



# News- und Inspirationsletter

rund um

Beruf(ung), Potentialentfaltung, GlücklichSEIN, Spiritualität, Life-in-Balance und nachhaltiges Business



erstellt von

**Heidi Wellmann**

**\*\* Coach und Autorin rund um Beruf(ung) und Potentialentfaltung \*\***

**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>Genau das, will ich doch nicht... oder: was kann ich tun, um das zu erreichen, was ich mir von Herzen wünsche?</b>	<b>4</b>
<b>Eindrücke eines vitalisierenden Wochenendes</b>	<b>7</b>
<b>Monatsgeschenk Februar</b>	<b>9</b>
<b>Inspiration pur ☺</b>	<b>10</b>
<b>Bei folgenden Events sind noch Plätze frei</b>	<b>11</b>
<b>Buch „Kreative JobFINGUNG“</b>	<b>12</b>



**- Lebe Deine Berufung -**



## Ein herzliches Hallo liebe Leserinnen und Leser!

Ein Tag hat 1440 Minuten.

Wie viel Zeit hiervon verbringen Sie mit Themen, Dingen, Gedanken und Menschen, die Ihrem Herzen entspringen, die sich wunderbar, grandios, erfüllend, freudig, erregend und inspirierend anfühlen?

Sind dies 100, 80, 60, 50, 40, 20 Prozent oder noch weniger Ihrer kostbaren 1440 Minuten?

Sind Sie zufrieden mit Ihrer Antwort?

Nein, dann könnte dieser Inspirationsletter von Interesse für Sie sein, denn in dem aktuellen Newsletter:

**Genau das, will ich doch nicht...**

**oder: was kann ich tun, um das zu erreichen, was ich mir von Herzen wünsche?**

gehen wir in Dialogform Themen, wie: Annehmen einer Situation, wie nutze ich meine innere Stimme, Gefühle wahrnehmen und was das alles mit der neuen „Weltsprache“ und dem GlücklichSEIN zu tun hat, auf den Grund.

Aber das ist noch nicht alles was dieser Inspirationsletter zu bieten hat, es gibt noch viel mehr zu entdecken, z. B. das **Monatsgeschenk** Februar oder auch Eindrücke eines vitalisierenden Wochenendes.

Noch mehr Information und Inspiration finden Sie nachfolgend!

Lassen Sie uns gemeinsam die Welt verändern und zwar so wie sie uns gefällt!

Herzliche Grüße  
Heidi Wellmann

Lebe Deine BeRUFung





Nachfolgend ein Auszug aus einem Coachinggespräch, mit den Themenschwerpunkten: Annehmen einer Situation, wie nutze ich meine innere Stimme, Gefühle wahrnehmen und was das alles mit der neuen „Weltsprache“ zu tun hat:

**Genau das, will ich doch nicht...  
oder: was kann ich tun, um das zu erreichen, was ich mir von Herzen wünsche?**

A (Anna = Coachee): Ich mag diesen blöden Job nicht mehr, meine Kollegen nerven mich, die Arbeit ist einfach nur langweilig, sinnlos und das Schmerzensgeld welches ich hierfür, in Form eines Gehaltes erhalte, ist nicht gerade ausreichend, um mir mein Leben angenehm zu gestalten.

C (Coach): Gehen wir der Sache doch mal auf den Grund und beginnen mit einem der grundlegendsten Themen, wenn es darum geht, glücklich zu sein. Meiner Erfahrung nach, ist eine Grundvoraussetzung um sich seinen Herzenswünschen entsprechend zu entfalten, das Annehmen und zwar das komplette Annehmen der aktuellen, eventuell auch unangenehmen Situation.

A: Ja aber wenn ich ehrlich bin, möchte ich ja genau das nicht, ich möchte nicht so weitermachen, ich möchte nicht mehr unzufrieden sein, ich möchte diese Situation nicht, all dies gefällt mir nicht, vor allem mag ich diese unangenehmen Gefühle nicht mehr. Ich kann mir doch das Ganze nicht einfach nur schönreden.

