begleitung und Motivation auf dem Weg zur Entfaltung Ihres beruflichen Potentials, durch das einmalige Job-Coaching-Konzept!** Hier können Sie nähere Infos ersehen: <http://www.topcareer.de/4.html>
  
- ✚ **Ganzheitliches Existenzgründungs-Coaching!**  
Weiterführende Infos: <http://www.topcareer.de/9.html>
  
- ✚ **Xing-Gruppe: Glücklichs-zum-Job\*\*\*Glücklichs-im-Job**  
Sie möchten sich mit Gleichgesinnten austauschen? Hier nochmals der Einladungslink: <http://www.xing.com/group-41144.b0a130> für unsere **Xing-Gruppe: Glücklichs-zum-Job\*\*\*Glücklichs-im-Job**.
  
- ✚ **Blog: Glücklichs-zum-Job\*\*\*Glücklichs-im-Job\*\*\*Glücklichs-im-Leben**  
Hier finden Sie regelmäßig neue Beiträge rund um die Themen: **Glücklichs-zum-Job\*\*\*Glücklichs-im-Job\*\*\*Glücklichs-im-Leben:** <http://gluecklich-im-job.topcareer.de/> .





## Buchtipps

### **Kreative JobFINDUNG: Ein inspirierender Dialog zur Entfaltung Ihrer beruflichen Herzenswünsche von Heidi Wellmann ☺**

Kurzbeschreibung: „Fragen Sie sich manchmal was Ihre Berufung ist und wie Sie es schaffen Ihre Berufung zu leben? Da ist guter Rat teuer, denn oft ist die Hilfestellung aus Büchern oder Seminaren zu allgemein, ein Coaching viel zu teuer oder gar nicht gewünscht. Dieses Buch bietet Ihnen einen goldenen Mittelweg, denn dieses Buch ist ein leidenschaftlicher, konstruktiver und inspirierender Dialog zwischen Anna und ihrem Coach auf dem Weg zur Erfüllung und Entfaltung Ihrer beruflichen Herzenswünsche. In diesem ganzheitlichen Coaching der „kreativen JobFINDUNG“ entdeckt Anna gemeinsam mit Ihnen Ihre Herzenswünsche, erarbeitet Ihre berufliche Vision und begleitet Sie gezielt bei der Entfaltung Ihres Potenzials, um Ihre Berufung mit Freude und Erfolg zu leben. Lassen Sie sich inspirieren und entfalten Sie Ihr Potenzial, zu Ihrem eigenen Wohl, aber auch zum Wohl der Allgemeinheit.“

Ich wünsche Ihnen, eine Menge Inspiration, Motivation und ein Leben voller Fülle.

Hier der Link: <http://tinyurl.com/Jobfindungs-Buch> und hier können Sie auch schon einen **Blick ins Buch** riskieren ☺ <http://tinyurl.com/Jobfindung> oder auch die Homepage zum Buch besuchen: [www.kreative-jobfindung.de](http://www.kreative-jobfindung.de)

### **Buch individuell signiert!**

Das Buch „**Kreative JobFINDUNG: Ein inspirierender Dialog zur Entfaltung Ihrer beruflichen Herzenswünsche**“ persönlich bei Heidi Wellmann bestellen und Sie erhalten ein von ihr individuell signiertes Buch!

Bitte wenden Sie sich hierfür per Mail [h.wellmann@topcareer.de](mailto:h.wellmann@topcareer.de) an Heidi Wellmann. Die Kosten hierfür betragen: 18,90 € plus 2,20 € Versandkosten.

Viel Vergnügen beim Lesen! Ich wünsche Ihnen eine glückliche und zufriedene Zeit.

TopCareer Personalmanagement  
**Ihre Heidi Wellmann**



© 2011 Heidi Wellmann / TopCareer

Dieser Newsletter kann für private Zwecke genutzt und auch weitergeleitet werden. Darüber freue ich mich sehr. Auch kann er honorarfrei für Newsletter, weitere Online-Publikationen, Zeitschriften u. ä. verwendet werden. Bedingung hierfür ist, dass Sie mich Heidi Wellmann, als Autorin (bei selbst verfassten Artikeln) nennen und mir ein jeweiliges Belegexemplar an [h.wellmann@topcareer.de](mailto:h.wellmann@topcareer.de) senden. Danke!