

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 / www.kreative-jobfindung.de

h.wellmann@topcareer.de

Lebe DEINE Berufung!



Inhalt	Seite
Ein herzliches Hallo	3
Intuition (das innere Wissen) als ständige Informationsquelle	4
Meditative 4-4-8 Technik	5
Das Monatsgeschenk	7
Buchtipps	8
Filmtipp	9
Aus der Humorecke	9
Inspiration pur	10
Bei folgenden Events sind noch Plätze frei	11
Buch „Kreative JobFINGUNG“	12



- Lebe Deine Berufung -



Ein herzliches Hallo liebe Leserinnen und Leser!

In meinem heutigen Inspirationsletter dreht sich alles um die **Intuition**.

Darüber wurde schon viel philosophiert, debattiert, gesprochen, geschrieben usw. Mir ist es ein Herzensanliegen über dieses Thema zu schreiben und zu sprechen, denn für mich stellt die Intuition das innere Wissen dar, welches ich als ständige Informationsquelle für ein bewusstes Leben nutzen kann.

Und so habe ich den Titel des Artikels bewusst: **„Intuition (das innere Wissen) als ständige Informationsquelle“** gewählt.

Was ich konkret damit meine, lege ich anhand eines Dialogs dar.

Darüber hinaus stelle ich Ihnen eine wunderbar einfache Technik zur „Schärfung“ der eigenen Intuition zur Verfügung.

Ferner finden Sie in diesem Inspirationsletter noch zwei wunderbare Buchempfehlungen, einen zauberhaften Filmtipp, etwas zum Schmunzeln und jede Menge weiterer Inspirationsmöglichkeiten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Genießen beigefügter Inspirationsmöglichkeiten : -)

Noch eine **kleine Erinnerung**: Das Monatsgeschenk Oktober kann noch vier Tage lang in Anspruch genommen werden! <http://ich-lebe-meine-berufung.de/23.html>

Und vielleicht interessiert Sie noch Folgendes: seit ein paar Tagen bin ich nun auch **Autorin bei „Vigeno – Impulse für Dein Leben“**. Hier ist mein aktueller Artikel, welcher sich über Bewertung freut : -)

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

Herzliche Grüße
Heidi Wellmann

Lebe Deine BeRUFung





Nachfolgend finden Sie einen Auszug aus meinem **neuen Buch**, welches bis Ende des Jahres veröffentlicht wird: **Motor für ein Leben aus und in der Fülle!**

Intuition (das innere Wissen) als ständige Informationsquelle

A: Ich habe mich immer wieder mal mit dem Thema „Intuition“ beschäftigt. Zum einen habe ich das Gefühl, dass ich bei diesem Thema nicht wirklich weiter gekommen bin, zum anderen erscheint mir dieses Thema sehr wichtig im Bezug auf das Thema Berufung und auch generell im Bezug zum Thema Glücklichein.

C: Ok, dann gehen wir auf die Intuition ein, stellt sie doch als inneres Wissen eine ständige Informationsquelle dar. Und so geht es im Grunde darum, unsere in uns liegende, ständig zur Verfügung stehende Informationsquelle, schöpferisch zu nutzen. Hierfür ist es notwendig, dass wir uns für unsere Intuition öffnen, uns hierfür sensibilisieren, damit wir diese auch zu unserem Wohle bewusst und unbewusst nutzen können.

A: Und wie mache ich das?

C: Um unsere Intuition zu schärfen gibt es viele Methoden, Wege, Hilfsmittel und Techniken. Gehen wir doch erstmal der Frage auf den Grund: Was ist überhaupt die Intuition? Das Wort Intuition stammt ursprünglich aus dem lateinischen intueri und bedeutet anschauen, betrachten, erwägen.

Unter Intuition verstehen wir im Allgemeinen: Gedanken, Ideen oder Eingebungen, welche auf „Unbewusstem“ beruhen und ohne „nachdenken“ zustande kommen. Intuitives können wir meist nicht rational erklären, wir wissen es, denn es ist einfach da.