C: Das kann ich sehr gut nachvollziehen. Jedoch bringt Sie das „Nichtwollen der aktuellen Situation“ sowie das Leugnen der aktuellen Gegebenheit, welche nicht mit Ihren wirklichen Wünschen übereinstimmen, Ihrem Ziel nicht wirklich näher.

Genau das Gegenteil ist der Fall.

Wehren wir uns gegen eine bestimmte Situation oder leugnen wir vehement was ist, wirkt dies wie ein unsichtbares Magnet und zieht immer mehr von dem, was wir nicht wollen, an.

A: Warum ist dies so und was kann ich hier tun, um das zu erreichen, was ich wirklich will?

C: Zum einen hat dies etwas mit Energie zu tun und zum anderen können wir unser Unterbewusstsein nicht immer austricksen. Den Bereichen welchen wir Energie „geben“, egal ob dies durch unser Denken, Fühlen und Handeln geschieht, diese Bereiche nehmen mit der Zeit auch einen immer größeren Bereich in unserm Leben ein.

Wenn ich etwas nicht möchte, gebe ich genau diesem Bereich, Energie in Form von „vermeiden wollen“: ich will aber nicht unglücklich sein, ich möchte nicht mehr dick sein, ich mag diesen blöden Job nicht usw.. Auf Grund dessen entstehen bestimmte Gefühle.

Bei vorgenannten Ausführungen, sind dies wohl eher unangenehme Gefühle. Diese möchten wir dann auch noch vermeiden... und schon geben wir dem ganzen noch mehr Energie und das „Nichtgewünschte“ kann sich immer mehr in unserem Leben ausbreiten. Nur weil wir etwas leugnen oder etwas vermeiden wollen, ist es noch lange nicht verschwunden, sondern nur ins „Unbewusste“ verschoben und genau da liegt der Hund begraben, denn aus dem Unbewussten kann nun das "was-ich-nicht-will" mit einer viel größeren Wucht arbeiten.

Und genau deshalb muss erst Mal alles auf den Tisch, damit es in Ruhe betrachtet werden kann.

Und wenn das Ganze bei Licht betrachtet wird, ist es dann häufig gar nicht mehr so schlimm und was noch viel besser ist: jetzt weiss ich was mich hindert, was mich ausbremst, was mir nicht gut tut, was ich nicht will. Nun kann ich mich endlich daran machen, mir bewusst zu machen was ich will und mich dann entsprechend meinem Denken und Fühlen ausrichten, indem ich meine Energie ganz bewusst auf das Gewünschte ausrichte.

Also schauen Sie genauer hin, betrachten Sie die Situation und werden sich darüber im Klaren, dass dies NUR das Resultat aus Ihrem bisherigen bewussten und unbewussten Denken, Fühlen und Handeln darstellt.

Wenn Sie in Zukunft etwas anderes erreichen wollen, müssen Sie jetzt die Weichen hierfür stellen und sich gedanklich und gefühlsmäßig auf Ihre Ziele einstimmen, aber wie schon gesagt, erst nachdem Sie die aktuelle Situation voll und ganz akzeptiert haben.

A: Das ist leichter gesagt als getan.

C: Ja und nein... Zum einen geht es um das Bewusstmachen, das ist der erste Schritt und zum anderen kann man ja auch die ein oder andere Methode nutzen, z. B. könnte ein kleines Dankesritual hilfreich sein.

A: Wie kann dieses Dankesritual aussehen?

C: Indem Sie sich z. B. in Form einer Meditation bei sich selbst für die bisherige Situation und den daraus resultierenden Erfahrungen bedanken. Auch bei diesem Dankesritual geht es um das Fühlen der Dankbarkeit... fühlen Sie sich in die Dankbarkeit hinein und lassen zu, dass sie Besitz von Ihrem Körper und Geist ergreift.

