

## Coaching-Impulse für Januar 2012 - Leichtigkeit

Liebe Coaching-Freunde,

herzlich willkommen in diesem Schaltjahr! Möge es Ihnen helfen, immer besser vom Leistungsdruck zur Leichtigkeit zu wechseln.

Leichtigkeit ist mein Motto für 2012 und für die zwölf Coaching-Impulse. Auf bayerisch sagt man „leicht ist schwer was“. Alles was leicht erscheint, wurde vorher viel geübt, ständig optimiert und meist so verankert, dass es mit Leichtigkeit und Nonchalance immer wieder hervorgebracht werden kann.

Für mich heißt Leichtigkeit, mich und die Dinge weniger ernst zu nehmen – ohne leichtsinnig zu sein. Leichtigkeit bedeutet für mich, mit mehr Vertrauen im Fluss des Lebens mitzuschwimmen. Vertrauen darin, dass a) ich schwimmen kann, b) es zwei Ufer gibt, an denen ich mich festhalten kann, um ein wenig zu verschlaufen und dass c) das Wasser mich ein Stück weit durch mein Leben tragen wird.

Übertragen auf das Geschäfts- und Berufsleben kann Leichtigkeit bedeuten, nicht jeder vermeintlichen Chance hinterherzujagen, sondern sich vorher Gedanken zu machen, was man denn wirklich will und braucht. Welche Kunden, welchen Umsatz, welches Image, welchen Profit mit welchen MitarbeiterInnen. Das nennt man Strategieplanung, der dann eine Umsetzung folgen muss, sonst war die ganze Planung für die Katz'.

Leichtigkeit heißt auch, eine Kultur des Fehlermachens zu pflegen, denn durch Fehler lernt der Mensch nunmal. Viele Innovationen entstanden aus Fehlern – denken Sie nur an die heißgeliebten Post-It's, die uns heute den Alltag erleichtern.

### Coaching-Impuls für Sie:

- Was brauchen Sie, um sich mehr Leichtigkeit in diesem Jahr zu gestatten?
- Woran werden Sie merken, dass Sie erfolgreich Leichtigkeit integriert haben?
- Wie wirkt sich das auf Ihre Lebensqualität, auf Ihr Einkommen und Ihre privaten und beruflichen Beziehungen aus?

Schreiben Sie mir, was Sie sich ausgedacht haben und wenn Ihnen nichts einfällt – vereinbaren Sie ein Coaching und Veränderung geschieht ganz leicht!

Mit federleichten Januar-Grüßen

Ihre

*Die Coaching-Impulse sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen gerne aus ihnen zitieren und den Text verwenden, wenn Sie meinen Namen als Quelle nennen.*

*Danke!*

---

**Claudia Nuber – CN CONSULT® - vom Denken zum Handeln**  
Executive und Business Coach – Strategie- und Persönlichkeitsentwicklung  
Zellerhornstraße 13, D-83233 Bernau am Chiemsee

Telefon +49-(0)8051-965 9220 – Mobiltelefon +49-(0)172-282 3930  
e-mail: [info@cnconsult.de](mailto:info@cnconsult.de) – Internet: [www.cnconsult.de](http://www.cnconsult.de) und [www.claudia-nuber.de](http://www.claudia-nuber.de)