Ich würde Intuition auch als **ein sehr intelligentes Körpergefühl** bezeichnen, denn wenn wir ehrlich sind, spüren wir unsere Intuition meist körperlich, z. B. durch das Bauchgefühl, ein Kribbeln oder ähnliches und somit ist die Intuition nichts abstraktes, sondern etwas völlig praktisches, greif- und fühlbares.

A: So habe ich das noch nicht gesehen.

C: Wie wohl viele andere Menschen auch nicht, denn die meiste Zeit unseres Lebens und den damit einhergehender Wahrnehmung, Verarbeitung, Bewegungen, Tätigkeiten und auch Gedanken geschehen unbewusst.

Dies bedeutet, die meiste Zeit in unserem Leben geschieht außerhalb unserer bewussten Wahrnehmung, also außerhalb unseres Bewusstseins.

Daraus lässt sich folgern, dass **die Intuition auch als bewusste Wahrnehmung des Unbewussten verstanden werden.**

Dabei tritt die intuitive Wahrnehmung meist dann auf, wenn wir uns dem Augenblick z. B. einer Tätigkeit, einem Seinszustand, einem Gedanken voll hingeben und uns ganz da rein begeben. Wir sprechen dann von: „da geht jemand voll und ganz darin auf“ oder „jemand ist im Flow, also im fließen“.

Interessant dabei, dass beide Darstellungen tiefe Wahrheiten darlegen. So wird deutlich, dass wir unsere Intuition erst dann wahrnehmen, wenn wir nichts im Außen wahrnehmen, sondern ganz bei uns sind bzw. nach Innen gehen, in die Stille kommen und das was sozusagen in uns ist nach Außen lassen.

Somit bedeutet Intuition nichts anderes als bewusst von innen nach außen zu gehen und das was bereits in uns ist rauszulassen.

A: Also ist alles bereits in mir?

C: Ja, so ist es, denn durch das bewusste Wahrnehmen, lasse ich das was in mir ist nach außen und zwar durch Gedanken, Handlungen, Taten, Aktionen usw..

A: Seine **Intuition** zu nutzen ist also kein Hexenwerk, sondern viel mehr **eine Übung**, bei welcher ich immer mehr in die Stille gehe, mich auf mich selbst konzentriere, um meine innere Stimme immer öfter zu hören und zu fühlen, um das was ich dann da höre / fühle nach außen zu lassen.

C: Genau so ist es, liebe Anna und so ist das Beschäftigen mit der Intuition bzw. auch das bewusste Wahrnehmen unserer Intuition nichts anderes als die Übung den eigenen Ruf zu hören, um also die eigene Berufung zu leben.

A: Gut, gibt es denn konkrete Hilfsmittel, welche ich einsetzen kann, um meine Intuition bewusst zu schulen?

C: Es gibt diverse Techniken, wie z. B. Meditation, diverse Atemtechniken oder auch eine Kombination aus beidem.

Meditative 4-4-8 Atemtechnik

C: Atemtechniken sind sehr hilfreich, um zu sich selbst zu kommen und so möchte ich Ihnen heute noch eine meditative Atemtechnik empfehlen, nämlich die **meditative 4-4-8 Atemtechnik**.

Folgende Vorgehensweise hat sich als empfehlenswert herausgestellt:

- Kommen Sie gedanklich zur Ruhe! Dabei ist es egal ob Sie bequem in Ihrem Lieblingssessel sitzen, im Wald spazieren laufen oder sich eine Auszeit an Ihrem Arbeitsplatz gönnen.

- Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.

- Beobachten Sie Ihren Atem. Versuchen Sie dabei nicht Ihre Gedanken "abzustellen", sondern lenken Sie Ihre **volle Konzentration auf Ihren Atem**.

- Atmen Sie ein und zwar für einen Zeitraum, in dem Sie von 1 bis 4 zählen.

- Halten Sie den Atem an und zwar für einen Zeitraum, in dem Sie von 1 bis 4 zählen. Genießen Sie die **Stille des Nichtatmens**...

- Atmen Sie aus und zwar für einen Zeitraum, in dem Sie von 1 bis 8 zählen.