Und je mehr Sie sich von Herzen bedanken können und von Dankbarkeit durchströmt werden, desto freier fühlen Sie sich und das Annehmen dieser Situation geschieht hiermit ganz nebenbei.

A: Die Idee mit dem Dankesritual gefällt mir sehr gut. Danke für die Erinnerung und diesen Tipp, auch wenn ich zugeben muss, dass es mir meist schwer fällt, schwierige Situationen anzunehmen.

C: Ja, dies kann manchmal ganz schön anstrengend sein, vor allem weil wir glauben, durch die Annahme würden wir diesen Zustand verstärken.

A: Ja, genau.

C: Aber bei näherem Betrachten, ist genau das Gegenteil der Fall. Erst wenn ich etwas genau angeschaut habe, dem Ganzen sozusagen ins Gesicht geschaut habe, ja erst dann kann ich das Ganze auch ganz bewusst wahrnehmen und konkret in meinem Sinne handeln.

A: Das leuchtet mir ein.

C: Wir haben nämlich meist keine Angst vor einem bestimmten Thema, Situation usw. sondern wir haben viel mehr Angst vor der Angst und dies meist nur deshalb, weil wir uns nicht trauen hinzuschauen und uns schon gar nicht trauen, den Schleier zu lüften.

Können wir dies tun, merken wir dass wir zur Ruhe kommen, Frieden in uns entsteht und Entwicklung bzw. Entfaltung möglich ist.

A: Das hört sich gut an. Also werde ich mich an die Arbeit machen. Haben Sie noch einen Tipp, wie das Ganze noch einfacher zu handhaben ist?

C: Gefühle wahrnehmen ..... Vergessen Sie gut gemeinte „Ratschläge“, egal von wem, lernen Sie Ihren Gefühlen zu vertrauen, jeden Tag ein bisschen mehr und mehr und mehr... Unsere Gefühle sind die Sprache unserer Seele.

Es wird Zeit dass wir diese Sprache wieder sprechen. **Es wird Zeit, dass sich diese Sprache als die Weltsprache etabliert!**

A: Es ist ja nicht so, als ob ich das nicht wüsste. Jedoch reicht Wissen alleine nicht, es geht um das Umsetzen und auch hier ist wohl eine gewisse Disziplin von Nöten, nämlich die Disziplin, immer wieder auf unsere Gefühle zu hören und vor allem auch danach zu handeln.

C: Genau so ist es. Hierzu habe ich noch eine schöne Übung: folgen Sie eine Woche lang bewusst Ihren Impulsen, Gefühlen und Ideen und versuchen, soweit es Ihnen möglich ist, diese in Ihr Leben, in Ihren Alltag zu integrieren. Mit dieser Übung trainieren Sie sozusagen die Kommunikation mit Ihrer Seele.

A: Eine recht leichte und gleichzeitig sehr herausfordernde Übung.

C: Ja, das ist sie und hierbei wünsche ich Ihnen viel Freude. Und wenn Sie diese Übung schon mal eine Woche lang eingeübt haben, könnten Sie diese Verhaltensweise doch gleich ganz übernehmen : -), denn wer könnte Ihnen mehr Inspiration bieten, als Ihre Seele?

A: Danke für die Inspiration :- ).

**Autorin: Heidi Wellmann**



## 2-tägiger vitalisierender BeRUFungs-Intensiv-Workshop

am 21 und 22.04.12 im bezaubernden BistRoh ® in Speyer.

Die Grundannahmen dieses Workshops: um **sein Potential zu entfalten** und in **Freude, Lebendigkeit, Sinnhaftigkeit und geistiger Klarheit** zu leben, benötigt unser Geist, geistige Nahrung, unser Seele positive, lichtvolle und emotionale Energie und unser Körper, Fürsorge und LEBENSmittel.

Lassen Sie sich überraschen, wie wir diese Bereiche ganzheitlich miteinander zu einem inspirierenden Transformationsprozess verbinden und durchleben.

