

Vom Müssen zum Wollen: Wie ein einziges Wort unser Leben verändert

07.09.2026, 04:00 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *connectuu GmbH*



Dr. Karin Uphoff ist Business-Coach, Kommunikationstrainerin, Unternehmerin und sechsfache Mutter.

Folge 2 des Montagsboosters: Dr. Karin Uphoff über den Unterschied zwischen Zwang und Entscheidung

Marburg, 07.09.2026. "Ich muss noch diese Mail schreiben. Ich muss die Kinder abholen. Ich muss zum Training." Wie oft beginnen wir unsere Sätze mit 'Ich muss'? Dr. Karin Uphoff, Business-Coach aus Marburg, zählte es einmal nach - bei 30 hörte sie auf, und es war noch nicht mal Abend.

In Folge 2 ihres Podcasts erklärt Dr. Karin Uphoff, was dieses kleine Wort mit uns macht: Jedes 'Ich muss' erzeugt ein Gefühl von Unfreiheit, von Zwang und Getriebenheit. Es macht uns innerlich eng - und raubt uns Leichtigkeit und Lebensfreude.

Vom Druck zur Entscheidung

Hinter jedem Müssen steckt ein Bedürfnis. Wer erkennt, welches Bedürfnis dahintersteckt, kann den Satz ehrlich umformulieren: Ich will zum Training - weil mir Bewegung und Gemeinschaft wichtig sind. Diese kleine Verschiebung verändert das innere Erleben grundlegend. Aus Last wird Entscheidung. Aus Pflicht wird Wahl.

Kleine Einladung zur Reflektion: Mindestens zehn Muss-Sätze aufschreiben, das Bedürfnis dahinter benennen und in ein bewusstes Wollen umformulieren. Eine einfache Übung mit erstaunlicher Wirkung.

Über den Montagsbooster

"Montagsbooster" ist der Podcast von Dr. Karin Uphoff mit 44 wöchentlichen Impulsen für ein gelingendes Leben im Beruf und Alltag. Jeden Montag ab 31. August 2026 erscheint eine neue Folge - kurz, direkt, praxisnah. Zu finden auf Spotify, Apple Podcasts und allen gängigen Podcast-Plattformen.

Buchempfehlung

Die Themen des Podcasts vertiefen sich im Buch "Das ICH im WIR - Wie Miteinander gelingt" von Dr. Karin Uphoff. Erhältlich unter <https://connectuu.de/das-ich-im-wir> oder über Amazon.

Über Dr. Karin Uphoff

Dr. Karin Uphoff ist Business-Coach, Kommunikationstrainerin, Unternehmerin und sechsfache Mutter. Sie ist Gründerin der connectuu GmbH in Marburg, Lehrbeauftragte an der Justus-Liebig-Universität Gießen und Initiatorin der ladies-dental-talk Veranstaltungsreihe. Ihr KWN-Prinzip® (Klarheit – Wohlwollen – Neugier) bildet die Grundlage ihrer Coaching- und Trainingsarbeit.

connectuu GmbH

Alfred-Wegener-Str. 6
35039 Marburg
Deutschland

Dr. Karin Uphoff (Geschäftsführerin)

info@connectuu.de

connectuu.de

Portrait

Dr. Karin Uphoff beschäftigt sich bereits seit mehr als zwei Jahrzehnten damit, wie Kommunikation und Miteinander gelingen können. Sie unterstützt Unternehmen bei dem Aufbau einer Dialogkultur, coacht Führungskräfte zu Führung und Selbstführung, hält Vorträge und Workshops und gestaltet besondere Veranstaltungsformate für Austausch und Kooperation (Thinking Circle, Open Space, BarCamp).

Dabei schöpft sie aus vielen Jahren Erfahrung und Lernen als Moderatorin, strategische Beraterin und Leadership-Coach, als Unternehmerin, Vorstandsfrau und Dozentin, als Leistungssportlerin und 6-fache Mutter.

Dr. Karin Uphoff erhielt bereits etliche Auszeichnungen, u.a. für unternehmerische Leistung, Innovation und Unternehmenskultur. 2009 wurde sie zur EU-Unternehmensbotschafterin ernannt und 2014 aufgenommen in den Kreis der Vorbild-Unternehmerinnen des Bundeswirtschaftsministeriums (BMWi). Sie ist Lehrbeauftragte, Geschäftsführerin der connectuu GmbH und Leiterin ladies management consulting, Gründerin diverser Business- Netzwerke wie ladies dental talk und heartleaders und hat ehrenamtlich im Vorstand der verschiedensten Netzwerke mitgewirkt (Verband Deutscher Unternehmerinnen, EWMD, Vereinigung hessischer Unternehmerverbände u.v.m.)

News-ID: 1315882 • Views: 175 (Stand: 02.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1315882/Vom-Muessen-zum-Wollen-Wie-ein-einziges-Wort-unser-Leben-veraendert.html>