



Ulrike Bergmann

Büro für ungewöhnliche Zielerreichung  
Coach · Beraterin

## Tipps für Ihre **Zielerreichung** im November 2007

Heute geht es bei den Basisqualitäten weiter mit **Freiheit**. Gemeint ist hier die persönliche, innere Freiheit, die es uns ermöglicht, die Dinge im Leben zu tun (oder zu lassen), die wir uns wünschen. Viele Menschen erleben sich eher als „Opfer der Umstände“ denn als Gestalter ihres Lebens. Doch wir haben in jeder Situation unseres Lebens mehr Freiheit als uns oft bewusst ist. Mit den folgenden Fragen können Sie Ihren eigenen Vorstellungen auf die Spur kommen – und etwas daran ändern.

- § Wie definiere ich Freiheit für mich?  
Was bedeutet es für Sie? In welcher Form erleben Sie Freiheit in Ihrem Handeln? Was beeinflusst Ihre persönliche Definition?
- § Wo empfinde ich Freiheit in meinem Leben?  
In welchen Bereichen erleben Sie sich als vollkommen frei in Ihren Entscheidungen? In welchen begrenzt? Wodurch entsteht diese Begrenzung? Was könnten Sie tun (oder lassen), um dies zu ändern?
- § In welchen Bereichen wünsche ich mir mehr Freiheit?  
Notieren sie sich die Bereiche Ihres Lebens, in denen Sie mehr Freiheit erleben wollen. Überlegen Sie sich mindestens drei Möglichkeiten, wie Sie diese auch umsetzen können. Manchmal ist es nur eine Frage des Standpunkts oder eine veränderte Sichtweise, die bereits zu mehr Freiheit verhilft.

### **Geschenktipp des Monats**

Anstelle des gewohnten Buchtipps empfehle ich Ihnen diesmal ein besonderes Weihnachtsgeschenk: das **Berufsfindungsseminar in der Dose**. Mit dieser Geschenkbox können Sie jemanden erfreuen, der oder die sich beruflich neu orientieren und endlich das Richtige machen möchte.

Entwickelt wurde diese Geschenkbox von meiner Berliner Kollegin Beate Westphal, [www.berlinertraumjobs.de](http://www.berlinertraumjobs.de), und sie hat mir so gut gefallen, dass wir uns darauf verständigt haben, dass ich sie für meine Zwecke anpassen und nutzen kann.

Die Geschenkbox besteht aus einem Kartenset mit Anleitung und allen weiteren Zutaten, damit Sie sofort loslegen können. Damit finden Sie unter anderem heraus, was Sie am liebsten machen und mit welchen Orten, Menschen und Dingen sie gern zu tun haben. Sie gewinnen einen Einblick in die wichtigsten Elemente, die Ihren Traumberuf ausmachen und leiten daraus Ihr persönliches Ziel ab.

Die Geschenkbox erhalten Sie direkt bei mir zum Preis von 39 Euro inkl. Versandkosten. Wenn Sie noch einen Coaching-Gutschein (90 Minuten) beilegen wollen, können Sie das komplette Paket zum Sonderpreis von 195 Euro mit Ihrer vollständigen Adresse per Mail an [ub@zielerreichung.de](mailto:ub@zielerreichung.de) bestellen (Auslieferung ab 5. Dezember).

## Die nächsten Termine:

**29. November 2007:**  
**Netzwerke(n): Erfolgreich durch gute Verbindungen**  
Neue Inhalte: Networking-Profil, Multiplikatoren und Einzelthemen  
9 bis 17 Uhr, IHK-Akad. München  
Investition: 70 € inkl. Mittagessen  
Information und Anmeldung:  
[www.akademie.ihk-muenchen.de](http://www.akademie.ihk-muenchen.de)  
oder bei Herrn Codreanu, 089 – 5116-567

**3. Dezember 2007:**  
**Infoveranstaltung BfE-Unternehmerteams**  
17.00 bis 18.30 Uhr, BfE München, Implerstr. 24, München, kostenfrei,  
Information und Anmeldung:  
[info@bfe-muenchen.de](mailto:info@bfe-muenchen.de)

**13. Dezember 2007:**  
**Ziele brauchen LIEBE (Impulsabend)**  
19.00 bis 21.00 Uhr, Treffpunkt wohnwerk, Schäringerplatz 13, München-Neuhausen  
Investition: 22 Euro  
Information und Anmeldung:  
[www.zielerreichung.de/impulsabend\\_e.html](http://www.zielerreichung.de/impulsabend_e.html)

**18. Dezember 2007:**  
**Schärfen Sie Ihr Profil! (Impulsworkshop)**  
14 bis 18 Uhr, Blütenburgstr. 86 München-Neuhausen  
Investition: 88 € inkl. MwSt. – bei gleichzeitiger Anmeldung von zwei Personen erhalten Sie 10% Rabatt.  
Information und Anmeldung:  
[www.zielerreichung.de/workshops.html](http://www.zielerreichung.de/workshops.html)

