Im Browser ansehen

Nadja van Uelft
sicher auftreten – souverän handeln

Stabilität reicht nicht.



Bambus-Gesteck im Aikido-Dojo – schlicht, klar, einfach schön

Was hält uns aufrecht, wenn es stürmt?

Neulich im Aikido-Training habe ich diesen **Bambus** fotografiert.
Unspektakulär in seiner Erscheinung – und doch beeindruckend:
wachstumsfähig, widerstandsfähig, anpassungsfähig.
Stabil und elastisch zugleich.

Genau diese scheinbar widersprüchliche Qualität brauchen wir auch.
Um Krisen zu meistern.
Um mit Unsicherheit umzugehen.
Um in schwierigen Situationen klar und handlungsfähig zu bleiben.

Ich nenne das **elastische Stabilität**.

In meinem Buch „STANDFEST. SELBSTSICHER. SOUVERÄN. – Das Leben leichter wuppen“ habe ich beschrieben, wie innere Aufrichtung entsteht: nicht durch Härte, sondern durch eine Haltung, die Standfestigkeit und Beweglichkeit verbindet.

Ein Beispiel:

In einem Gespräch äußert jemand deutliche Kritik an Ihnen.
Vielleicht sachlich gemeint – aber der Ton trifft.
Sie spüren, wie es in Ihnen reagiert.

Starre Stabilität:
Sie verschließen sich innerlich.
Argumentieren sofort dagegen.
Wollen Recht behalten.

Reine Elastizität:
Sie zweifeln an sich.
Relativieren Ihre Position.
Geben schneller nach, als es angebracht wäre.

Elastische Stabilität:
Sie nehmen die innere Reaktion wahr.
Ohne ihr sofort zu folgen.
Sie hören zu.
Trennen Ton von Inhalt.
Und prüfen ruhig: Was ist berechtigt? Was nicht?

Dann antworten Sie klar –
verbunden mit Ihrer Haltung.
Nicht verhärten.
Nicht einknicken.
Sondern bewusst mitschwingen – und zu dem stehen, was ist.



Bambus im Wind – ein stilles Bild und dabei voller Kraft

Wenn Sie diese Qualität bewusst stärken möchten, lade ich Sie herzlich zu meinen neuen **Workshops** in Köln ein – einem kostenlosen Schnupper-Workshop sowie einem vertiefenden Intensiv-Workshop im Juni.

Weitere **Informationen** finden Sie hier.

Zum **Weiterdenken**:
Was gibt Ihnen Stabilität?
Und wo ist gerade etwas mehr Elastizität gefragt?

Herzliche Grüße

Nadja van Uelft

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



Weitere Infos zu meinem Buch finden Sie hier.

PS:
Das Foto oben mit dem schönen Bambus-Gesteck entstand im Dojo von Dirk Kropp.

Vielleicht 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