

KRAFTVOLL?

Was sind Deine Kraftquellen? Was raubt Dir deine Energie? Um unser Leben so zu leben und zu gestalten, wie wir es wünschen und uns vorstellen, brauchen wir jeden Tag Kraft und Energie. Deshalb müssen wir auch wissen, was uns Kraft gibt und was uns Kraft raubt. Das wäre gut! Oder?

1 UTE VOSS | Kiel | www.frau-und-vermoegen.de

„NACH DEM SINGEN
BIN ICH
GLÜCKLICH!“



Kraftquellen

DIE BASIS: Schlaf!

Vitalreiches, frisches Essen
samt viel Wasser.

BEWEGUNG: Yoga, Pilates, Radfahren,

Schwimmen, Segeln, Stand-Up Paddling oder Tanzen sorgen für ein gutes Körpergefühl, eine aufrechte Haltung und dass ich überhaupt kraftvoll durch den Tag gehe.

NATUR: Ich bin am liebsten am Meer - Wasser, Wind und Weite - und lasse mir den Kopf am Flutsaum frei pusten. Aber auch bei einem „grünen“ Spaziergang durch Wald und Flur tanke ich schnell wieder auf.

MUSIK: Ich singe im deutsch-französischen Chor Prêt-à-chanter in Kiel. Oft bin ich abends ziemlich müde, wenn ich dort hingehe. Aber nach dem Singen, wenn es in mir selbst klingt und schwingt und im Verbund mit den anderen Sängerinnen und Sängern, fahre ich immer ganz glücklich wieder nach Hause. Auch in der Woche singe ich immer mal wieder das eine oder andere Lied. Und höre auch gern Musik - von Klassik bis Pop oder Jazz.

LITERATUR: Ich ziehe auch viel Kraft aus Büchern, insbesondere aus Biographien. Dort geht es ja auch immer darum, wie Menschen herausfordernde

Situationen bewältigt haben.

EHRENAMT: Ich engagiere mich bei der Käte Ahlmann Stiftung in dem Projekt „TWIN – Two Women Win“, dem einzigen Mentorinnen-Projekt bundesweit von und für Unternehmerinnen. Außerdem bin ich Mitglied im Verband deutscher Unternehmerinnen (VdU) und dort wiederum im Vorstand des Landesverbandes Hamburg/Schleswig-Holstein. Wir sind ein tolles Team, in dem viel Energie fließt, wo wir vielfältige Projekte stemmen und viel zusammen lachen.

BERUF: Ich mag die Vielfalt meiner Selbständigkeit – Beratung, Coaching, Seminare, Workshops, Vorträge, Schreiben von Fachartikeln. Und natürlich den Austausch mit Menschen, deren interessante Biographien, Projekte und Lebensziele.

Krafträuber

MENSCHEN, die ewig nur jammern und nörgeln – und nicht aktiv ihre Lebensumstände verändern.

BÜROKRATIE - der „Antrag auf Antrag eines Antragsformulars“. Behördenwillkür, die nichts mit dem „gesunden Menschenverstand“ zu tun hat.

ZEITRÄUBER, die mir meine wertvolle Lebenszeit „klauen“.

MEETINGS, die gar nicht oder schlecht vorbereitet sind.

WAS GIBT DIR JEDEN TAG ERNEUT KRAFT, DEIN LEBEN ZU GESTALTEN, DICH ZU ENTWICKELN?

Neugier. Wissensdurst. Spaß am Leben. Begegnungen mit interessanten Menschen. Lust auf spannende Projekte.