

M A R I A N N E F L U R Y



# Unaufhaltsam in ein neues Leben!

Wie du mit der EKI Methode dein  
erfolgreiches Business aufbaust





Marianne  
Flury

## Unaufhaltsam in ein neues Leben!

*Wie du mit der EKI Methode dein erfolgreiches  
Business aufbaust*



Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Lektorat: Sabine Clever, Berlin, [www.clevercoaching.de](http://www.clevercoaching.de)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Copyright © 2023 Marianne Flury, Langendorf, Schweiz  
Praxis für Lösungs-Impulse AG  
Langendorfstraße 2  
CH-4513 Langendorf  
[info@loesungs-impulse.ch](mailto:info@loesungs-impulse.ch)

[www.loesungs-impulse.ch](http://www.loesungs-impulse.ch)

# INHALTSVERZEICHNIS

## Einführung

### Teil I Lösungsorientiert werden: Das Leben zum Gelingen bringen!

#### 1. Die passende Grundhaltung

##### 1.1 Das Leben ist lebensgefährlich

##### 1.1.1 Ausflug in meine Kindheit

##### 1.1.2 Psychischer Untergang oder Ausstieg

##### 1.2 Positives Denken- Lösungsorientiert durch innere Haltungen und Zielsetzungen

#### 2. Geh in die Eigenverantwortung

##### 2.1 Jeder Tag ist etwas Besonderes

##### 2.2 Visualisiere deine Zukunft

##### 2.3 Storytelling

##### 2.4 Alles ist Energie, alles ist Schwingung – das Gesetz der Anziehung

#### 3. Die Schwingungsfrequenz erhöhen

##### 3.1 Neid, Eifersucht und Hass

##### 3.2 Die Kraft der Dankbarkeit

##### 3.3 Was wir mit Widerstand bewirken

#### 4. Ja sagen, anstelle von Nein

##### 4.1 Meine Schlangenphobie

##### 4.1.1 Zwei Boas Constructor als Nachbarn

##### 4.2 Das Modeling

##### 4.3 Das Gewünschte ins Leben einladen und einpflanzen

##### 4.4 Wie ich meine Praxis gegründet habe

## 5. Entscheidungen und Stress

5.1 Nicht entscheiden – entscheiden können

5.2 Leitung Burnoutverband – Was ist Stress wirklich?

5.3 Wichtiger Fokuswechsel für die Problemlösung

5.4 Stress entsteht in unserem Erleben, unserer Gefühlswelt

## 6. Die EKI Methode

6.1 Prozess der 4 Jahreszeiten

6.1.1 Gefühle und Körper

6.1.2 Winter

6.1.3 Frühling

6.1.4 Sommer

6.1.5 Herbst

## Teil II: Zum Experten werden: Erfolg ist ansteckend!

## 7. Als Coach und Berater arbeiten – wertvolle Inputs aus der Praxis

7.1 Der Linienwechsel

7.2 Ich weiß, dass ich nichts weiß

7.3 Auch als Coach zum Coach gehen

7.4 Was braucht ein Coach überhaupt?

7.5 Die Coach-Identität leben

## 8. Kapitel Weitere Herausforderungen als Coach

8.1 Praxiserfahrung und Netzwerken

8.2 Selbstreflexion

8.2.1 Das Johari-Fenster

8.2.2 Abgleich zwischen Selbst- und Fremdbild

8.3 Spezialisierung und Positionierung

## 9. Persönliche Weiterentwicklung

9.1 Den Erfolg zulassen

9.2 Scheitern und verdeckte Wünsche

9.3 Heiratsantrag, Hochzeit, Hochzeitsreise

### Teil III Coach, Berater, Experte: Baue deine eigene Akademie auf

10. In welchem Bereich möchtest du dich positionieren?

10.1 Wenn deine Akademie ein Wesen wäre

10.2 Habe deinem Business gegenüber eine gebende Haltung

10.3 Die Gefühlsbuchhaltung

10.4 Permanente Begleitung

10.5 Sie ist nie fertig – die persönliche Entwicklung

11. Deine Vision, Mission, Ziele

11.1 Erstelle ein Geschäftskonzept

11.2 Marketing und Branding

11.3 Biete hochwertige Dienstleistungen an

11.4 AG, Gründung, Standorte, Hundehaare

11.5 Rückschläge – Mein Leben drohte erneut unterzugehen

# EINFÜHRUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

es freut mich ausserordentlich, dir dieses exklusive und besondere Buch zur Verfügung stellen zu dürfen – eine Quelle der Inspiration, des Wissens und der praktischen Ratschläge aus der von mir persönlich entwickelten EKI Methode – Erfolg kommt von innen. Diese Methode wende ich seit Jahren äußerst erfolgreich in meinem Leben an. Ich habe damit alle meine vier wunderbaren Unternehmen aufgebaut.

Diese einfach und sofort umsetzbare Methode hat es mir ermöglicht, vom tiefsten Punkt meines Lebens aus, an dem ich nicht mal wusste, wie ich meinen täglichen Bedarf decken kann – einem Punkt, an dem ich nicht frei war, pleite und in jeglicher Form abhängig – zu einer strahlend erfolgreichen Unternehmerin zu werden. Einer Unternehmerin, die in den letzten 15 Jahren 4 florierende Firmen aufgebaut hat, ein Leben zwischen Solothurn und der sonnigen Provence führt und im Einklang mit sich selbst und ihrem Umfeld ist. Und das Beste: Neben der Tatsache, dass ich Multi-Millionen-Unternehmerin bin, bin ich vor allem eines: Innerlich der glücklichste Mensch der Welt!

Wenn du dich aus einengenden Strukturen des Angestelltseins befreien und den mutigen Schritt in eine erfüllende und erfolgreiche Selbstständigkeit als Coach/Berater wagen willst, dann sind diese Inhalte goldrichtig für dich.

In meinem Buch zeige ich dir, wie das, was mir mehrmals gelungen ist, mit Leichtigkeit auch dir gelingen wird – wenn du wie ich den Gesetzen des Lebens folgst, im Sinne von Ursache und Wirkung. Du wirst erkennen, dass es kein Zufall ist, ob jemand erfolgreich ist oder erfolglos bleibt.

Ich werde dir auch erzählen, wie meine Geschichte angefangen hat, mit welchen Schwierigkeiten ich umgehen musste und umgegangen bin. All das, was sich heute in meinem Leben an Erfolg und Erfüllung zeigt, habe ich selbst erschaffen. Ich lade dich ein, zu erfahren, wie erfolgreich sein geht.

Aber begonnen hat meine Geschichte nicht so erquickend.

Bereits mit 22 Jahren, ursprünglich aus einer Not heraus, habe ich mich selbständig gemacht als Dolmetscherin/Übersetzerin für Türkisch. Bereits mit 19 Jahren hatte ich meine Tochter geboren und konnte meine kaufmännische Ausbildung nicht abschließen. Mit 22 Jahren stand ich am Ende meiner Ehe, gefühlt am Ende meiner Zukunft. Ich habe keinen Unterhalt erhalten – ich wollte auch keinen, ich stand ganz allein da. Ich hatte weder Geld noch professionelle Unterstützung, nur die liebevolle Zuwendung meiner Eltern und deren Glaube an mich. Von überall her hörte ich, das sei verantwortungslos, was ich tue, ich wüsste nicht einmal, ob ich im nächsten Monat meine Miete würde bezahlen können und schließlich hätte ich ein Kind zu ernähren. In dieser Notsituation habe ich für mich und mein Leben so viele Dinge gelernt, den Glauben an das Gute, an mich, daran, dass ich den Erfolg, das Gelingen aus mir heraus entwickle, indem ich diesen auf Vorschuss lebe.

Also indem ich so lebe – gedanklich und gefühlsmäßig, als hätte ich es bereits geschafft, aus dieser Situation herauszukommen. Ich machte die Erfahrung, dass es eine höhere Macht gibt, die mich begleitet, der ich vertrauen kann. Zunehmend ist es mir gelungen, mich gefühlsmäßig und gedanklich auf das zu konzentrieren, was ich will und nicht auf das, was ich fürchtete. Dort, wo die Aufmerksamkeit ist, dorthin führt der Weg. Zum Erfolg oder in den Abgrund. Ich habe gelernt, mit dem Universum zusammenzuarbeiten, Blockaden anzunehmen, mich in sie hineinzufühlen. Dann lösten sie sich auf.