**Weihnachtspause:**  
20. Dezember bis 7. Januar 2008

**Termine im neuen Jahr auf der nächsten Seite!**



## Kundin des Monats

Heute berichtet Annette Wendel-Haack, die Inhaberin des Lohnservice Wendel, [www.lohnservice.de](http://www.lohnservice.de), wie sie und ihr Team den „Rollentausch“ mit Ulrike Bergmann erlebt haben:

Seit fast zehn Jahren erstelle ich mit meinem Team die komplette Lohnabrechnung für kleine und mittlere Unternehmen, Verbände und Vereine. Beim stetig wachsenden Lohnservice sind bereits vier Mitarbeiterinnen beschäftigt. Da uns der Servicegedanke sehr wichtig ist, wollten wir erfahren, wie wir unseren inzwischen 160 langjährigen Kunden noch besser dienen können. So nutzte ich zusammen mit meinen Mitarbeiterinnen den „Rollentausch“ im Rahmen des Angebotes „Coaching in the City“.

Ulrike Bergmann hielt uns zwei Stunden lang einen „Spiegel“ vor. Sie beleuchtete mit uns zusammen alltägliche Situationen, die so einfach schienen, dass sie vorher niemand näher betrachtete... Den Mitarbeitern hat es viel Spaß gemacht, sich einmal gegenseitig bei der Arbeit, beim Smalltalk mit dem Kunden oder in einem schwierigen Telefongespräch zu erleben. Wir erhielten einige Anregungen, wie wir unser Vorgehen optimieren können und haben auch sofort nach dem Coaching mit der Umsetzung begonnen. Ulrike Bergmann kann sehr gut zuhören, reflektieren und die richtigen Fragen stellen – einen zu eigenen Antworten bringen und man hat nie das Gefühl kritisiert zu werden. Es war ein rundum gelungener Nachmittag mit weitreichenden Folgen Vielen Dank!

## Extratipp: Blog des Monats

In diesem Monat empfehle ich Ihnen die Webseite von Anja Kolberg:

<http://frauencoaching.de>

Diese Seite ist eine gut gemachte und anregende Kombination aus informativer Webseite mit vielen Hinweisen zu den Themen, die Frauen interessieren, und einem Blog mit persönlichen Einträgen. Dazwischen eingestreut – wie aktuell – finden Sie auch Buchempfehlungen und die wunderbaren elektronischen Postkarten, mit denen ich schon seit Jahren den einen oder anderen Menschen „beglücke“. Diese können Sie in Form eines Kalenders übrigens auch als Begleiter durch das Jahr haben.

## Hinweis:

Dies ist ein kostenfreier Service von Ulrike Bergmann, Büro für ungewöhnliche Zielerreichung, München.

Sie wollen den Newsletter abonnieren?

Melden Sie sich bitte auf der Startseite von [www.zielerreichung.de](http://www.zielerreichung.de) dafür an. Sie erhalten eine Mail, die Sie für Ihre Anmeldung noch einmal verifizieren müssen. Danach erhalten Sie den Tipp des Monats automatisch jeweils zur Mitte des Monats.

Sie wollen den Newsletter abbestellen? Schicken Sie eine Mail mit „Newsletter kündigen“ an [ub@zielerreichung.de](mailto:ub@zielerreichung.de).

## Termine 2008:

### 14. Januar 2008: BfE-Unternehmerteams (Start) 9.30 bis 18.00 Uhr

Kompakte Begleitung an sechs Montagen über ein halbes Jahr, jeweils 9.30 bis 18.00 Uhr  
Informationen und Anmeldung:  
[www.zielerreichung.de/unternehmer-team.html](http://www.zielerreichung.de/unternehmer-team.html)

### 15. Januar 2008: Die passenden „Bühnen“ für Ihren Erfolg (Impuls-WS)

14 bis 18 Uhr, Blütenburgstr. 86  
München-Neuhausen  
Investition: 88 € inkl. MwSt. – bei gleichzeitiger Anmeldung von zwei Personen erhalten Sie 10% Rabatt.  
Information und Anmeldung:  
[www.zielerreichung.de/workshops.html](http://www.zielerreichung.de/workshops.html)

### 17. Januar 2008: Ziele brauchen LIEBE ... und sonst gar nichts! (Vortrag)

8.00 bis 10.30 Uhr, München  
Business Breakfast 50 +/-  
Information und Anmeldung:  
[www.officegalaxy.de](http://www.officegalaxy.de)

### 17. Januar 2008: Eine HEIMAT in sich selber finden (Impulsabend)

19 bis 21 Uhr, München  
Investition: 22 Euro inkl. MwSt.  
Information und Anmeldung:  
[www.zielerreichung.de/impulsabend.html](http://www.zielerreichung.de/impulsabend.html)