



**NEWSLETTER November**  
**Farbe im Leben**

**COACHING KERSTIN BERNHARDT**  
**AUTHENTISCH KRAFTVOLL LEBENSFROH**



**Hallo ihr Lieben,**

der Herbst... er ist meine Lieblingsjahreszeit... die bunten Farben der Blätter, die wunderschönen Farbtöne beim Wandern im Wald, an Seen, in den Bergen... auch an trüben Tagen empfinde ich die schönen bunten Farben als strahlend. Wenn die Bäume ganz "nackt" ihre Kraft und Stärke zeigen und die Tage kurz und grau scheinen... in mir sind die bunten Tage gespeichert und ich rufe sie mir jederzeit ab, wenn mir ein wenig Farbe gut täte.

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

Eure Kerstin



### Das Leben ist so bunt, wie du dich nährst

Wir haben das große Privileg in einem Land zu leben, das 4 Jahreszeiten hat. Den Herbst mag ich besonders. Er zeigt die vielen Facetten eines Jahres innerhalb kürzester Zeit. Gerade waren die Blätter noch grün, schon sind die Äste kahl. Dieser Wandel vollzieht sich in jedem von uns, jeden Tag und jede Minute. Ob wir es nun bewusst wahrnehmen oder nicht. Wir sind in dieser Sekunde bereits ein anderes Wesen als noch in der Sekunde davor.... ein für mich sehr wichtiger Aspekt ist hierbei, wie ich mich entwickle, was mich prägt, was ich an mich heranlasse und was ich gar nicht haben mag. Das ist in der momentanen Zeit für mich absolut essentiell.

Womit nähre ich mich - und hier meine ich nicht nur die Nahrungsmittel. Was ich hier vor allem ansprechen mag, ist die emotionale und mentale Nahrung, die ich mir zuführe. Die Nachrichten, die Botschaften, die mir Freunde und Bekannte überbringen, die ich an meine Freunde weitergebe, was ich lese und höre etcpp. Schon Aristoteles, der übrigens eine wunderbare Fragetechnik entwickelte, um Menschen zu sich selbst zu führen, achtete darauf. Wenn dir jemand etwas erzählen möchte, oder du jemandem etwas erzählen magst, stell dir bitte VORHER folgende 3 Fragen:

- Ist das, was du erzählen magst wirklich wahr?
- Wenn das, was du erzählen magst nicht sicher wahr ist, ist es dann wenigstens gut?

und wenn das ebenfalls nicht zutrifft, frage dich bitte zum Abschluss

- ist es wirklich wichtig und notwendig, mir das zu erzählen, was du mir erzählen magst?

Entscheide, ob du schöne, gute, fröhliche Dinge mit den Menschen um dich herum teilen magst oder ob dir eher daran liegt, die "Katastrophen" weiterzugeben. Das ist Nahrung für deine Seele - egal in welcher Form. Du nährst dich und auch die anderen, entweder mit guten, förderlichen und kraftvollen Gedanken und Geschichten oder mit dem genauen Gegenteil. Und das wirst du sehr schnell an deiner Stimmung, an deiner körperlichen Verfassung und an deiner Grundhaltung bemerken.

Du entscheidest egal in welcher Position du bist- als Erzähler\*in oder als Zuhörer\*in, welche Nahrung du zu dir nimmst. Hab den Mut diese 3 Fragen zu stellen, dir selbst und auch deinem Gegenüber. Sei neugierig, was geschieht!



## Workshops im Dezember und Januar

Ein ganz besonderes Jahr geht in die letzte Runde. Ich mag dich einladen, dein Jahr 2020 rückblickend zu betrachten und 2021 in deinem Sinne vorzubereiten.

### **Dezember-Workshop**      **Mein 2020 – Rückblick und Reflektion 2020** **am Samstag, 12.12.2020**

Wir betrachten deine Highlights und deine Downs, finden Stolpersteine und blockierende Glaubenssätze und beginnen damit, sie aufzulösen. Wir erkennen deine Energielöcher und deine Kraftquellen und arbeiten auch hiermit. Gibt es etwas, das du loslassen oder noch zu Ende bringen möchtest? Mach es dir bewusst und geh die entsprechenden Schritte.

### **Januar Workshop**      **Mein bestes 2021 – Herzenswünsche erfüllen & Ziele erreichen** **am Samstag, 02.01.2021**

Am zweiten Tag des neuen Jahres wirst du für dich erträumen: wo sind deine Ziele für das neue Jahr und vor allem deine Herzenswünsche? In welchen Bereichen deines Lebens liegen deine Energiequellen? Was hindert dich noch daran, dir deine Wünsche zu erfüllen? und Vieles, Vieles mehr...

Für einen guten Abschluss des alten Jahres und die perfekte Vorbereitung auf ein wunderbares 2021 - lass dich überraschen, welche schönen und kraftvollen Übungen in diesen beiden Workshops auf dich warten.

**Uhrzeit:** jeweils 10:00 Uhr - ca. 17:30 Uhr

**Ort:** je nach Teilnehmerzahl, wird kurzfristig bekannt gegeben

**Invest:** € 121,00 bei Einzelbuchung  
€ 212,00 für beide Workshops

Ich freue mich auf deine Anmeldung! Bitte leitet diese Informationen gerne an all diejenigen weiter, von denen du denkst, sie könnten davon profitieren!



### Die zwei Wölfe

Eines Abends erzählte ein alter Cherokee-Indianer seinem Enkelsohn am Lagerfeuer von einem Kampf, der in jedem Menschen tobt.

Er sagte: „Mein Sohn, der Kampf wird von zwei Wölfen ausgefochten, die in jedem von uns wohnen.“

#### **Einer ist böse.**

Er ist der Zorn, der Neid, die Eifersucht, die Sorgen, der Schmerz, die Gier, die Arroganz, das Selbstmitleid, die Schuld, die Vorurteile, die Minderwertigkeitsgefühle, die Lügen, der falsche Stolz und das Ego.

#### **Der andere ist gut.**

Er ist die Freude, der Friede, die Liebe, die Hoffnung, die Heiterkeit, die Demut, die Güte, das Wohlwollen, die Zuneigung, die Großzügigkeit, die Aufrichtigkeit, das Mitgefühl und der Glaube.

Der Enkel dachte einige Zeit über die Worte seines Großvaters nach, und fragte dann: Welcher der beiden Wölfe gewinnt?

Der alte Cherokee antwortete: „**Der, den du fütterst.**“

Body Mind Coaching - Für persönliches Wachstum und mentale Stärke  
[www.kb-bodymindcoaching.de](http://www.kb-bodymindcoaching.de) - [kerstin@kb-bodymindcoaching.de](mailto:kerstin@kb-bodymindcoaching.de)