So ist die EKI Methode entstanden, sie hat mir damals in der Krise geholfen. Über die Jahre hat sie an Kraft und Größe gewonnen. Teile daraus werde ich dir in diesem Buch vorstellen, in meinen Programmen bekommst du das komplette Konzept.

Gerade jetzt, wo ich die Einleitung dieses Buches schreibe, befinde ich mich mit meinem Schatz in unserem bezaubernden Haus mit paradiesischem Garten in der Provence. Vor sechs Wochen haben wir hier unseren Hochzeitstag gefeiert, ja zelebriert. Nur ein paar Wochen später sind wir bereits wieder in unserem Paradies, diesmal um unsere am gleichen Tag stattfindenden Geburtstage zu zweit zu feiern.

Solche Momente laden mich dazu ein, dankbar und überglücklich zu sein für die Art, wie ich mein Leben verbringen und wie ich arbeiten darf. Manchmal kann ich selbst beinahe nicht fassen, was für ein Privileg ich habe, durch meine Selbständigkeit als Coach und Schulleiterin.

Ich darf täglich das machen, worauf ich Lust habe, kann das tun, was mich tief erfüllt und berührt. Täglich bin ich in meinen Herzensprojekten unterwegs. Das erfüllt mich mit tiefer Dankbarkeit, sehe ich doch in meinem Umfeld ebenso täglich, wie ein großer Teil der Arbeitenden sich durch die Berufsjahre schleppt, quält, dort funktioniert, sich hinter einer Maske versteckt und eher überlebt als genussvoll lebt.

Da ich es als leicht erlebe, das Leben so umzuwandeln, dass es erfüllend ist, ist es mir ebenso wie alles andere ein Herzensprojekt, mein Wissen, meine Erfahrungen weiterzugeben – damit du ebenso mit der EKI Methode, dein erfüllendes Leben in dir zu entwickeln beginnst.

Lass mich dir erzählen, wie sehr sich mein Leben durch meine Selbständigkeit als Coach und Inhaberin einer Coaching-Fachschule wunderbar verändert hat.

Bereits mit 22 Jahren, frisch geschieden, ohne Berufsabschluss, wurde ich kreativ und habe mich als Dolmetscherin für Türkisch bei verschiedensten Stellen beworben. Eigentlich schien es unmöglich, damit den Lebensunterhalt für mich und meine kleine Tochter zu generieren. Das wurde mir vor allem immer wieder von meinem Umfeld gesagt, Weißt du was? Ich habe bereits damals mindestens doppelt so viel verdient, wie meine ehemaligen Mitschülerinnen, die brav ihre Erstausbildung als Bürokauffrau abgeschlossen haben. Ich konnte meine Zeit schon damals frei einteilen und zu einem großen Teil schon damals von zu Hause aus arbeiten. Nach und nach habe ich mich weitergebildet und weitere Angebote entwickelt.



Immer wieder, wenn ich eine Idee hatte, etwas aufzubauen, hat mein Umfeld mich ungläubig bestaunt, sich gefragt, ob das wohl möglich sei. Ich blieb stetig in tiefem inneren Vertrauen, in einer Verbundenheit zu einer höheren Führung, gekoppelt mit einer Entschiedenheit, das zu tun, es zu erreichen. Ich habe nicht mal ein bisschen mit dem Gedanken gespielt, was passieren würde, wenn es nicht klappt. Auch nicht mit der Idee, dass ich ja sofort abbrechen kann, sollte es nicht funktionieren. Nein, ich habe eine Entscheidung getroffen und dann bin ich voller Vorfreude diesen für mich EINEN Weg nach vorwärts gegangen. So hatte ich eine klare Ausrichtung. Da ich so lebte, als hätte ich das Ziel bereits erreicht, hat mich das in die passende Schwingung versetzt, so dass ich das Erwünschte einfach und leicht in mein Leben ziehen konnte. Das passierte und passiert mit so einer unbeschreiblichen Leichtigkeit, das eine fügte sich zum andern. Obwohl ich die Gesetze des Lebens kenne, war und ist es für mich immer wieder erstaunlich, wie reich beschenkt ich vom Leben bin. Im Wissen, dass ich die bin, die die Stellschrauben passend zu meinen Zielen stellt.

Ja, ich wiederhole mich, das erfüllt mich mit tiefer Dankbarkeit.

Stell dir vor, du steigst ins Auto ein und weißt, du fährst heute nach Rom. Dann stellst du das Navi ein, dieses berechnet dir die optimale Route, wieder anhand deiner Kriterien, die du vorher eingegeben hast. Schnellste Route, schöne Landschaft oder was auch immer.

Stell dir vor, du steigst am selben Tag in dasselbe Auto ein, wieder mit der Idee, nach Rom zu fahren, aber eigentlich, Kopenhagen könnte es ja auch sein.

Ach, du kannst dich einfach nicht entscheiden, fährst herum, kannst deshalb das Navi nicht einstellen, das Auto ist unsicher, was es tun soll.

## Was für eine Art Lebensautofahrer bist du?

Viele Menschen warten, bis es passt, sich jenes noch löst, etwas andere sich entwickelt und ähnliches. Sie „verwarten“ ihr Leben. Wenn ich glücklich wäre, wenn ich genug Geld hätte, wenn ..., dann .... Sie knüpfen alles an Bedingungen und verstricken sich darin, ketten sich selber sozusagen an ihre Bedingungen an.

Ich habe es anders gemacht. Ich habe die Dinge immer klar umgesetzt, das heißt, ich hatte eine Idee und bin anschließend in die Umsetzung gegangen. Ich habe alle Schalter auf Erfolg eingestellt.

Dieser Erfolg zeigt sich, wie oben beschrieben in einem wunderbar erfüllenden Leben, in einer glücklichen Partnerschaft, harmonischen Familie. Aber es zeigt sich auch hammermäßig auf dem Bankkonto. Oft hört man, Coach sein ist schwierig. Ja, gerade vor zehn Minuten hat jemand einen Bericht gepostet, wonach Coaches durchschnittlich CHF/Euro 40.000 pro Jahr verdienen würden. Ein paar wenige würden es schaffen, aber der große Rest eben nicht. Als ich das gelesen habe, hat es mich inspiriert, nachzurechnen, was ich wohl in den letzten Jahrzehnten verdient habe. So quer über den Daumen gepeilt komme ich auf um die 30 Millionen. Mit 40.000 Jahresgehalt würde das mehr als ein Leben dauern. Also habe ich mich lieber gleich auf Erfolg ausgerichtet.

Dabei hat mir das Wissen geholfen, dass das Leben nicht einfach als Zufall passiert. Sondern, dass wir dazu beitragen, ob unsere Handlungen zum Gelingen führen oder eben nicht. Zunehmend habe ich gelernt, meine Gedanken und meine Gefühle so zu lenken, dass ich magnetisch wurde für das, was ich anstrebe. Wenn ich etwas dachte, wusste ich, das wird unweigerlich zukünftig mein Leben sein.

Was wäre, wenn heute Tag 1 deines neuen Lebens wäre und du beschließen würdest, ab heute glücklich zu sein, deine Freude zu leben? Denn wenn ich etwas aus tiefer Freude, Dankbarkeit und Verbundenheit mache, führe ich es zum Erfolg. Und du, wie ist es bei dir?

Mein Business gibt mir die Freiheit, jeden Tag zu wählen, wie ich diesen verbringe. Eines meiner großen Hobbies ist das Schwimmen. Dies gehört mehrmals wöchentlich zu meinem Programm. Am liebsten tue ich dies im eigenen Pool in unserem Garten in der Provence. Hier sind alle meine Ideen für unsere Lehrgänge entstanden, stell dir vor, auf dem Liegestuhl neben dem eigenen Pool in unserem einfach bezaubernden Garten und nicht in einem verstaubten finsternen Büro.

Mein Mann und ich können frei wählen, wann wir uns wo aufhalten. Am Sonntag fahren wir gern und oft mit unserer Corvette C61, unserer alten roten Lady, ins Grüne und gönnen uns in einem idyllisch gelegenen Restaurant ein feines Essen.

## Der Erfolg folgt der Freude.

Dieser Satz bestätigt sich in meinem Leben täglich. Was bestätigt sich in deinem Leben täglich?