Infos: <http://ich-lebe-meine-berufung.de/26.html>

### Stimmen von ehemaligen Teilnehmern:

- ✚ Ich bin total begeistert von dem was ich fühlen und erleben konnte. Ja, es gab Gänsehaut und Tränen, aber es war sehr heilsam. Ein herzliches Dankeschön an Dich für Deine inspirierende und „praktische“ Art, für Deine Begeisterung, Deine Motivation und Deiner Ausdauer. Es waren zwei Tage die es in sich hatten, einfach wunderbar. Ich weiss, dass ich auf meinem Weg bin und dieser Workshop hat mir geholfen dies noch mehr praktisch umzusetzen. Vor allem habe ich nun diverse Möglichkeiten / Methoden, mehr auf meine innere Stimme zu hören und dieser zu folgen. Der Workshop hat mir hierfür eine Menge Möglichkeiten geboten, welche einfach in den Alltag umzusetzen sind. Ich danke Dir von Herzen, liebe Heidi.
  
- ✚ Der Workshop war einfach nur toll, vor allem für Leute, die sich wirklich ändern wollen. Natürlich ist es Arbeit, aber auf einer Ebene, die Spaß macht und eben für „normale“ Menschen. Heidi verbindet das „Nichtfassbare“ mit dem „Verstandsmäßigen“. Ich kann diesen Workshop nur empfehlen und würde ihn auf jeden Fall nochmals besuchen.
  
- ✚ Endlich mal „Heidi live“ in Verbindung mit Beruf/Berufung und anderen Teilnehmer/innen. ... auch noch möglich in kleineren oder auch größeren Portionen : -) ....
  
- ✚ Eine andere Art, sich mit sich selbst zu beschäftigen, an den Kern der Sache zu gehen. Es öffnet viele Türen und Wege. Vielen lieben Dank für diesen sehr bereichenden Workshop, liebe Heidi.

Es folgen noch ein paar bildliche Eindrücke ☺

## Bilder & Eindrücke vom ersten vitalisierenden Workshop





## Das Monatsgeschenk – Schenken macht Spaß!



### Monatsgeschenk im Februar 2012

**Unser Geschenk ans Sie:** Sie können bis zum **29.02.2012** unser  
einmaliges und ganzheitliches

**60-tägige INTENSIV-SELBST-COACHING-PROGRAMM**  
**- Ich lebe dann mal meine Berufung -**

zu vergünstigten Konditionen in Anspruch nehmen!

Konkret bedeutet dies, dass Sie anstatt 60 € **nur 40 €** für dieses einmalige und ganzheitliche  
Coaching-Programm investieren!

Hier finden Sie nähere Infos zum  
**60-tägigen INTENSIV-SELBST-COACHING-PROGRAMM**  
<http://ich-lebe-meine-berufung.de/35.html>

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



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





## Inspiration

### Mittagessen mit Gott

Ein kleiner Junge wollte Gott treffen. Er packte einige Coladosen und Schokoriegel in seinen Rucksack und machte sich auf den Weg. In einem Park sah er eine alte Frau, die auf einer Bank saß und den Tauben zuschaute. Der Junge setzte sich zu ihr und öffnete seinen Rucksack. Als er eine Cola herausholen wollte, sah er den hungrigen Blick der Frau. Er nahm einen Schokoriegel heraus und gab ihn der Frau. Dankbar lächelte sie ihn an – ein wundervolles Lächeln! Um dieses Lächeln noch einmal zu sehen, bot ihr der Junge auch eine Cola an. Sie nahm sie und lächelte wieder, noch strahlender als zuvor. So saßen die beiden den ganzen Nachmittag im Park, aßen Schokoriegel und tranken Cola, ohne auch nur ein Wort zu sprechen. Als es dunkel wurde, wollte der Junge nach Hause gehen. Nach einigen Schritten hielt er inne, ging zurück und umarmte die Frau. Die schenkte ihm dafür ihr allerschönstes Lächeln. Zu Hause fragte ihn seine Mutter: "Was hast Du denn heute Schönes gemacht, dass Du so fröhlich aussiehst?" Der Junge antwortete: "Ich habe mit Gott Mittag gegessen – und sie hat ein wundervolles Lächeln!" Auch die alte Frau war nach Hause gegangen, wo ihr Sohn sie fragte, warum sie so fröhlich aussehe. Sie antwortete: "Ich habe mit Gott Mittag gegessen – und er ist viel jünger, als ich dachte!"  
Verfasser mir unbekannt



