Im Browser ansehen

Nadja van Uelft
sicher auftreten – souverän handeln

Raum für Veränderung



Wachstum heißt auch Reibung.

Der Mai steht für **Aufbruch** – für Wachstum, frische Energie und Bewegung.

Doch nicht jede neue Bewegung fühlt sich automatisch leicht an. Oft entsteht gerade dann, wenn Dinge in Gang kommen, auch **Reibung**: im Alltag, im Miteinander oder im eigenen Inneren. Momente, in denen sich entscheidet, ob eine Situation aus dem Ruder läuft – oder ob wir sie bewusst gestalten.

Richten wir den Blick auf den entscheidenden Punkt: Wie gehen wir mit diesen **Momenten** um?

Wenn Dynamik auf Widerstand trifft
Wachstum und Veränderung bringen nicht nur frische Energie, sondern auch Unsicherheit. Alte Muster greifen schneller, Reaktionen werden unmittelbarer.
Umso wichtiger ist es, eine Technik zu haben, die unseren Fokus hält und unsere Klarheit bewahrt. Damit wir auch dann bewusst entscheiden können,

wenn es außen unruhig wird.

Der entscheidende Moment liegt vor der Reaktion
Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen kurzen Raum. Wer diesen bewusst wahrnimmt, gewinnt Handlungsspielraum. Genau hier entsteht die Möglichkeit, Konflikte nicht weiter anzufachen, sondern bewusst zu gestalten.

Zwischen Reiz und Reaktion liegt unsere Stärke.



Innehalten – für einen Moment

Konflikte als Wendepunkte nutzen
Übrigens: Anstatt Spannungen vermeiden zu wollen, lohnt sich ein anderer Blick. Denn Konflikte zeigen meist sehr präzise, wo etwas geklärt werden möchte. Damit sich Neues entwickeln kann.
Wer diese Signale erkennt, kann die Weichen für zukünftige Entwicklungen gezielten stellen.

Impuls für anspruchsvolle Situationen im Alltag

- Bevor Sie reagieren, stellen Sie sich drei Fragen:

  – Was nehme ich im Körper wahr?
  – Was fühle ich?
  – Was denke ich?

- Werden Sie sich über Ihre inneren Antworten bewusst.
- Geben Sie sich selbst einen kurzen Moment Zeit, bevor Sie dann handeln.



Ganz einfach – innehalten

Dieses Innehalten schafft den Raum, bewusst zu handeln – statt reflexhaft zu reagieren.

Wenn Sie diese Fähigkeit vertiefen möchten, unterstütze ich Sie gern – praxisnah und individuell auf Ihre Situation abgestimmt.

Aktuelle **Workshops** im Frühling:

5. Mai 2026
Kostenloser Schnupper-Workshop in Köln
Elastische Stabilität – Aufrecht bleiben in bewegten Zeiten

9. Juni 2026
Intensiv-Workshop in Köln
Elastische Stabilität – Innere Aufrichtung. Im Außen sichtbar.

Weitere Informationen finden Sie hier.

Ich wünsche Ihnen einen wachen, präsenten und bewegten Mai.
Herzliche Grüße

Nadja van Uelft

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



Infos zu meinem aktuellen Buch finden Sie hier.

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