In der Schweiz leben wir in einem wunderschönen Haus mit großem Garten in einem idyllisch gelegenen Dorf. Unsere sechs großen Hunden haben genügend Platz zum Herumtollen und Spielen.

Ich habe die Freiheit, zu wählen, wann ich an einem unserer Praxis- und Schulstandorte arbeite und wann von zu Hause aus.

Das gibt mir ein herrliches Gefühl der Freiheit, der Freude, ja, der Lebensfreude.

Meine Arbeit erlebe ich als äußerst erfüllend, einerseits, weil ich in einem sozialen Beruf mit Menschen arbeiten darf, was mir entspricht. Ich kann Menschen in ihren Belangen unterstützen, sei es mit einem Coaching oder in den Ausbildungen. Dass dies aber auch finanziell so ergiebig ist, dass wir uns damit unser Traumleben gönnen können, das ist der absolute Hammer.

Vielleicht magst du denken, ja die hatte halt einfach Glück oder es war Zufall.

Nein, dieses Glück ist mir nicht in den Schoß gelegt worden, ich bin auch nicht einfach nur ein Glückspilz, meine Eltern sind nicht Aktionäre des Schlaraffenlands.

Ich habe mir das alles selbst erarbeitet und aufgebaut.

Die Sehnsucht nach beruflicher Erfüllung, kreativer Freiheit und der Möglichkeit, die in uns wohnende Leidenschaft zu leben, unserem Herzensprojekt zu folgen, ist ein in uns allen angelegtes, ein menschliches Grundbedürfnis. Hier zeige ich dir, wie du das verwirklichst.

Lass mich dich als Expertin, die es wiederholt geschafft hat und über ultimates Knowhow verfügt, auf deinem Weg unterstützen.

Steve de Shazer, einer der Entwickler des lösungsorientierten Ansatzes hat gesagt: *«Es kommt nicht darauf an, was wir für eine Situation haben, sondern wie wir damit umgehen.»*

*«Lebe deinen Traum, anstatt dein Leben zu verträumen»*

Ein oft gelesener Satz, denkst du vielleicht. Aber wie viel mögliche Erfüllung liegt darin.

Dieser Satz hat sich in meinem Leben vollständig erfüllt. In meinen Businesses, meiner wunderbaren liebevollen Beziehung und Liebe zu meinem Mann, in meiner Familie, mit meinen Eltern und Kindern.

Die Kraft der Überwindung: Warum das Durchbrechen eigener Grenzen erfüllend und Erfolg bringend ist.

Der Mensch ist von Natur aus ein Wesen des Wachstums und der Weiterentwicklung. Unser Verlangen, uns selbst zu übertreffen und Neues zu entdecken, treibt uns dazu an,

Grenzen zu überwinden, die uns auf unserem Weg begegnen. Doch warum ist es so wichtig – und letztlich erfüllend und Erfolg bringend –, sich diesen Herausforderungen zu stellen und über die eigenen Grenzen hinauszugehen?

Vielleicht denkst du, dass einfach alles bleibt, wie es ist, wenn du in deiner Komfortzone bleibst. Dem ist leider nicht so. Zunehmend verkleinert sich die Komfortzone und im eigenen Leben wird es immer enger. Damit öffnet sich der Weg in die Abwärtsspirale.

Albert Einstein meinte dazu: *„Es ist erstaunlich, dass viele Menschen immer wieder dasselbe tun und dabei ein anderes Ergebnis erwarten“.*

Letztendlich ist das Überwinden deiner eigenen Grenzen eine Reise, die dich zu einem selbstbestimmten und erfolgreicherem Leben führen kann. Es ermöglicht dir, deine Potenziale auszuschöpfen, dich als Individuum zu entfalten und dir eine Welt zu erschließen, die reich an Möglichkeiten ist. Also, zögere nicht, dich den Herausforderungen zu stellen und über deine eigenen Grenzen hinauszugehen – mit mir an deiner Seite. Die Belohnungen werden dein Leben auf wunderbare Weise bereichern!

# TEIL 1

## Lösungsorientiert werden: Das Leben zum Gelingen bringen!

Ich zeige dir, wie es mit Leichtigkeit gelingen kann, mit deinem Herzensprojekt durchzustarten – dein eigenes Business, deine eigene Coachingfirma zu gründen und aufzubauen. So, wie ich das auch gemacht habe. Dazu ist es wichtig, deine innere Einstellung auf Erfolg zu programmieren. Und ich zeige dir ebenfalls, auf welchem Weg es eben nicht funktioniert. Zahlreiche Menschen, denen ich begegnet bin, haben diesen «falschen» Weg bereits versucht, sind nicht weit gekommen und haben aufgegeben. Oft haben sie rein aus dem Kopf, also rational gehandelt. Die Verbindung zum Herzen hat gefehlt.

Für ihr Aufgeben haben sie Gründe gefunden, die Konkurrenz sei eben zu groß oder trotz der hohen Ausgaben für Werbung habe sich dann niemand gemeldet. Es gab diesen leichten Ton der Frustration, Enttäuschung, den ich herausgehört habe, eine Haltung im Sinne von «schuld an meinem Misserfolg sind die anderen, alle, die nicht bei mir gebucht haben.» Bei diesen Menschen habe ich gespürt, dass sie zwar erfolgreich werden wollen, aber dafür die Kunden verantwortlich machen, die zu ihnen kommen sollen. Sie haben also aus dem Feld des Mangels agiert und diesen sollten die Kunden beheben.

Seit meinem 23. Lebensjahr beschäftige ich mich mit Energie, damit, was wir mit unserer inneren Haltung, unserer Erwartung zum Gelingen oder Misslingen beitragen. Wie das genau geht, zeige ich dir in Teil 1 dieses Buches auf. Ich selbst habe das auch in ausgeweglosen Situationen und in angstbesetzten Lebensphasen immer wieder geschafft. Ich bin ein lebendiges Beispiel, das die Theorie des Gesetzes der Anziehung «beweist». Immer wieder war ich der Magnet für meinen Erfolg. Du bist das auch. Ich helfe dir, dir dessen bewusst zu werden. Denn nur dann, wenn du mit diesem Bewusstsein arbeitest, kannst du es für dich nutzen und so richtig durchstarten.

Ich habe EKI damals, in meiner größten Not zu leben begonnen, für mich selbst. Automatisch habe ich die Methode dann in allen Lebensbereichen, zunehmend auch im Business, zuerst eher unbewusst, dann immer bewusster angewendet. Je mehr ich dazugelernt habe, by doing im eigenen Leben, desto besser konnte ich sie nutzen. Ich habe diese Methode permanent weiterentwickelt, was zur Folge hatte, dass mein Business mega erfolgreich war – schon damals bei meinem Übersetzungsbüro mit 22 Jahren. Jahre später hatte ich Angst und Zweifel, ich hatte meine Firma direkt vor den Abgrund geführt. Und auch hier hat die EKI Methode funktioniert. Ich fing an, wieder positiver zu denken, meine Schwingung zu erhöhen. Seither geht es stetig aufwärts. Mit jeder Erfahrung hatte ich neue Erkenntnisse, konnte das Innere – den Wunsch, die Absicht – noch konkreter direkt ins Außen kehren.

EKI bedeutet, ERFOLG KOMMT VON INNEN!  
Anders formuliert: WIE INNEN SO AUSSEN!



Da das bei mir so gut funktioniert hat, habe ich begonnen, den Ansatz bei meinen Klienten anzuwenden. Später haben wir dann eine Gruppe gegründet, in der alle EKI anwenden – und bei allen funktioniert es! Erst dann entstand die Idee, diese fantastische Möglichkeit auch einem breiten «Publikum» anzubieten wie nun in meinen Programmen.

Am Anfang stand das Buch von Erhard F. Freitag über das «positive Denken», Ich habe mich in meiner schwierigsten Lebenszeit «erfolgreich» und glücklich gedacht. Daraus resultierend habe ich mich auch so gefühlt, ich habe das GELEBT mit SOOOOOOOOOOOOOOOOOO viel Entschlossenheit, so dass es für mich gar keine andere Option mehr gab. Ich habe das, was ich erreichen wollte, in mir gelebt, so als ob ich es schon hätte.

Und was ist passiert? Es ist im Außen so gekommen. Wie innen so außen. EKI = Erfolg kommt von innen.

