



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 / www.kreative-jobfindung.de
h.wellmann@topcareer.de

Lebe DEINE Berufung!



Inhalt	Seite
Ein herzliches Hallo	3
Das Monatsgeschenk – Schenken macht Spaß!	4
Der „Ich-Raum“ oder wie ich schlaflose Nächte vermeide!	5
Zitate	6
„Lieferanten“ von Good News rund um Beruf(ung), Potentialentfaltung, GlücklichSEIN, Spiritualität, Life-in-Balance und nachhaltiges Business	7
Du bist der Größte oder Du Depp!	9
Gewohnheiten	9
Buchtipps	10
Link-/Lesetipp: Meditation verändert Gehirn in nur acht Wochen	10
Aktuelles	11
Buch „Kreative JobFINGUNG“	12

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 der Frage, wie wir **schlaflose Nächte** vermeiden und was ein „**Ich-Raum**“ bedeutet.

Schenken macht Spaß... und daher geht es weiter mit einem neuen, ganz besonderen **Monatsgeschenk**. Doch dieses Mal müssen Sie auch etwas dafür tun... ☺ 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 ☺

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 Februar 2011

Umfangreiche Analyse Ihres gesamten Orientierungsprozesses rund um die Berufung!

„Vor lauter Wald, sehe ich die Bäume nicht mehr“ so oder so ähnlich klingen die Aussagen von vielen Menschen, welche sich auf den Weg der eigenen Berufung machen. Und tatsächlich ist es so, dass die meisten „Suchenden“ einfach keine Struktur und auch keine konkreten Anhaltspunkte haben, wo sie in diesem gesamten Prozess stehen und vor allem, wo und wie sie ansetzen können, um den Weg der eigenen Berufung erfolgreich zu beschreiten. Und genau hier setzt unsere **umfangreiche Analyse des gesamten Orientierungsprozesse rund um die Berufung** an.

Sie arbeiten sich durch den Fragekatalog und wir führen die Analyse durch und stellen Ihnen diese als schriftliche Ausarbeitung zur weiteren Verwendung zur Verfügung.

Wie gelangen Sie an diese kostenlose Analyse? Im Februar verlosen wir **10 Analysen**.

Was Sie dafür tun müssen? Ganz einfach: beantworten Sie uns schriftlich folgende Frage:
Warum will ich meine Berufung leben?

Die **10 originellsten bzw. interessantesten Antworten erhalten diese umfangreiche Analyse**.

Sie sehen es ist ganz einfach: Frage beantworten, per Mail **bis 28.02.2011** an topcareer@topcareer.de senden. Anfang März geben wir dann die Gewinner bekannt.



Und hier geht es nun direkt zu dem Monatsgeschenk im Februar: 

<http://www.topcareer.de/23.html>

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 ☺



Der „Ich-Raum“ oder wie ich schlaflose Nächte vermeide!

Eine kleine Geschichte zum Schmunzeln und nachdenken:

Grün wälzt sich hin, wälzt sich her, wälzt sich hin, wälzt sich her. Sagt seine Frau, die geliebte Sarah: "Grün, was ist - warum wälzt du dich?"

Grün: "Soll dem Blau morgen geben 5000 Gulden... kann aber nicht!"
Sarah: "Was??? Deshalb schläfst du nicht?"

Sarah geht zum Fenster, öffnet es und ruft hinaus in die engen jüdischen Gassen: "Blau, Blau!"

Gegenüber öffnet der völlig verschlafene Blau langsam die Fensterläden. Blau: "Was schreist so, Sarah, mitten in der Nacht?"

Sarah: "Mein Mann, der Grün, soll dir geben morgen 5000 Gulden... kann aber nicht!"

Sarah schließt das Fenster, dreht sich um und sagt zu Grün: "So, nun schlaf! Jetzt ist er der, der nicht schlafen kann."

Viele Menschen quälen sich mit schlaflosen Nächten. M. E. machen sich die meisten Menschen viel zu viele Gedanken und Sorgen über Dinge die evtl. irgendwann ... eintreten könnten...

Gerade im beruflichen Kontext erlebe ich sehr häufig, dass Menschen an ungeliebten Jobs festhalten, weil Sie sich zu viele Sorgen machen, was danach so kommen könnte. Das Motto: lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.

Irgendwie macht das doch keinen Sinn, denn hier wird m. E. zuviel Energie in die falsche Richtung investiert, mal ganz davon abgesehen, dass „sich Sorgen machen“ eine der Hauptgründe für diverse Krankheiten ist.

Ein Beispiel: besonders häufig erlebt man „sich Sorgen machen“ bei Unternehmen, bei denen Stellenabbau erfolgen soll. Die Mitarbeiter machen sich wie verrückt Sorgen um ihren Arbeitsplatz und malen sich das Schlimmste aus, sind oft wie gelähmt und können nicht klar denken. Es kommt zu Kurzschlussreaktionen, Mutlosigkeit, geschäftigem (planlosem) Handeln, Streiks usw.

Das interessante in dieser Situation: viele der Betroffenen wollen im Grunde gar nicht wirklich den bisherigen Job, sind oft sogar total genervt von ihm, was sie meist wollen ist die „vermeintliche“ Sicherheit des Jobs. Und diese Sicherheit kann uns im Grunde kein Job, keine Beziehung oder was auch immer geben. Diese Sicherheit erlangen wir nur durch die Innenschau, d. h. wenn wir uns auf uns selbst und unsere Stärken, Fähigkeiten und Potentiale konzentrieren.