- Von 1 bis 4 zählen und währenddessen einatmen – Von 1 bis 4 zählen und währenddessen Atem anhalten und die Stille genießen - Von 1 bis 8 zählen und währenddessen ausatmen ...

- Führen Sie diese Übung so lange wie möglich durch. Empfehlenswert ist es diese Übung ca. 5 Minuten durchzuführen, wobei sie auch kontinuierlich gesteigert werden kann. Beginnen könnten Sie mit einer Minute und dann steigern Sie sich auf 2 Minuten usw.

- Genießen Sie während dieser Übung, Ihre Konzentriertheit und werden sich Ihrer Lebendigkeit, Verbundenheit und Ihrer Macht bewusst.

Diese Übung können Sie mehrmals am Tag praktizieren, dann wird sie ihre wahre Wirkung preisgeben und diese ist gigantisch : -).

Dabei wird Ihnen diese Übung helfen, länger und bewusst **im Hier und Jetzt** zu bleiben und immer mehr **Ihr mögliches Potential und Ihre Intuition zu nutzen**.

Ein besonderer Tipp: Nach solch einer meditativen Atemübung, könnten Sie bewusst Ihr Unterbewusstsein „anzapfen“ um z. B. nach der Lösung eines Problems fragen. **Vertrauen** Sie darauf, dass die passende Antwort kommt. Grübeln Sie nicht mehr darüber nach... **VERTRAUEN SIE!** Und wenn Ihnen dies noch nicht so richtig gelingen will... na ja dann gilt Folgendes ☺: diese einfache aber sehr effektive Technik wird noch wesentlich effektiver, je öfter Sie diese einsetzen und sozusagen dadurch das Vertrauen in diese Übung „einüben“. Also... los! ☺

Sie könnten aber auch einfach nur **in sich hineinhören und –fühlen**, was **gerade** so aus Ihnen **„heraus möchte“**. Gerade dieser Bereich ist besonders spannend. Meist hören wir nicht auf das was uns wirklich wichtig ist, sondern wir definieren mit unserem Verstand, was jetzt gerade so anstehen sollte.

Durch diese Vorgehensweise leben wir jedoch an unserem Leben vorbei... Wie schade!

Das geht jedoch auch anders, und zwar dann wenn wir unserer Intuition folgen. Je öfter Sie diese Übung praktizieren, desto mehr schärfen Sie Ihre Intuition und handeln nach Ihren wirklichen (Herzens)-Wünschen.

A: Das hört sich toll an und ich werde diese einfache Technik in mein Leben integrieren. Vielen Dank für diese wunderbare Technik.

© 2011 Heidi Wellmann





Das Monatsgeschenk – Schenken macht Spaß!



Monatsgeschenk im Oktober 2011

Unser Geschenk ans Sie: Sie können bis **zum 31.10.2011** unser
einmaliges und ganzheitliches

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


zum **halben Preis** in Anspruch nehmen!

Konkret bedeutet dies, dass Sie anstatt 60 € **nur 30 €** 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



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





Buchtipps

- Weltwende: Wie eine grüne Wirtschaft, neue Politik und ein höheres Bewusstsein die Zukunft gestalten Mit einem Vorwort von Deepak Chopra und Michael Gorbatschow

Beschreibung von amazon: "Wachstum um jeden Preis" ist der falsche Weg. Doch Politik und Wirtschaft fehlt der Mut zu einem fundamental neuen Lebensmodell, das wir so dringend brauchen. "Weltwende 2012" ist ein Buch, das Spiritualität, Wirtschaft und Politik zusammen denkt. Ervin Laszlo zeigt, dass unsere Welt trotz der globalen Krisen zukunftsfähig ist, was er anhand von spirituellen Führern, Wissenschaftlern und visionären Wirtschaftsgrößen wie Albert Einstein, Mohammad Yunus, Václav Havel, Eckhart Tolle, Ken Wilber, David Korten und Paul Hawken erläutert. Ein grundlegender Wandel verlangt aber auch einen tief greifenden Bewusstseinswandel. Sogar die moderne Physik weiß bereits, dass wir tatsächlich alle miteinander und dem gesamten Kosmos verbunden sind. Laszlo führt in konkreten Schritten vor, wie unsere begrenzte Sichtweise abgelöst werden kann von einem höheren Bewusstsein, das unsere Welt grüner und unsere Gesellschaften zufriedener und harmonischer macht.