So entwickle ich alles. Ich gründe eine Firma und wünsche mir deren Erfolg. Von da an lebe ich so, als wenn es schon so wäre. Immer, also auch wenn ich frühstücke oder wenn ich einkaufen gehe, tue ich so, als sei die Firma schon erfolgreich. Kurz darauf ist sie es. Weil ich gelernt habe, etwas aus meinem Innern ins Äußere zu kehren, in die Materie zu transformieren.

JA, wie innen so außen ist das Schlagwort. Aber dazu gehört auch Arbeit (geben) und Empfangen (können), sonst funktioniert es nicht. Alle Aspekte, die ich im Buch beschreibe, sind ein Teil von EKI.

Die Dankbarkeit, das Erhöhen der Schwingungen, das Wechseln der Lebenslinie, die Schwingungsbuchhaltung, das im Voraus wählen, so tun als ob, ES SEIN, nicht aus dem Mangel heraus denken, das hätte ich gerne, aber klappt wohl eh nicht. Ich lebe das im tiefsten Innern mit größter Kraft und Energie, in Kombination mit Leichtigkeit und Selbstverständlichkeit. Es ist wie das Wissen, wenn ich ein Paket verschicken will, bringe ich es auf die Post.

Wichtig ist mir dabei, immer im JA zu sein, in der Annahme, dies auch in schwierigen Situationen so zu tun, richtig in die Energie des Schwierigen hineinzugehen und dann zu erfahren, dass es sich transformiert, im Fluss ist.

Wenn eine ungewollte oder schwierige Situation auftritt, dann reagiere ich nicht unbewusst darauf. Ich schaue sie an, nehme wahr – sprich, ich bin im Gewahrsein. Ich positioniere mich so dazu, dass ich größer bin als die Situation, indem ich mich „ausdehne“. Ich stelle Fragen, ohne eine Antwort zu erwarten und nehme wahr. Von irgendwo kommt dann in den nächsten Stunden oder Tagen eine Antwort, etwas entwickelt sich. Ich lasse die Energien fließen, indem ich mir die Antwort nicht selbst gebe. Ich entwickle in mir eine Frage wie: Was will mir das geben? Wo ist das Geschenk, das ich noch nicht erkenne? Und im AUSSEN zeigt sich dann die Lösung, die Antwort.

Das ist meine TECHNIK: Wie Innen so Außen – Erfolg kommt von innen. Aber mit so einer Kraft und Wucht. Da gibt es kein „Nebendurchkommen“, einfach nur volle Entschlossenheit.

Aber immer in Verbindung mit Demut und Dankbarkeit, in Verbindung mit meiner höheren Verbindung, eingebunden in etwas Größeres, das mich führt.

So ist es auch möglich, die Vergangenheit zu verändern, indem man sie sich anders denkt. Stell dir vor, deine Eltern konnten dir etwas nicht geben. Das war so, weil sie es selbst nicht bekommen hatten. Das kannst du verändern, indem du ihnen in der Vergangenheit das gibst, was sie gebraucht hätten – bewusst nicht im Heute. So schaffst du eine Situation, in der deine Eltern das Wichtige nun zur Verfügung hatten. Die Vergangenheit ist jetzt so geändert, dass sie es dir in der Vergangenheit haben geben können. Nun stell dir vor, du bekommst es jetzt von ihnen. Schon ist deine Erinnerung an deine mangelhafte Vergangenheit anders.

Mein stärkster Hebel ist: Ich habe einen Traum, eine Idee. Daraus entsteht unabdingbar der Wille, es umzusetzen. Es folgt eine Entscheidung.

Es gibt kein zurück, ich überlege nur noch vorwärts. Dann geht es nur noch darum, entstehende Situationen Lösungs- und Ressourcenorientiert anzugehen.

Im Sinne von, es kann kommen was will, ich finde die passende Lösung. Um etwas anderes geht es gar nicht. NIE.

Lass uns auf eine gemeinsame Reise gehen, fliegen wir gemeinsam in die Welt des Erfolgs. Lies weiter.  
Alle anschnallen bitte, es geht los!

# KAPITEL 1

## Die passende Grundhaltung

Stell dir vor, du orderst ein Menü in einem Restaurant. Auf der Speisekarte sieht alles richtig gut aus. Doch unterschwellig nimmst du etwas wahr, obwohl du die Hintergründe nicht kennst: Alles wird nur gekocht und dir serviert, damit das Restaurant nicht Konkurs anmelden, die Belegschaft entlassen und schließen muss. Wie würde dir so ein Menü munden? Ich könnte es nicht wirklich genießen, ich würde den Druck spüren und nicht ein zweites Mal dort essen wollen.

Oder überlege, wie einen Autoverkäufer auf dich wirken würde, der noch eine Provision einstreichen und diesen Monat einen Verkauf abschließen muss, damit er seine Unkosten decken kann. Du wirst spüren, dass er dir unbedingt ein Cabrio verkaufen will, obwohl du vielleicht eine Familie mit drei kleinen Kindern hast. Denn sein Autohaus bietet ein großes Sortiment an hochpreisigen Cabrios an.

Ich will dir verdeutlichen: Wenn du aus der Haltung des Mangels versuchst, Coachings zu verkaufen, damit du deine Praxis zum Laufen bringst, werden die Kunden das energetisch wahrnehmen. Und darauf reagieren.

Also überleg dir lieber, was du deinen Kunden bieten möchtest. Was du zu geben hast, aus einer Haltung der Fülle heraus.

Das Außen ist der Spiegel deines Inneren. Wenn du Fülle gibst, kommt diese Fülle zu dir zurück. Aber dein Mangel ebenso, er wird sich vergrößern. Es ist immer beides möglich, und du triffst jeweils die Entscheidung, welchen Weg du gehst, den der Fülle oder den des Mangels.

Lass mich dir im Folgenden erzählen, wie ich selbst im Verlauf der letzten 30 Jahre – aus einem Zustand des Mangels heraus – immer stärker die Haltung der Fülle gelebt habe, sie lebe und diese Haltung mit der Zeit immer mehr automatisiert habe.

Gleichzeitig lade ich dich ein, das ebenfalls umzusetzen.

Gern begleite ich dich dabei.



## 1.1 Das Leben ist lebensgefährlich

Zu Anfangszeiten meiner Coaching- und Dozententätigkeit habe ich auf dem Jahressymposium eines Coachingsverbandes in Deutschland einen Vortrag gehalten. Es war die allererste derart umfangreiche Rede in meinem Leben, entsprechend groß war meine Aufregung.

Der Auftraggeber kannte mich und meine Lebensgeschichte und hatte die Idee, ich solle anderen Coaches und Schulleitern aufzeigen, dass erfolgreich sein einfach sein kann – wenn man es mit der passenden inneren Haltung angeht.

Der Auftrag lautete also, etwas über «gelingende Lebensführung» zu erzählen.

Ich wählte einen etwas provozierenden Satz als Einstieg – nach dem Motto: Wenn du dich wirklich auf dein Leben einlässt, triffst du Entscheidungen. Du weißt am Anfang noch nicht genau, wo diese dich hinführen werden, du gibst Kontrolle ab, begibst dich auf einen abenteuerlichen Weg, in innerer Verbindung zu dir selbst und im Vertrauen zum Leben. Das kann von außen betrachtet oder von einem «Sicherheits- und lass alles wie es ist» Freak-Standpunkt als gefährlich erscheinen.

Diesen Satz habe ich auf das Flipchart geschrieben:

Das / Leben / ist / lebensgefährlich

*Zitat von Erich Kästner*

Das Publikum war äußerst erstaunt. Was stand da? Dieser Satz tönte wie eine Katastrophenmeldung. Einige Zuhörer überlegten, ob sie wirklich im richtigen Vortrag saßen. Denn die Ausschreibung zum Vortragsthema lautete:

Durch innere Haltungen und Zielsetzungen selbst lösungsorientiert werden.

Ich empfahl, dass jetzt, wo alle schon mal alle gekommen waren, wir doch versuchen wollen, von diesem Satz aus, eine Brücke zum eigentlichen Vortragsthema zu bauen. Ich kannte ja meinen Bauplan genau. Denn diese Brücke hatte ich schon gebaut. Von meinem eigenen, damals mit schwierigen Situationen gefährlichen, alles andere als in ruhigen Bahnen verlaufenden Leben, zu wunderbaren Lösungen.

