

## Josef Bühlers Newsletter

### Themen in diesem Newsletter

- ◆ «Das wahre Innere Ich» oder «Es liegt schon in uns»
- ◆ Highlight: Der Frühstücks-Workshop
- ◆ Trainings
- ◆ Zu guter Letzt – Etwas zum Schmunzeln

### «Das wahre Innere Ich» oder «Es liegt schon in uns»

Folgende Story fasziniert mich jedes Mal, wenn ich sie lese. Vielleicht auch Sie.

*Eines Tages wurde Michelangelo von der einflussreichen Arte Della Lana, der Wollweberzunft in Florenz, beauftragt, eine Statue von außergewöhnlicher Schönheit zu erstellen. Er suchte daraufhin nach einem geeigneten Marmorblock. Nach einer ganzen Weile fand er in einer Seitenstraße einen fast vollkommen von Unkraut überwucherten Block, der dort vergessen worden war. Diesen Marmorblock ließ Michelangelo von seinen Arbeitern in sein Atelier bringen. Er war über 5 Meter hoch und ca. 12 Tonnen schwer. Dann begann er damit, die Statue des David aus dem Stein zu hauen. Dafür brauchte er zwei ganze Jahre. Und zwei weitere Jahre dauerte es, bis er die Statue durch Schleifen und Polieren fertig stellte. Als die Statue feierlich enthüllt wurde, waren viele Menschen gekommen, um die unvergleichliche Schönheit des David zu bewundern. Man fragte Michelangelo, wie es ihm denn möglich gewesen war, eine so wunderschöne Statue zu erschaffen. Michelangelo sprach: **"Der David war immer schon da gewesen. Ich musste lediglich den überflüssigen Marmor um ihn herum entfernen."***

Was zeigt uns diese Story auch noch? Was hat es mit Ihnen zu tun?

Es ist alles schon in uns, denn:

Das wahre Vertrauen für einander kommt nur von **innen**

Der wahre Frieden kommt nur von **innen**

Das wahre Glück kommt nur von **innen**

Die wahre Liebe kommt nur von **innen**

Das **was wirklich zählt und wichtig ist** kommt nie von aussen!!!

Ebenfalls kommt echte Begeisterung und echtes Selbstvertrauen auch nur **von innen**. Stellen Sie sich einen Chef vor, der seine MitarbeiterInnen am Montagmorgen in das Sitzungszimmer bestellt und sagt: «Ab heute ist jeder/jede von Euch begeistert und zeigt Selbstvertrauen. Das ist ein Befehl! Ist das klar?» Das wird so nie funktionieren. Wer kann schon auf Befehl begeistert sein und Selbstvertrauen haben? Ich habe bis jetzt noch niemanden getroffen, der das kann. So gibt es Sachen, die wir uns nicht befehlen können. Hier ein Beispiel: Es ist zwei Uhr in der Nacht. Sie liegen wach im Bett. Sie sollten morgen sehr früh aufstehen und können einfach nicht einschlafen. Egal wie es sich befehlen einzuschlafen – es wird nicht klappen – Sie werden umso wacher sein.

Im Gegensatz zu Michelangelos David haben wir es in unserer Hand, das Beste aus uns zu machen und damit Innere Stärke aufzubauen.

Ein Sportler trainiert auch jeden Tag. Die Begeisterung, Motivation und das Herzblut kommen von innen. Die Anleitung zur Umsetzung kommt von aussen durch den Trainer/Coach. Genau so funktioniert es auch in meinen Trainings. Antrieb von innen – Coaching von aussen.

Ganz speziell im **Kommunikations-Training**. Es beinhaltet wichtige Elemente der emotionalen und sozialen Kompetenz, der Kommunikation, im Umgang mit Stress und Belastungen. Das Training beginnt am Dienstag, 22. Oktober 2024, und dauert insgesamt 6 Abende, jeweils von 18.30 – 22.00 Uhr. Als ehemalige Teilnehmerin und ehemaliger Teilnehmer haben Sie einen Wiederholerpreis. Rufen Sie mich an. Nehmen Sie diesen Herbst die Gelegenheit wahr und trainieren Sie wieder mal Ihre Softskills in einer positiven Atmosphäre. So wie es Sportler auch tun, die jeden Tag trainieren, trainieren...

Für mehr Infos: [Kommunikations-Training](#)

### Highlight:

Der [Frühstücks-Workshop](#) mit dem Thema – **«Umgang mit Kritik»**

findet am Samstag, 14. September 2024, im B&B HOTEL, Helblingstrasse 9, 4852 Rothrist statt.

Erfahren Sie, wie Kritik sogar zu besseren Beziehungen führen kann und ein Sprungbrett für Wachstumschancen ist. Dieser Workshop ist ein MUSS. Deshalb melden Sie sich umgehend an (falls Sie es noch nicht getan haben). Zu mehr Infos und zur Anmeldung führt dieser [Link](#)

### **Weitere Trainings**

[Mental-Training](#) Ihre mentalen Kräfte einsetzen! Ihr Leben bereichern!

Samstag, 21. und Sonntag, 22. September 2024

Dieses Training hilft, die Gedanken unter Kontrolle zu haben und Ängste und Stress im richtigen Verhältnis zu sehen.

[Verkaufs-Training](#) Verkaufsprozesse optimieren, einfach mehr verkaufen!

[Präsentations-Training](#) Ideen, Produkte und sich selbst überzeugend präsentieren, mit Video!

### **Zu guter Letzt – Etwas zum Schmunzeln**

*In der Schule als Mathe Aufgabe 1 –*

*Lisa bekommt von ihrem Grossvater 5 Franken. Ihr Bruder schenkt ihr sein Taschengeld von 2 Franken 50. Ihr Papa verdoppelt das Ganze. Wie viel hat Lisa jetzt?*

*Antwort eines Schülers: Lisa hat eine sehr grosszügige Familie.*

*Aufgabe 2*

*Tim hat 32 Schokoriegel gebunkert. Er isst 25 davon. Resultat?*

*Antwort: Diabetes. Tim hat jetzt Diabetes.*

Herzliche Grüsse und weiterhin alles Gute.

Josef Bühler

Dagmersellen, im September 2024 – Newsletter Nr. 79

PS. Gefällt Ihnen der Newsletter, dann leiten Sie ihn an Ihre Bekannten weiter! Besten Dank!

Weitere Inspirationen finden Sie auf meiner Homepage unter [Downloads!](#)

Falls Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie einfach ein Antwortmail mit dem Betreff: Bitte keine Newsletter mehr senden

Josef Bühler Training und Coaching

Schönbergstrasse 7 | CH-6252 Dagmersellen

Tel: 062 751 80 30 - Mobile 079 728 73 30

[josef@josefbuehlertraining.ch](mailto:josef@josefbuehlertraining.ch) - [www.josefbuehlertraining.ch](http://www.josefbuehlertraining.ch)