Es wird Zeit dass sich was dreht ☺ oder ändert... Dieses Buch gibt einem eine Menge Impulse und konzentrierte Hintergrundinfos, welche aufzeigen dass die Zeit für Veränderungen überfällig ist und was jeder von uns dazu beitragen kann. Wir haben es in der Hand uns die Welt so zu schaffen, wie Sie uns gefällt... ☺.

Link zum Buch: <http://astore.amazon.de/wwwtopcareer0d-21/detail/3942166542>

- Bleep: oder wie man Spiritualität mit 3 Whisky-Cola verbindet

Beschreibung von amazon: Lässigkeit und Freude, Bewusstheit und Selbsterkenntnis Meditation und abwaschen, Erleuchtung und Whisky-Cola trinken – das passt nicht zusammen? Und ob, meint der Autor dieses Buches. Es passt ebenso zusammen wie modernes Leben und uralte Weisheit. Ausgelöst durch den weltweiten Erfolg des Dokumentarfilms „Bleep“, setzt sich zunehmend die Erkenntnis durch, dass die heutige neue Spiritualität aus einer fruchtbaren Synthese aus Alt und Neu entsteht. Udo Grubes nicht alltägliches Buch ist ein erhellendes Leseerlebnis. Mit feiner Beobachtungsgabe schildert er seine persönlichen Begegnungen mit weltbekannten spirituellen Lehrern und bedeutenden Wissenschaftlern. Er selbst studierte vielfältige traditionelle Methoden der Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung, bis er zu der Erkenntnis gelangte, dass ein moderner, aufgeklärter Mensch seinen Lehrer in sich selbst finden muss. Mit einem faszinierenden Kaleidoskop eigener Erfahrungen und Reflexionen inspiriert er den Leser, zu sich selbst zu finden und sein eigenes Potenzial auszuschöpfen.

Dies ist ein Buch ganz nach meinem Geschmack: ehrlich, inspirierend, verschmitzt, tiefgründig, lässig, herzlich und undogmatisch. Er spricht mir aus dem Herzen und plädiert für das Leben der eigenen Vision, ohne sich bestimmten Dogmen und Beschränkungen zu unterwerfen. Beim Lesen des Buches musste ich öfters schmunzeln und an Folgendes denken: erst kommt der Abwasch, dann die Erleuchtung und dann kommt wieder der Abwasch ☺

Link zum Buch: <http://astore.amazon.de/wwwtopcareer0d-21/detail/3778792296>





Filmtipp : Der Film Deines Lebens

Beschreibung von amazon: Von den Geheimnissen des Lebens und der Magie des GlücksMitten in der Wüste wird Blank wie durch Geisterhand seines bürgerlichen Lebens beraubt. Als er später im Krankenhaus aus einem Koma erwacht, muss er feststellen, dass ihm auch seine Erinnerung abhanden gekommen ist. Ohne zu wissen, wer er ist, macht er sich auf die Suche nach sich selbst. Stationsschwester Maria, die seit Jahren ohne Mann ihren Sohn Gaspar alleine aufzieht, wird zur unfreiwilligen Fluchthelferin Blanks aus dem Krankenhaus und Komplizin bei einer abenteuerlichen Suche nach den sieben grundlegenden Spielregeln des Lebens. Blank ist nicht allein auf dieser Odyssee durchs verlorene Leben. Während seines Komas hat er den intuitiven Zugang zu einer geheimnisvollen inneren Stimme entwickelt, die ihn auf seiner Suche zu sich selbst führt. Blank trifft auf seinem Roadtrip zu sich selbst auf Menschen, die in beruflichen, familiären, partnerschaftlichen, finanziellen oder gesundheitlichen Krisen und Problemen stecken, die sie für unüberwindlich halten.

