Im Browser ansehen

Nadja van Uelft
sicher auftreten – souverän handeln

Vorurteile sind behandelbar.



Unser erster Gedanke kommt automatisch. Der zweite ist eine Entscheidung. Genau dort beginnt Veränderung.

Unser Gehirn urteilt in Sekunden. Das spart Zeit. Und es kann uns schützen, weil es uns ermöglicht, in bestimmten Situationen intuitiv schnell zu reagieren.

Gleichzeitig führt es gelegentlich zu Fehlentscheidungen. Ein zweiter Blick kann den Unterschied machen.

Klingt komisch? Und doch steckt darin viel Wahrheit.

Unser Gehirn sortiert, vergleicht und bewertet – oft in Sekundenbruchteilen. So entstehen erste Eindrücke. Das ist normal. Und hat eine wichtige Funktion.

Wir brauchen Vorurteile, um unser komplexes Leben zu bewältigen.

Vor-Urteile sind vorschnelle Urteile, die wir fällen, bevor wir unsere Eindrücke genauer prüfen.

Problematisch wird es erst, wenn wir diese Urteile für Tatsachen halten. Und wenn sie unsere Interaktionen negativ beeinflussen.

Die gute Nachricht: Vorurteile sind nicht festgeschrieben. Sie lassen sich verändern.



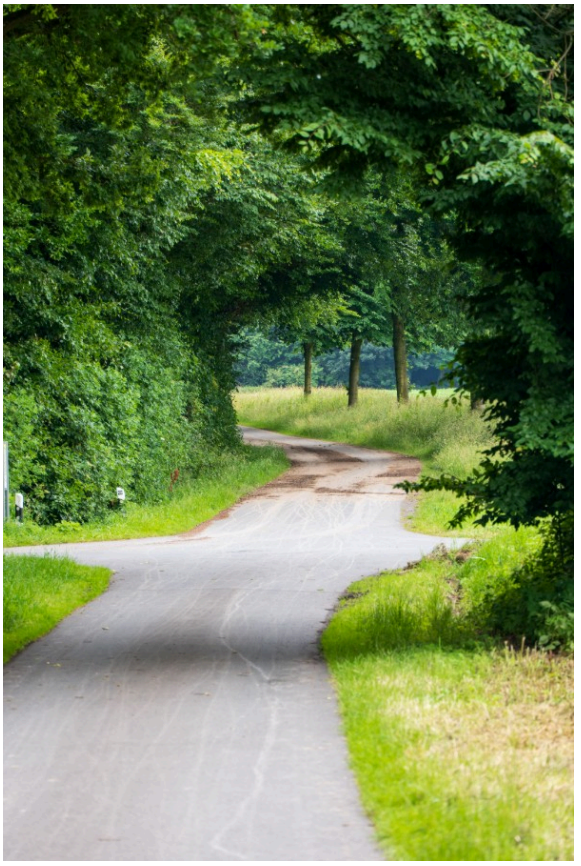
Wer bereit ist, den eigenen **Blick** zu **hinterfragen**, kann eingefahrene Denkmuster verändern. Ein zweiter Blick, eine ehrliche Frage oder ein offenes Gespräch reichen oft aus, um aus einer vorschnellen Annahme wieder Neugier werden zu lassen.

Vorurteile verschwinden nicht von heute auf morgen. Aber sie lassen sich erkennen, hinterfragen und Schritt für Schritt abbauen.

Genau darin liegt der Unterschied: Nicht der erste Gedanke entscheidet, sondern was wir danach **daraus machen**.

In meinen **Workshops** erleben Menschen immer wieder, wie schnell Vorurteile entstehen – und wie einfach es sein kann, den eigenen Blick zu erweitern.

Denn Vielfalt beginnt nicht bei den anderen. Sie beginnt mit der **Bereitschaft**, die eigene Perspektive zu hinterfragen.



Vorurteile sind menschlich. Sie zu hinterfragen ist professionell – und eine Frage der Haltung.

Impuls für Ihren Alltag

Wo lohnt sich heute ein zweiter Blick?

Der **Intensiv-Workshop** zum Thema:

3. September 2026

Der zweite Blick

Unbewusste Denkmuster erkennen. Perspektiven erweitern. Besser entscheiden.

Weitere Informationen finden Sie hier.

Ich wünsche Ihnen einen Sommer mit offenen Blick für das, was Ihnen begegnet!

Herzliche Grüße

Nadja van Uelft

Coach | Trainerin | Speakerin | Autorin
mit der mentalen Kraft der japanischen Friedenskunst



Infos zu meinem aktuellen Buch finden Sie hier.

Eine Postkarte der Uniklinik Köln mit dem Satz "Vorurteile sind behandelbar" inspirierte mich zu diesem Impuls.

Kennen Sie jemanden, für den oder die dieser Newsletter ebenfalls interessant sein könnte? Leiten Sie ihn gern weiter!

Nadja van Uelft
Turmstraße 22 | 50733 Köln

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} versandt.
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich für meinen Newsletter angemeldet haben.

Abmelden