Daher sollten wir lernen, uns mit uns selbst zu beschäftigen und zwar als **tägliche Aufgabe**, z. B. eine halbe Stunde nur Zeit für uns selbst einplanen.

Es ist sehr interessant, dass die meisten Menschen nur in „Notsituationen“, wie Arbeitsplatzverlust, Trennungen usw. anfangen sich Gedanken über die eigenen Wünsche, Bedürfnisse etc. zu machen. Daher plädiere ich für einen **täglichen „Ich-Raum“**, in dem ich mich ganz bewusst nur mit mir auseinandersetze und mir über verschiedene Dinge bewusst werde.

Mir ist schon klar, dass dies eine besondere Herausforderung darstellt, aber ich gehe ja auch jeden Tag duschen, putze Zähne usw. D. h.. ich kümmere mich ja auch jeden Tag bewusst um meinen Körper, warum sollte ich mich also nicht auch bewusst jeden Tag um meinen Geist kümmern?

Herzliche Grüße
Heidi Wellmann :-)

Zitate

- ✚ Der eine wartet, daß die Zeit sich wandelt, der andere packt sie kräftig an und handelt. Dante Aligheri
- ✚ Das einzige Mittel, Zeit zu haben, ist, sich Zeit zu nehmen. Bertha Eckstein
- ✚ Eine Angewohnheit kann man nicht aus dem Fenster werfen. Man muss sie die Treppe hinunterboxen, Stufe für Stufe. (Mark Twain)
- ✚ Offen und lebendig bleibt ein Mensch, der sich mit dem bunten Schirm neugieriger Lebenslust vor dem Regen der Routine schützt. (Hans Kruppa)
- ✚ Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal. Aus dem Talmud



**„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

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>





Inspiration

Du bist der Größte oder Du Depp!

Vater und Sohn sind in den Bergen unterwegs. Plötzlich fällt der Sohn hin, schlägt sich das Knie auf und schreit: "Aaaaauuuhhh!!" Zu seiner Überraschung hört er eine Stimme irgendwo in den Bergen, die schreit auch: "Aaaaauuuhhh!!"

Neugierig ruft er: „Wer bist du?“ und erhält zur Antwort: „Wer bist du?“ Dann schreit er in die Berge: „Ich bewundere dich!“ Die Stimme antwortet: „Ich bewundere dich!“ Verärgert schreit der Junge: „Du Depp!“, und erhält zur Antwort: „Du Depp!“.

Er sieht zum Vater hinüber und fragt: „Was ist das?“ Der Vater lächelt: „Geduld, mein Junge.“ Und nun ruft der Mann: „Du bist der Größte!“ Die Stimme antwortet: „Du bist der Größte!“

Der Junge ist überrascht, versteht aber immer noch nicht. Da erklärt der Vater: „Die Menschen nennen es Echo, aber in Wirklichkeit ist es das Leben. Es gibt dir alles zurück, was du sagst oder tust. Unser Leben ist der Spiegel unseres Handelns. Wenn du dir mehr Liebe in der Welt wünschst, dann Sorge für mehr Liebe in deinem Herzen. Wenn du mehr Kompetenz in deinem Team willst, dann lerne selbst weiter.

Das gilt für alles, für jeden Bereich des Lebens.

Das Leben gibt dir alles zurück, was du ihm gegeben hast. Dein Leben ist kein Zufall. Es ist ein Spiegelbild."



Gewohnheiten...

Die frisch vermählte Ehefrau bereitet einen Sonntagsbraten zu. Bevor sie ihn in den Schmortopf legt, schneidet sie die beiden Enden ab. Der Ehemann schaut interessiert zu und fragt, warum sie das tue. "Ach weißt du, das hat meine Mutter auch immer so gemacht" ist die Antwort. Aus Neugierde ruft er die Schwiegermutter an und stellt ihr die gleiche Frage. Auch hier ist die Antwort: "das hat auch meine Mutter so gemacht".

Da auch die Großmutter noch lebt, ruft er auch diese an, um ihr die Frage zu stellen, warum sie denn beim Braten immer die beiden Enden abgeschnitten habe. "Ach weißt du", antwortet sie, "dafür gibt es einen ganz einfachen Grund. Wir hatten nur einen Schmortopf und in diesen passte der Braten sonst nicht hinein."





Buchtipps

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>



Link-/ Lesetipp

Meditation verändert Gehirn in nur acht Wochen

Mittlerweile ist einiges über die physiologischen Auswirkungen von Meditation bekannt. Wir wissen aus zahlreichen Studien, dass sie das Gehirn verändert, neue Nervenverbindungen erzeugt und sogar epigenetische Auswirkungen auf unsere DNA hat. Mittlerweile beschäftigt sich mit der kontemplativen Neurowissenschaft eine ganze Forschungsrichtung mit den Veränderungen, die Meditation im Gehirn auszulösen vermag.

Quelle <http://www.sein.de/news/2011/januar/meditation-veraendert-gehirn-in-nur-acht-wochen.html>





AKTUELLES

- ✚ **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

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 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 senden. Danke!