### 1.1.1 Ausflug in meine Kindheit

Meine Eltern wurden vor dem zweiten Weltkrieg in der Schweiz geboren. Beide wuchsen in sehr einfachen Verhältnissen auf.

**Mein Vater** war das zweite von vier Kindern, er hatte einen jüngeren behinderten Bruder. Dieser hatte im Babyalter einen unbemerkten Beinbruch erlitten und das Bein war schief zusammengewachsen, es musste nach mehreren Operationen schlussendlich amputiert werden. Bis zum 14. Lebensjahr ist er in Krankenhäusern und Sanatorien aufgewachsen. Seine Eltern mussten die sehr teuren Therapien allein finanzieren, Krankenkassen gab es damals noch nicht.

Sie hatten über Jahre viele Sorgen und Existenzängste. Alle mussten mitarbeiten, da blieb wenig Raum für Geborgenheit, Verständnis, Sicherheit. Die Notgemeinschaft hat die Familie zwar eng zusammengeschweißt, aber auch viel Schwere hineingebracht. Es war wenig Platz für Genießen, Loslassen, es sich gut gehen lassen. Aus diesem Grund konnten die vier Kinder nicht so viel Vertrauen ins Leben entwickeln, wie das vielleicht jemand kann, der in einer sorgloseren Umgebung aufwächst. Die Härte der Existenz hat sie ihr Leben lang begleitet. Als dann noch sein eigener Vater beim Zuschauen, wie Holzfäller für die geplante Autobahn die größte Tanne des Waldes fällten, darunter begraben wurde und ums Leben kam, hatte die Familie diesen Satz vollends verinnerlicht.

Das Leben ist lebensgefährlich.

Riskiere besser nichts, lebe in größtmöglicher Sicherheit, mach nur Bewährtes, immer nach gleichem Schema. Ja kein Risiko eingehen.

**Meine Mutter** war das zwölfte von 13 Kindern. Ihre Mutter war immer berufstätig und konnte sich nicht um die Kinder kümmern. Sie war selbst in eine Großfamilie hineingeboren worden, die so viele Kinder nicht ernähren konnte. Deshalb wurden diese auf Bauernhöfe zum Arbeiten geschickt. Auch ihre Mutter hat nie erlebt, was Geborgenheit bedeutet. Deshalb bekam auch meine Mutter nicht die Geborgenheit, Fürsorge, Unterstützung, die sie nötig gehabt hätte. Sie musste sich alles selbst organisieren, aneignen, was sie im Leben brauchte. Oft reichte es nicht mal für ein paar Schuhe, um zur Schule zu gehen.



Das Leben ist lebensgefährlich

Von ihr hörte ich immer wieder: Ja, da kann man nichts machen. Das ist halt so.

Mit diesen Sätzen wuchs ich auf und richtete mich mit den Jahren im Leben ein. Nichts deutete darauf hin, dass ich einmal derart erfolgreich sein würde.

Immer, wenn ich eine Idee hatte und etwas machen wollte, warnte mich mein Vater vor den Risiken. Wenn ich ein Problem hatte, kam die Mutter und sagte, ja das ist schlimm, da kann man halt nichts machen.

### 1.1.2 Psychischer Untergang oder Ausstieg

Vielmehr brachten mich die verinnerlichten Glaubenssätze in eine dramatische Situation. Mit 18 Jahren lernte ich meinen ersten Mann, türkischer Herkunft, kennen. Ich hatte ein sehr schwaches Selbstwertgefühl und war überzeugt: Wenn mich schon jemand will, muss ich zugreifen, sonst finde ich bestimmt nie mehr einen Mann. An meinem 19. Geburtstag heirateten wir – drei Wochen später wurde unsere Tochter Leyla geboren.

Durch tägliche Erniedrigungen und Gewalt in dieser Ehe über mehrere Jahre, ging es mir zunehmend schlechter. Auf der einen Seite wurde ich von türkischen Menschen herzlich aufgenommen.

Andererseits fühlte ich mich anders, da ich mich nicht voll und ganz in ihre Kultur integrieren konnte. Und auch nicht wollte. Mit der mir von ihnen zugedachten Rolle als Frau eines türkischen Mannes hatte ich große Mühe. Aber zu tief steckte ich in der Falle. Mein Mann drohte, uns alle, auch meine Eltern, umzubringen, die Tochter in die Türkei zu entführen.

Eine Entscheidung war gefordert. Mit 21 Jahren hatte ich das Gefühl, bereits am Ende meines Lebens angekommen zu sein.

Ich spürte, dass ich eigentlich ein starkes Wesen mit einem starken Willen und viel Durchsetzungskraft hatte. Aber diese Stärken zu gebrauchen war bisher immer gefährlich gewesen. In der Kindheit und in meiner Ehe. Deshalb versuchte ich diese enorme Kraft in mir immer stärker zu unterdrücken. Zunehmend entwickelte ich eine heftige Angst vor dem Leben, der Zukunft und hatte auch immer schlimmer werdende Depressionen.

Heute ist mir klar: Ich bin in diese Gefühlslagen geraten, weil ich meinem Inneren nicht treu war, weil ich verlernt hatte, auf meine innere Stimme zu hören. Als ich schließlich die Trennung beim Gericht eingegeben hatte, flehte mein Mann mich an, noch einmal mit ihm und der Tochter zusammen Ferien in der Türkei zu machen. Dort hat er mich in Istanbul bei Verwandten in eine Wohnung in einem Hochhaus im 7. Stock eingesperrt. Das war seine Rache für die von mir initiierte Trennung. Doch am Ende der Ferien ließ uns mein Mann zurück in die Schweiz fliegen. Dem Drängen meines Mannes auf Rückzug der Trennung gab ich nicht nach.

Noch beim Scheidungstermin befahl er mir, im Gerichtssaal zu sagen, dass alles, was mein Anwalt vorgetragen hatte, nicht wahr sei. Ich hatte immer noch Angst vor ihm, doch die Scheidung wurde ausgesprochen und ich sagte, als der Richter uns das letzte Wort gab: «Als wir draußen waren, hat mein Mann mir gesagt, ich solle sagen, dass alles, was mein Anwalt gesagt hat, nicht wahr sei». Gelächter im Gerichtssaal. Ich hatte zu mir gestanden, ich war gerettet. Ich hatte eine Lösung der Situation für mich gefunden.

Das war der Anfang.



## 1.2 Positives Denken – Lösungsorientiert durch innere Haltungen und Zielsetzungen

„Zufälligerweise“ stieß ich auf Bücher über Positives Denken. Total neu für mich. Mit Spannung habe ich sie gelesen.

Das Buch, das mein Leben nachhaltig geändert hat: Kraftzentrale Unterbewusstsein von Erhard F. Freitag.

Ich wollte dieses Muster aus meiner Kindheit sprengen – «Mädchen und Frauen haben immer lieb und brav zu sein». Es war in meiner Familie garantiert über Generationen immer an die nächste weitergegeben worden. Ich begab mich also auf die Suche nach der ursprünglichen Marianne hinter diesem Muster und erkannte, dass ich mit etwa vier bis fünf Jahren die Eigenarten meines ursprünglichen Wesens abgelegt hatte. Ich hatte das Gefühl, nicht wie die anderen Kinder zu sein. Schon damals machte ich mir viele Gedanken über das Leben, den Sinn der Existenz, ob ich so wie ich bin, wohl richtig bin, mich wohl je jemand wird lieben können.

### Was ist dann passiert?

Ich habe mit Hilfe dieser Bücher die Kraft zum Leben gefunden und mich entschieden, eine Psychotherapie zu absolvieren. Ich traf hier eine mein Leben verändernde Entscheidung. Damals wusste ich noch nicht, wo mich diese Entscheidung hinführen würde. Das haben Entscheidungen ja so an sich.

Aber wenn ich lerne, auf meine Intuition zu hören und mich zunehmend von ihr leiten zu lassen, habe ich einen inneren Kompass zur Verfügung, der mich verlässlich aus dem Nebel herausführt.

Meine Psychotherapeutin war fantastisch und ich habe dort mehr und mehr gelernt, ein positives Frauenbild aufzubauen und mir zu erlauben, dieses zu leben. Frau Dr. Krebs stellte für mich eine starke und gleichzeitig liebenswürdige Frau dar. Sie hat mir gezeigt: Stark sein, schließt liebevoll zu sein nicht aus und bedeutet nicht, hart sein zu müssen. Sie hat mir gezeigt, dass ich meine Liebe nur ausstrahlen kann, wenn ich auch weiß, wer und wie ich bin, wenn ich mir selbst begegne in meinem Leben und nach meinen Bedürfnissen lebe.

