

[Read free ebook] Mit Leichtigkeit zum Ziel: Mutig dem eigenen Weg folgen

Mit Leichtigkeit zum Ziel: Mutig dem eigenen Weg folgen

Von Ulrike Bergmann
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #322401 in BcherVerffentlicht am: 2014-03-11Abmessungen: 6.38 x .39b x 4.06l, Einband: Taschenbuch128 Seiten | File size: 20.Mb

Von Ulrike Bergmann : Mit Leichtigkeit zum Ziel: Mutig dem eigenen Weg folgen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mit Leichtigkeit zum Ziel: Mutig dem eigenen Weg folgen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leichtigkeit lsst sich trainierenVon Dr. Kerstin GernigGehren Sie zu den Menschen, die sich das Leben schwerer

machen als es sein müsste? Dann empfehle ich Ihnen Ulrike Bergmanns Buch Mit Leichtigkeit zum Ziel. Mit konkreten, leicht umsetzbaren Übungen, können Sie an Ihrer inneren Einstellung arbeiten,- um Kopf und Herz in Einklang zu bringen,- die für Sie stimmigen Prioritäten zu setzen,- vom Planen ins Handeln zu kommen,- mehr Selbstvertrauen zu entwickeln,- Zweifel zu überwinden,- Unterstützung zu finden,- und für das eigene Vorhaben fröhliche Gedanken zu entwickeln. Das Mutmacher-Prinzip von Ulrike Bergmann arbeitet nach dem Prinzip der Resonanz. Wo die eigene Energie nicht im Fluss ist, heißt es wahrnehmen, loslassen und die Richtung wechseln. 8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Dieses Buch hat Großformat verdient! Von Andrea Klee Als ich Ulrike Bergmanns Buch aus der Reihe Beck kompakt zum ersten Mal in die Hand nahm, erwartete ich einen kurzen Abriss zum Thema Mit Leichtigkeit zum Ziel und ein paar praktische Tipps dazu. Was ich beim Lesen bekam, war ein umfassendes Werk gespickt mit einem riesigen Strauß an Lebenserfahrung, der mich auf meinem Lebensweg voranbringt. Ich konnte es kaum fassen, soviel wertvollen Inhalt in einem kleinen Buch zu finden. Beim Lesen wird schnell klar, dass es Frau Bergmann nicht darum geht, die Ziele niedriger zu stecken um leichter anzukommen. Im Gegenteil, wir können die Latte höher legen, es wird kein Schritt oder Teil ausgelassen, und mit entschiedener Leichtigkeit geht es zum Ziel. Jeder Leser findet seinen eigenen Weg der Leichtigkeit dorthin, denn was für den einen leicht erscheint, kann für den anderen schwer sein, und umgekehrt. Auch an den eigenen Emotionen kommen wir als Leser nicht vorbei, wenn wir unsere wahren Wünsche und Ziele aufdecken möchten. Mit Hilfe geschickter Fragen können wir erforschen, was wir wirklich wollen. Anschließend fordert Ulrike Bergmann uns auf Entscheidungen zu treffen: Was soll neben hingelegt werden, und welches Vorhaben möchten wir als nächstes angehen? Wir alle wissen, dies sind keine einfachen Entscheidungen, doch indem wir uns bewusst für Leichtigkeit entscheiden, können wir mutig voranschreiten. Die Autorin gibt uns vier Mut-Werkzeuge an die Hand, mit denen wir unsere Ziele leichter verfolgen können: Entschiedenheit, Vorstellungskraft, Ausrichtung und verbindliches Engagement. Mit Hilfe anschaulicher Beispiele können wir diese Werkzeuge auf unser eigenes Leben übertragen und den größten Nutzen aus ihnen ziehen. Wenn wir leicht zum Ziel kommen möchten, nehmen wir am besten einen gleichgültigen Standpunkt gegenüber unserem Vorhaben ein, denn eine emotionale Verhaftung kann uns mehr hindern als helfen. Weitere Unterstützung können wir laut der Autorin auf drei Ebenen finden: In uns selbst, in Gruppen und vom Universum. Wir wissen, wer allein läuft, der lässt sich vom ersten Hindernis aus der Bahn werfen. Frau Bergmann macht klar, dass Hindernisse und Zweifel in ihre Schranken gewiesen werden müssen, wenn wir erfolgreich am Ziel ankommen möchten. Hier heißt es handlungsfähig zu bleiben, und besagte Hindernisse leicht zu umschiffen wie auch sonst? Beim Lesen des Buches spricht der Leser die Kraft der langjährigen Erfahrung der Autorin und ihrer weisen Ratschläge. Dies ist ein kleines Buch mit großer Wirkung lassen Sie es sich nicht entgehen! 