Du kannst dich nicht einer Sache widersetzen, der du keine Realität beimisst. Wenn du dich einer Sache widersetzt, ist dies ein Akt, mit dem du ihr Leben verleihst. Wenn du dich einer Energie widersetzt, desto mehr Realität verleihst du ihr - ganz gleich, was es ist, dem du dich widersetzt. Das, wofür du deine Augen öffnest, das, was du wirklich anschaust, das verschwindet. Das heißt, es hört auf, seine illusorische Form aufrechtzuerhalten.  
Neale Donald Walsh in „Gespräche mit Gott“



In der Welt Gottes gibt es kein "du solltest" oder "du solltest nicht". Tu, was du tun willst. Tu, was dich in einer großartigen Version deines Selbst widerspiegelt, sie repräsentiert. Wenn du dich schlecht fühlen willst, dann fühl dich schlecht. **Aber richte nicht und verdamme nicht, denn du weißt nicht, warum etwas geschieht oder zu welchem Zweck.** Und denk daran: Das, was du verdammt, wird dich verdammen, und das, was du verurteilst, wirst du eines Tages werden. Trachte vielmehr danach, jene Dinge zu verändern - oder andere zu unterstützen, die sie verändern -, die nicht mehr dein höchstes Gefühl davon, wer-du-bist, widerspiegeln. Doch segne alles - denn alles ist Gottes Schöpfung -, indem du das Leben lebst, und das ist die höchste Schöpfung.  
Neale Donald Walsh in „Gespräche mit Gott“





## Aktuelle und anstehende Termine

### **60-tägige INTENSIV-SELBST-COACHING-PROGRAMM**

Startet jeweils zum **01 des Monats** / Infos: <http://ich-lebe-meine-berufung.de/35.html>



### **2-tägiger vitalisierender BeRUFungs-Intensiv-Workshop**

**am 21 und 22.04.12** im bezaubernden BistRoh® in Speyer.

Die Grundannahmen dieses Workshops: um **sein Potential zu entfalten** und in **Freude, Lebendigkeit, Sinnhaftigkeit und geistiger Klarheit** zu leben, benötigt unser Geist, geistige Nahrung, unser Seele positive, lichtvolle und emotionale Energie und unser Körper, Fürsorge und LEBENSmittel. Lassen Sie sich überraschen, wie wir diese Bereiche ganzheitlich miteinander zu einem inspirierenden Transformationsprozess verbinden und durchleben.

Infos: <http://ich-lebe-meine-berufung.de/26.html>



### **Berufung leben - Der Online-Intensiv-Workshop**

**02.04.2012:** Start des überarbeiteten **30-tägigen Online-Intensiv-Workshop**



### **4-tägiger Transformations-Workshop (Näher Gardasee)**

**30.04.2012 – 02.05.2012:** ein ganzheitlicher, inspirierender **4-tägiger Transformations-Workshop** rund um die BeRUFung, Intuitionsentwicklung und Potentialentfaltung für ein Leben aus und in der Fülle in der Nähe des wunderschönen Gardasees.

Infos: <http://www.ich-lebe-meine-berufung.de/31.html>



**Hier finden Sie weitere Termine (Workshops / Seminare) für 2012**  
**<http://www.ich-lebe-meine-berufung.de/20.html>**





## Buchtipp

### **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**



© 2012 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!