Dann bleibe ich mir treu, bin ich authentisch, lebe mich, liebe mich. So habe so im Verlauf von mehreren Jahren meine zu mir passende Frauenrolle kreiert und bin zunehmend hineingeschlüpft.

Die Botschaft, die ich dir hier mitgeben möchte: Triff eine Entscheidung und geh dann diesen Weg. Du kannst immer wieder Änderungen und Anpassungen vornehmen, das empfehle ich dir auch. Aber schau nicht zurück. Schwäche dich nicht mit Überlegungen, ob du hättest anders entscheiden sollen. Mit solchen Gedanken nimmst du dir Kraft, lehnst du dich selbst ab. Geh davon aus, du hast in jedem Moment deines Lebens die dir mögliche beste Entscheidung getroffen.

Wenn sich etwas grad nicht so entwickelt, wie du es gerne gehabt hättest, hadere nicht. Sondern lerne, dir die richtigen Fragen zu stellen: Was hilft mir jetzt? Was brauche ich? Wie komme ich dorthin? Wen kann ich fragen? Was ist der nächste Schritt?

„Versuch nicht besser zu sein als andere. Versuche besser zu sein als Du gestern warst.“

Nur so geht deine Entwicklung weiter, andernfalls bleibst du auf der Stelle stehen, alles blockiert sich, und mit dich verurteilenden Sprüchen sorgst du dafür, dass das Leben dir weitere Versagensmomente beschert.

In dem Buch «Die Macht Ihrer Gedanken - Kraftzentrale Unterbewusstsein» von Erhard F. Freitag habe ich zum ersten Mal erfahren, dass wir unser eigenes Leben mit unseren Gedanken, Gefühlen und Erwartungen kreieren. Das hat mich fasziniert und bis heute nicht mehr losgelassen. Es gab mir Kraft, Zuversicht und Orientierung. Die Anleitungen in diesem Buch habe ich mit Begeisterung ausgeführt und ich spürte rasch, wenn sich etwas änderte, ob ich mich resigniert hingengelassen hatte oder ich mir positiven Zuspruch gab, ob ich ein Ziel mit einer Perspektive habe und mich täglich mehr darauf ausrichte. Ich wollte unbedingt lernen, glücklich zu sein und in Frieden mit mir. Ich wollte sagen können, ich mag mich, ich bringe Dinge zum Gelingen, in meiner Familie, im Business. Und ich war gewiss: Ich habe eine Chance, es zu schaffen. Das zu glauben, ist das Wichtigste. Mit täglicher Übung gelang mir das zunehmend besser.

## KAPITEL 2

### Geh in die Eigenverantwortung

Ich kann entscheiden, ich kann etwas tun, ich kann etwas verändern. Indem ich für mich und mein Leben in die Verantwortung gehe.

Trotz vieler innerer Ängste habe ich damals in dieser schwierigen Zeit damit begonnen, Verantwortung zu übernehmen. Kurz nach der Geburt von Leyla fing ich an, intensiv meine türkischen Sprachkenntnisse zu verbessern und zu dolmetschen. An einem schneestürmischen Februarnachmittag fuhr ich mit dem Bus in die Stadt und stellte mich unangemeldet bei Gerichten, der Polizei und anderen Amtsstellen vor. Der Bedarf an einer Türkisch-Dolmetscherin war vorhanden, meine Anfrage stieß auf Interesse und vier Monate später wurde ich zu einer Gerichtsverhandlung aufgeboten – ein Mieterstreit. Von da an wurde ich regelmäßig angefragt, auch von Polizei und Staatsanwaltschaft. Zunehmend wurde ich auch in größere Strafvoruntersuchungen einbezogen.

Gleichzeitig konnte ich bei Asylbefragungen dolmetschen und in der Psychiatrie. An verschiedenen Volksschulen und in der Erwachsenenbildung konnte ich Deutschunterricht geben. Und weiter ging's.

Ich habe mich intensiv weitergebildet und begonnen, in meinem neu gegründeten Übersetzungsbüro schriftliche Übersetzungen auszuführen. Der Verdienst war richtig gut, so konnte ich mir meine Zeit selbst einteilen, war mein eigener Chef und konnte meine Tochter und mich finanziell gut durchbringen. Da ich bei telefonischen Anfragen mitbestimmen konnte, ob ich sie annehme und wann der Termin stattfinden sollte, konnte ich die Betreuung meiner Tochter bestmöglich steuern. Schriftliche Übersetzungen machte ich am Abend, wenn das Kind schlief.

Von meinen Kunden und Auftraggebern erhielt ich viel Anerkennung und Bestätigung, auch weil ich die Sprache auf diesem hohen Niveau eigenständig erlernt hatte. Einige Zeit später wurde eine Ausbildung zur interkulturellen Dolmetscherin entwickelt und angeboten. Diese habe ich dann absolviert. Das gab mir noch mehr innere Sicherheit und Bestätigung. Und so habe ich damals endlich den Mut gefunden, mich mit 23 Jahren nach vielen inneren Kämpfen von meinem Ehemann scheiden zu lassen. Ein Schlüssel war für mich eine fundierte Ausbildung, deshalb habe ich dann noch den Fachausweis zur zertifizierten Gerichts- und Behörden-Dolmetscherin gemacht.

Ein wichtiger Faktor ist natürlich, dass du nicht nur improvisierst, sondern dir auch das entsprechende Fachwissen aneignest und dir qualitativ hochwertige Abschlüsse holst.



Da ich selbst erlebt habe, wie wichtig es für mich ist, die eigene Kompetenz mit hochwertigen Abschlüssen und Zertifikaten ausweisen zu können, biete ich diese heute in meiner Fachschule den Studierenden an. Gerne unterstütze ich dich dabei, indem ich für dich das genau richtige Ausbildungspaket für deine Expertise zusammenstelle. So dass deine Fachkompetenz auf einem Expert Level ist, dass dir den Unternehmenserfolg bringt.

So habe ich äußere wie innere Widerstände gleichzeitig überwunden. Ich habe meine Wohnung neu eingerichtet und für Leyla und mich ein eigenes Nest gebaut. Zunehmend genoss ich meine Unabhängigkeit, wünschte mir aber trotzdem sehnsüchtig wieder eine Familie. Doch ich hatte auch große Angst vor der Nähe, der Abhängigkeit. Ich war mir noch nicht sicher, ob ich meine langsam entstehende Eigenständigkeit aufrechterhalten könnte oder mich wieder aufgebe.

## 2.1 Jeder Tag ist etwas Besonderes

Aus einem der zahlreichen Bücher, die ich damals las, habe ich den Tipp für mich herausgenommen, sich jeden Morgen nach dem Aufstehen etwas zu überlegen, dass man an dem Tag nur für sich tun will. Das habe ich gemacht und dieses Ritual bis heute beibehalten. Für mich ist jeder Tag etwas Besonderes. Oft schenke ich mir einen Moment nur mit mir allein, indem ich Schwimmen gehe. Im eigenen Pool! In meinem eigenen Garten! Das hätte ich früher nicht für möglich gehalten, als ich noch gucken musste, wie ich mich und meine Tochter überhaupt allein durchbringen kann.



# Ü B U N G

## Der besondere Tag

Ich lade dich ein, es mir nachzutun. Steh am Morgen auf und überlege dir, was du dir heute schenkst. Einen Kaffee im Lieblingsbistro trinken, deine Lieblingszeitschrift kaufen, das Lieblingsessen kochen, deine Lieblingsbluse anziehen? Oder was genau?

Das gönne ich mir heute:

---

---

---

---

---

---

---

Dieses Ritual hat mir so viel Freude gegeben und auch das Gefühl vermittelt, mein Leben mitzugestalten. Ich habe mir kleine Dinge überlegt, wie Velo fahren. Oder ins Dorf-Café gehen und dort genussvoll zu einem Milchkaffee in meinem Buch lesen. Oder ein Kerzlein anzünden. Dies alles hat Wärme und Farbe in mein Leben gebracht, es bereichert. Viele Dinge habe ich mit Leyla zusammen gemacht, aber manchmal war es mir auch wichtig, nur mit mir selbst zu sein, um in mich hineinzuhorchen, wahrzunehmen, was meine innere Stimme mir wohl zu berichten hat. Der Kontakt war nach jahrelanger Selbstverleugnung wieder hergestellt.