5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mach's einfach! Von Petra Schuseil Die Autorin hat ein Pocket geschrieben: ein kleines kompaktes Buch im C6-Format. Man schlägt das Buch auf und ist über die 127 vollen Seiten überrascht. 8 Kapitel teilen das Geschriebene ein und beginnen mit einer Einführung. Der Leser wird informiert, wie er das Buch nutzen kann, und das gefällt mir sehr gut. Das ist praktisch und übersichtlich. * Wir finden Beispiele und Aufgaben. * In blauen Merkkästen gibt es Tipps* und am Ende jedes Kapitels folgen die nächsten Schritte. Was ist Leichtigkeit und wie gelingt es uns, mutig den eigenen Weg zu gehen? Das erklärt uns die Autorin genau. Sie ist dabei sehr ermutigend und immer auf Augenhöhe mit dem Leser. Neu ist nicht, dass wir von A nach B wollen. Wir haben Träume. Wir haben Wünsche. Wir haben ein Ziel vor Augen. Und wenn wir uns dessen nicht bewusst sind, hilft uns Ulrike Bergmann dabei, wie wir es herausfinden können. Mir gefällt eine Übung gleich am Anfang besonders gut, in der ich mich in die Zukunft beuge und schreibe: Ich liebe mein Leben! Danach schmecke ich aus, wie es mir geht, was ich tue ... all das Schöne und Gute kommt in den Fokus, warum ich mein Leben liebe. Zurückkommend in der Gegenwart erklärt die Autorin nun, wie ich Schritt für Schritt mein Ziel erreiche. Es geht leicht, wenn ich mich z.B. auf meinen inneren Ratgeber einlasse. Nun kommt, was das Buch entschieden anders macht. Denn Wege, Schritte und Ziele wissen wir ja bestens Bescheid. Uns funkelt meist der innere Schweinehund rein oder unsere Zweifel. Die Autorin fragt uns: Wie entschieden bin ich eigentlich? Dann leitet sie uns an, wie wir uns entschieden mit allen Sinnen auf unser Ziel einlassen. Wir werden schnell erkennen: ja, das ist was ich will oder nein, doch nicht so soll es sein. Mit aller Entschiedenheit zieht die Leichtigkeit wie ein wunderschön dahin fliegender Fluss durch das Buch. Der Schreiberin ist es wichtig, dass wir selbst im Fluss sind und bleiben. Dabei vertrauen wir uns selbst, dass uns das Vorgenommene gelingt. Dass es mit Unterstützung noch besser und leichter geht, erklärt uns Ulrike Bergmann genau. Das finde ich strahlend und ist für viele Einzelkämpferinnen und Einzelkämpfer sinnvoll. Nicht zu kurz kommt, wie wir Hindernisse und Blockaden umschiffen und dabei handlungsfähig bleiben. Können wir ja alle, dass wir uns mit verinnerlichteten Glaubenssätzen selbst ausbremsen. Meine Empfehlung: Dieses Pocket gehört in jede Tasche oder auf jeden Schreibtisch. Immer wenns mal hakt, kann man sich einen Impuls holen: irgendeine Seite aufschlagen und lesen. Man findet sofort aus der Sackgasse heraus oder hat zumindest eine Idee, wie jetzt gleich der nächste Schritt aussehen könnte. Bleiben Sie nicht stehen, sondern im Fluss. Für alle, die ihre Ziele endlich entschieden erreichen und nicht nur länger davon träumen wollen. Dabei unterstützt der folgende Satz der Autorin (auf Seite 50), der für mich das I-Tüpfelchen ist: Machs einfach!.

Kurzbeschreibung Was will ich wirklich? Fehlt es Ihnen im Beruf oder auch im Privatleben an Energie? Kennen Sie Ihre Ziele? Oft rennt man den falschen Bedürfnissen hinterher und man verzettelt sich. Doch was ist wirklich wichtig? Mit diesem Ratgeber überprüfen Sie alte Überzeugungen und werfen unnötigen Ballast über Bord. So schaffen Sie neuen Raum für Ihre wirklichen Wünsche, die Sie nun leicht und effektiv verwirklichen können. - So entdecken Sie Ihre wirklichen Wünsche. - Erreichen Sie jetzt Ihre Ziele mit Leichtigkeit und Lebensfreude. Ulrike Bergmann, Trainerin und Erfinderin des Mutmacherprinzips zeigt, wie Sie Ihren eigenen Weg zu mehr Erfolg und Zufriedenheit finden können.