



NEWSLETTER September
Blickwinkel

COACHING KERSTIN BERNHARDT
AUTHENTISCH KRAFTVOLL LEBENSFRÖH



Hallo ihr Lieben,

heute melde ich mich mit dem neuen Newsletter zurück aus meiner kleinen Sommerpause. Hattet ihr einen schönen und genussvollen Sommer? Habt ihr unser schönes Heimatland neu entdeckt? Wie erging es euch mit dem Umdenken zum Thema Urlaub- raus aus dem Trott der Gewohnheiten und neue Wege erkunden? Vielleicht magst du mir davon erzählen und schreibst mir eine kurze Mail dazu, wenn du magst.

Habt viel Freude beim Lesen und leitet meinen Newsletter gerne an Freunde und Bekannte weiter. Ich sage recht herzlich DANKE dafür.

Eure Kerstin



Alles ist eine Sache des Blickwinkels

Im Juli Newsletter gab ich dir ein paar Methoden / Möglichkeiten an die Hand, deine Kommunikation im Miteinander zu prüfen und ggf. zu verändern. Hast du es versucht? Hat es geklappt?

Einen kleinen Teilbereich davon nehme ich in die kommenden beiden Newsletter mit - deine Betrachtungsweise, den Blickwinkel, den du auf die Dinge hast, die dir begegnen.

Mal ganz ehrlich...

Wie oft hörst du dich sagen: "so ist es", "das ist halt so", "ich habe keine Wahl", "was bleibt mir anderes übrig", "es gibt nur diese beiden Möglichkeiten" etcpp.

Mit diesen Sätzen machst du dich abhängig vom Außen und gehst aus der Eigenverantwortung. Wenn du dir die entsprechende Situation einmal aus einer anderen Position heraus betrachtest, wirst du merken, wie viele weitere Varianten es zu deinem Blickwinkel gibt. Die Frage ist nur - willst du sie sehen? Und die andere Frage ist, ob du bereit bist, die Chance die das Neue bringt, zu nutzen.

Leider ist es unbequemer neue Wege zu gehen, andere Optionen zu prüfen und sich für etwas zu entscheiden, das man noch nie auf diese Weise getan hat.

Gehe mutig neue Wege und sei stolz auf dich, es versucht zu haben!



Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt!

Pippi war schon ein Vorbild für mich, als ich noch kleines Mädchen war. Pippi ist einfach immer fröhlich, gut gelaunt und weiß genau, was sie will. Sie achtet darauf nur das zu tun, was ihr gut tut und verbiegt sich nicht für die Gesellschaft. Sie findet sich selbst wunderbar - oft im Gegensatz zu uns, die wir so häufig an uns herumkritisieren!! Setz dir doch bis zum nächsten Newsletter einmal selbst zum Ziel, deinen inneren Dialog liebevoll zu gestalten. Wann immer du dich schimpfst oder ungeduldig mit dir bist - ändere den negativen Gedanken-Text ins Gegenteil: Erlaube dir zu sein, wie du bist, ganz ohne Groll. Höre auf, dich mit anderen zu vergleichen und erlaube dir stattdessen einfach DU zu sein, Denn du bist wunderbar und einzigartig-genau so wie du bist!

Lass dich vom Ergebnis überraschen.

Sei dir sicher - das zu tun, was du noch nie getan hast, kann nur glücken- Es liegt in deiner Betrachtung ob es ein Erfolg ist oder nicht!!!



Veranstaltungen im Oktober

In Kooperation mit Sportingwomen - eine Veranstaltungsagentur, die u.a. Outdoor Sportevents für Frauen organisiert - bin ich vom 2.- 4.10.2020 am wunderschönen Reschenpass zu einem Mountainbike Wochenende. Dort gibt's von mir den Workshop "Mentale Stärke im Sport" und die Möglichkeit Schnuppercoachings zu buchen. Sportingwomen hat viele tolle Angebote und Partner dabei - schaut doch mal auf die Seite: <https://www.womensbikecamp.com/reschenpass/> Noch gibt es einige wenige Restplätze!

Ebenfalls mit Sportingwomen findet ein Eventwochenende am 16.-18.10.2020 statt. Es ist eine Mischung aus Präsenzworkshops und virtuellem Angebot in ganz Deutschland. An diesem Wochenende gebe ich einen live Workshop im Raum Dachau zum Thema "Mentaltraining - wecke deine Ressourcen" und "Achtsamkeit", sowie einen virtuellen Workshop "Mentaltraining". Auch hier gibt es Schnupperangebote für Einzelcoachings für all diejenigen, die testen wollen, was sie mit mentalem Coaching alles erreichen können. Schaut auf die Homepage von sportingwomen <https://www.sporting-women.de> und holt euch die Details.

Ich freue mich, euch bei einem Workshop zu sehen! Bitte leitet diese Informationen gerne an sportbegeisterte Mädels weiter!



Einzigartigkeit

Jeder Mensch hat eine eigene Geschichte, die erklärt warum er ist, wie er ist. Und das ist ganz wunderbar - es macht uns einzigartig und besonders.

Höre auf, dich zu vergleichen und mit anderen zu messen. Beginne stattdessen, dich selbst zu schätzen und anzuerkennen, wer du bist.

Es hilft niemanden, wenn du dich klein machst und dein Licht nicht hell leuchten darf, nur um vielleicht anderen ihre Unsicherheit zu nehmen. Strahlst du hingegen in die Welt, motivierst du andere, es dir gleich zu tun, gibst ihnen Mut sich zu zeigen mit all dem, was den Menschen ausmacht. Sei das farbenfrohe und einzigartige Wesen das du bist und lebe dein Leben so wie du es leben magst. Prüfe, wann du dich verbiegst und schau genau, ob es dir gut tut. Frage dich, wozu du das tust und ob es wirklich notwendig ist!

Zeige und lebe deine Einzigartigkeit!

Body Mind Coaching - Für persönliches Wachstum und mentale Stärke
www.kb-bodymindcoaching.de - kerstin@kb-bodymindcoaching.de



[Abmeldelink](#) | [unsubscribe](#) | [Lien de désinscription](#) | [Anular suscripción](#) | [Link di cancellazione](#)