## 2.2 Visualisiere deine Zukunft

In diesen Jahren habe ich regelmäßig Yogaübungen gemacht und mir dabei meine Zukunft ausgemalt. In diesen Visualisierungsübungen stellte ich mir vor, dass ich einen lieben Mann, eine schöne Beziehung, zwei Söhne im Alter von 3 und 5 Jahren habe, ein Einfamilienhaus, ein großes Auto, dass ich souverän lenke. Ich fühlte mich jetzt meinem Leben, meiner Aufgabe als Frau und Mutter gewachsen, war innerlich selbständig und hatte ein gutes Gefühl mir selbst gegenüber.

In meiner Tätigkeit als Dolmetscherin hatte ich es täglich mit Menschen zu tun, die irgendwo, irgendwie, im Leben gescheitert waren. Ich habe einige Jahre lang bei Psychotherapien gedolmetscht und mir über lange Zeit mit angehört, wie Menschen in schwierigen Situationen verharren, diese als gegeben hinnehmen, mit mehr oder weniger innerem Frust.

Viele schluckten zudem Tabletten, die bewirkten, dass sie nicht in die eigene Kraft für eine Veränderung kamen. Sie mussten den Mist zwar nicht mehr so sehr fühlen, verharteten aber auf der Stelle.

Aufgrund dieser Erfahrungen und Beobachtungen wurde es mir zunehmend wichtiger, wie es Menschen psychisch geht. Aufgrund meiner sprachlichen und kulturellen Kenntnisse im türkischen/kurdischen Bereich, wurde ich eines Tages von einer Sozialbehörde angefragt, ob ich sozialpädagogische Familienbegleitungen übernehmen würde. Ich wollte den Menschen unbedingt helfen, doch ohne therapeutischen Hintergrund hat das nicht funktioniert. Ich habe mir die Probleme auf die eigenen Schultern geladen, prompt mit Nacken- und Schulterverspannungen reagiert und konnte Gedankenkarussell nicht mehr abschalten, nicht mehr schlafen. Weil ich mich nicht abgrenzen konnte, drohte ich mich diesmal auf diese Weise wieder zu verlieren. Deshalb entschloss ich mich, eine Coachinausbildung zu machen. Während der auf die Grundausbildung folgenden ILP Master-Ausbildung (Integrierte Lösungsorientierte Psychologie) habe ich mich an meine Visualisierungsübungen erinnert und war freudig überrascht:

Genau das, was ich mir damals vorgestellt habe, ist ja heute mein Leben!

Meine Söhne waren zur Zeit der Masterausbildung zwar schon 12 und 14 Jahre, aber es waren zwei Jahre Altersunterschied. Dies war also ebenfalls eingetroffen.

Das hat mich aufhorchen lassen und mir gezeigt, welcher Wert derartigen Übungen beizumessen ist. Wir stellen uns in einer Visualisierung vor, wir hätten das Erwünschte schon erreicht. Die Übung ist eine Art Mentaltraining, wie sie auch von Sportlern praktiziert wird, da sie direkt das Unterbewusstsein anspricht. Unser Unterbewusstsein funktioniert über Bilder – es kann nicht in Worten und Zahlen denken. Wenn wir uns vorstellen, wir hätten eine gewollte Situation schon erreicht, erlebt das Unterbewusstsein dies als reale Erfahrung. Es unterstützt uns dann automatisch darin, unser Ziel zu erreichen. Mit jeder Wiederholung der Übung manifestiert sich das Neue mehr und mehr als selbstverständlich. Denn in unserem Unterbewusstsein sitzen unsere Prägungen, unsere einschränkenden Muster, die wir so angehen können.





# Ü B U N G

## Der Lösungsfilm oder Future Pacing

Stelle dir vor, heute Nacht, als du tief geschlafen hast, ist ein Wunder geschehen, es hat sich etwas verändert. Du weißt aber nicht genau was. Am Morgen nach dem Aufwachen merkst du, dass sich dein Problem:

---

gelöst hat und du dein Ziel: 

---

---

erreicht hast.

Fühle dich tief in die Situation ein und visualisiere sie. Woran merkst du genau an dem Tag, dass sich dein Problem gelöst hat? Was ist genau anders?

---

---



---

---

---

---

Gib dich dem angenehmen Gefühl einen Moment lang hin, so lange wie es für dich gut ist, dann kannst du langsam zurückkommen.





Wir selbst haben die Wahl.

*Du erlebst das, was Du denkst  
und fühlst.*





## 2.3 Storytelling

Genauso ist es: Wir erzählen uns dauernd eine Geschichte über uns und unser Leben. Wir geben unserem Erleben und unserer Zukunft, damit eine bestimmte Energie. Diese Energie drängt danach, unsere Überzeugungen zu bestätigen. Das Unterbewusstsein setzt alles daran, unsere Überzeugungen zu verifizieren. Was macht also mehr Sinn, als unsere Gedanken und Gefühle in die Richtung des Gewünschten zu lenken?

Wir machen uns auch über unsere Vergangenheit, über das, was angeblich schiefgelaufen ist, immer wieder Gedanken und erklären uns damit unseren Misserfolg. Dass unsere Eltern uns zu wenig unterstützt haben oder die Lehrer, dass wir den falschen Beruf oder Partner gewählt haben oder was auch immer.

Nur: Wenn wir in dieser negativen Vergangenheit hängen bleiben, wirkt sich das auch negativ auf unsere Zukunft aus. Wir erwarten unbewusst, dass sich das, was wir früher erlebt haben, in der Zukunft wiederholt. Und werden das auch so bestätigt bekommen. Indem wir unsere Vergangenheit mit unseren negativen Erwartungen in die Zukunft projizieren, tun wir alles dafür, dass das auch geschieht.

Meine Erfahrung ist: Ich kann entscheiden, ich kann etwas tun, ich kann etwas verändern. Indem ich in die Verantwortung gehe. Es ist natürlich, dass wir Angst haben. Es ist sinnvoll, Neues vorsichtig anzugehen. Aber wichtig ist, dass wir immer abchecken, ob die Angst, die Befürchtung bei dem, was wir angehen wollen, sinnvoll ist.

Oder ob sie aus der Vergangenheit in die Gegenwart gerutscht ist, uns hier in die Quere kommt und damit an einer positiven, erfolgreichen, glücklichen Zukunft hindert.

Und zu bedenken ist auch: Oft brauchen wir Misserfolge, Probleme, Krisen, Unfälle, um dann einen entsprechenden Schritt in Richtung lebenswerte Zukunft zu unternehmen.

Es kommt einzig und allein darauf an,

- was wir jetzt und in Richtung Zukunft damit machen.
- wie wir das innerlich bewerten, wie wir damit umgehen.

Wir können natürlich alles mit unserer Vergangenheit oder dem, was uns nicht auf unseren Lebensweg mitgegeben wurde, entschuldigen. Oder wir können uns fragen, hat diese Situation – dass ich vielleicht nicht so behütet aufgewachsen bin – auch etwas Gutes? Dann kommt man vielleicht zum Schluss, dass wir genau aus dem Grund gelernt haben, selbst für uns zu sorgen. Oder, weil ich aus Krankheitsgründen meine Arbeit nicht mehr ausüben konnte, habe ich mich umschulen lassen und in meinem jetzigen Beruf Erfüllung gefunden, sehe einen Sinn in meiner neuen Tätigkeit.

Menschen, die große Krisen im Leben durchlitten haben, sagen im Nachhinein oft, dass genau diese schwere Zeit ihnen etwas gebracht hat, ihr Leben jetzt reicher ist, sie zum Beispiel bewusster leben oder gelernt haben, dankbar zu sein.

Wir meinen oft zu wissen, wie unser Leben zu verlaufen hat. Wenn wir uns stattdessen wirklich auf das Leben einlassen, in

den Fluss kommen, dann hat es die Möglichkeit, uns ungeahnte Reichtümer, innere und äußere, zu bringen.

Wenn du willst, dass sich dein Leben ändert, erzähle dir eine andere Geschichte darüber.