Ein sehr inspirierender Film, der zum einen sehr kurzweilig und zum anderen sehr lehrreich ist. Wirklich sehr gut gelungen. Link zum Film: <http://astore.amazon.de/wwwtopcareer0d-21/detail/3793422208>

Aus der Humorecke: Herr, gib mir die Kraft!

Herr gib mir die Kraft Dinge zu akzeptieren,
die ich nicht ändern kann, den Mut Dinge zu ändern, die ich nicht
akzeptieren kann, und einen Weg, die Körper derer verschwinden zu
lassen, die ich heute umbringen musste, weil sie mich nervten.

Herr hilf mir aufzupassen, auf wessen Füße ich heute trete,
da sie eventuell zu dem Hintern gehören könnten,
in den ich morgen reinkriechen muss.

Hilf mir bei der Arbeit immer 100% zu geben...
12% am Montag, 23% am Dienstag, 40% am Mittwoch, 20% am Donnerstag, 5% am Freitag

Und wenn ich mal einen richtig schlechten Tag habe,
und es scheint als wolle mich jeder anmachen,
dann hilf mir nicht zu vergessen,
dass es 42 Muskeln braucht um ein verärgertes Gesicht zu machen,
jedoch nur ganze 4 um meinen Mittelfinger auszustrecken,
und ihnen zu sagen, wo sie's hinstecken können.





Inspiration pur!

Wir müssen auf unsere Seelen hören

Wir müssen auf unsere Seelen hören,
wenn wir gesund werden wollen.
Letztlich sind wir hier,
weil es kein Entrinnen vor uns selbst gibt.

Solange der Mensch sich nicht selbst
in den Augen und im Herzen seiner Mitmenschen begegnet,
ist er auf der Flucht.
Solange er nicht zulässt,
dass seine Mitmenschen an seinem Innersten teilhaben,
gibt es keine Geborgenheit.
Solange er sich fürchtet durchschaut zu werden,
kann er weder sich selbst noch andere erkennen,
er wird allein sein.

Alles ist mit Allem verbunden.

Hildegard von Bingen



Feiere und freue dich an allem, was du erschaffst hast. Ein Teil davon ablehnen, heißt einen Teil von dir ablehnen. Erkenne als dein Eigen an, beanspruche, segne, sei dankbar für das, was immer sich dir im Moment als Teil deiner Schöpfung zeigt. Verdamme es nicht ("Gottverdammte noch mal"), denn es verdammten, heißt dich selbst verdammten.

Neale Donald Walsh in „Gespräche mit Gott“



Dies ist ein Aufruf, mit einem solchen unbewussten Leben aufzuhören. Es ist eine Herausforderung, zu der dich deine Seele seit Anbeginn der Zeit aufgerufen hat.

Neale Donald Walsh in „Gespräche mit Gott“





Bei folgenden Events sind noch Plätze frei

60-tägige INTENSIV-SELBST-COACHING-PROGRAMM

Startet jeweils zum **01 des Monats**.

Infos: <http://ich-lebe-meine-berufung.de/35.html>



Motor für ein Leben aus und in der Fülle - durch den einmaligen und ganzheitlichen

Online-HERZensdialog & Intensiv-Workshop

mit Heidi Wellmann & Stefan Hiene am 21.11.11 um 18.30 Uhr

Transformation von Glaubenssätzen, Blockaden, Hindernisse und Ängsten, welche uns hindern ein Leben aus und in der Fülle zu führen!

Info: <http://ich-lebe-meine-berufung.de/33.html>



2-tägiger vitalisierender BeRUFungs-Intensiv-Workshop

am 10 und 11.12.11

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>



Ausbildung zum Ganzheitlichen Intuitions- und Berufungs-Coach

Intuition - Kreativität - Potentialentfaltung - Freude - Ganzheitlichkeit

- Ein Leben aus und in der Fülle -

Start im **Januar 2012**

Infos: <http://ich-lebe-meine-berufung.de/32.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

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!