Ich kann sagen: Scheißjob, purer Stress, morgen muss ich schon wieder dahin. Schon mit dem blöden Verkehr fängt alles jeden Morgen an. Mist.

Oder: Ich habe zwar im Moment echt viel am Hals. Aber ich habe einen guten Chef, zumindest habe ich Arbeit und einen regelmäßigen Lohn. Ich kann meine Familie versorgen, das tut meinem Selbstwertgefühl gut.

Oder: Ich baue mir nun mein eigenes Business auf und werde mein eigener Chef!

Das ist wie an einer Kreuzung: Gehe ich in die eine Richtung, läuft das negative Band und der Scheiß wird zur Riesenscheiße (Entschuldigung), meine Gefühle werden meinen Gedanken gleich nachfolgen. Ich werde mich noch schlechter fühlen.

Gelingt es mir aber, meine Gedanken in die andere Richtung zu lenken, fühle ich mich im Moment zwar nicht so besonders, aber ich tue das, was mir guttut. Ich bin mein eigener DJ und lege mir meine innere Platte selbst auf.

Denken kann, genau wie leben, sehr gefährlich sein.  
Oder die große Chance, unserem Leben eine völlig neue  
Richtung zu geben,

Als ich mit meinem zweiten Mann und Vater meiner beiden Söhne frisch verheiratet war, befand ich mich teilweise noch im Mangel und war darauf fixiert, dass andere, auch mein Mann, meine Bedürfnisse erfüllen sollten. Ich hatte Riesenerwartungen an ihn und wusste vor allem genau, wie man sich als Mann der Frau gegenüber verhält: Der Mann nimmt die Frau zuerst in die Arme, wenn er nach Hause kommt. Der Mann hat sich immer zu wünschen, jede freie Minute seelenglücklich mit der Frau zu verbringen. Ich habe diese Ansprüche wiederholt und wiederholt und immer gedacht, irgendwann muss er es doch kapieren. Aber nichts, er wollte meine alten seelischen Wunden nicht pflegen. Stattdessen zog er sich immer mehr zurück. Ich fühlte mich allein, verzweifelt und frustriert.

Doch ich habe gelernt loszulassen. Dadurch wurde ich offen dafür, zu sehen, was er mir wirklich gibt. Plötzlich entdeckte ich immer mehr positive Dinge. Mein Mann hatte gelernt, Gefühle nicht offen zu zeigen. Er ist ein Denker, eher introvertiert und braucht viel Raum für sich selbst. Darunter habe ich in der ersten Zeit gelitten. Jetzt sehe ich, dass mir das den Freiraum gegeben hat, mich selbst zu finden und zu verwirklichen. Mich mit meinen Themen zu befassen, die Praxis aufzubauen, Lehrgänge und Seminare zu entwickeln und zu vermitteln. Das zu machen und zu leben, was mich erfüllt.

Heute sehe ich das Positive, das mir unsere Beziehung gibt. Wenn vielleicht nicht so viel Nähe und Zärtlichkeit, wie ich es mir in der ersten Zeit gewünscht hätte, dann doch den Raum, mich zu finden. Ich hatte jemanden, der hinter mir und meinen Ideen steht. Aus der vereinsamten Ehefrau ist eine zufriedene Frau geworden.

Was ist da genau passiert?

## 2.4 Alles ist Energie, alles ist Schwingung – Das Gesetz der Anziehung

Jeder Gedanke schwingt, sendet ein entsprechendes Signal aus und jeder Gedanke zieht auch ein entsprechendes Signal aus der Umwelt an.

Dieser Vorgang wird das «Gesetz der Anziehung» genannt.

Funktioniert etwa so wie ein Radio:

Wenn ich ein Radio einschalte, kann es genau den Sender empfangen, auf dessen Frequenz es eingestellt ist. Nur diesen und keinen anderen.

Wenn ich mir etwas wünsche, richte ich meine Aufmerksamkeit darauf. Je länger ich gedanklich und gefühlsmäßig in Übereinstimmung mit dem Gewünschten bin, um so mehr passt sich meine Schwingung dem Gewünschten an. Ich öffne sozusagen den Empfangskanal.

Es ist wichtig, aus der Haltung des Habens, der fülle, zu wünschen.

Denn hier gibt es sehr oft Missverständnisse, was zur Folge hat, dass das vermeintlich Gewünschte nicht in mein Leben kommt.

Begehre ich etwas, das ich gegenwärtig nicht besitze und richte meine Aufmerksamkeit auf dieses NICHTHABEN, oder wünsche ich es mir aus der Position des Nichthabens, dann sorgt das Gesetz der Anziehung dafür, dass meine Erfahrung dieser Schwingung des Nichthabens entspricht. Und ich werde auch weiterhin nicht haben, was ich mir wünsche.

Du wünschst dir beispielsweise eine tolle Beziehung. Wenn du dich nun jeden Tag einsam fühlst und traurig bist, ist dies das Gefühl – sozusagen der Magnet – der weiteres desselben anziehen wird. Sei dir hier bitte bewusst, dass du im Mangel bist, also wirst du Mangel (hier Einsamkeit) anziehen. Alternativ empfehle ich dir, dich hineinzufühlen, wie es wäre, wenn du bereits in einer erfüllenden Beziehung wärst. Wenn du dieses Gefühl der Erfüllung täglich in dir aktivierst, es lebst, ziehst du es in dein Leben, du manifestierst es irgendwann. So funktioniert das Gesetz der Resonanz, der Anziehung.

## KAPITEL 3

### Die Schwingungsfrequenz erhöhen

Ich möchte mit dir über das Gesetz der Anziehung und das Thema «Sorgen machen» sprechen. Wenn ich über etwas nachdenke, ist das fast so, als ob ich ein künftiges Ereignis vorausplane. Wenn ich etwas wertschätze, über Positives und Angenehmes nachdenke, plane ich meine Zukunft. Wenn ich mir Sorgen mache und Schlimmes ausmale, plane ich meine Zukunft.

Sich Sorgen zu machen bedeutet, ich benutze meine Vorstellungskraft, um mir Dinge zu erschaffen, die ich gar nicht haben will. Durch das darüber nachdenken, gelange ich immer mehr in Schwingungsgleichheit – über das Gefühl – mit dem Gedachten. Und je ähnlicher unsere Schwingungen werden, desto größer wird die Anziehungskraft. Denke ich über Negatives nach, ist es sehr wichtig, dies zu erkennen und meine Gedanken in eine andere Richtung zu lenken. Meine Gefühle werden unmittelbar folgen.

Es ist also wichtig, deine Gefühle und Emotionen zu verwandeln und damit deine Schwingungsfrequenz zu erhöhen.

Wenn ich mich schlecht fühle, gehe ich nach innen, rede mir auf eine Art gut zu, tröste oder motiviere mich selbst. Ich wähle bewusst bessere Gedanken zu der Situation, was dann bewirkt, dass ich mich besser fühle. Dann kann ich noch einen besseren und noch einen besseren Gedanken wählen, was mich auch immer besser fühlen lässt. Ich erlebe es täglich, dass das Leben so ist, wie ich es mir erzähle. Ich habe darin schon ziemlich Übung und lande manchmal in einem regelrechten gefühlsmäßigen Höhenrausch.







# Ü B U N G

## Die 22 Stufen deiner emotionalen Feedback-Skala

Hier gebe ich dir eine Methode an die Hand, die dir hilft, deine Gefühle schritt- und stufenweise zu verbessern und damit deine Schwingungsfrequenz zu erhöhen.

Stelle dir vor, dass alle Gefühle von 1 bis 22 Auswirkungen auf dein Befinden haben. Die Gefühle von 1 bis 8 wirken sich magnetisch auf deinen Erfolg, deine Erfüllung aus. Alle zwischen 9 und 22 ziehen dich herunter und verstärken zunehmend dein Missbefinden.

1. Dankbarkeit/Freude/Wissen/Macht/Freiheit/Wertschätzung
2. Leidenschaft
3. Begeisterung/Hingabe/Glücklichsein
4. Positive Erwartung/Glaube
5. Optimismus
6. Hoffnung



7. Zufriedenheit
8. Langeweile
9. Pessimismus
10. Frustration/Ungeduld/Irritation
11. Kontra-Sein
12. Enttäuschung
13. Zweifel
14. Sorge
15. Vorwürfe/Schuldzuweisungen gegen andere
16. Entmutigung
17. Ärger
18. Rachelust
19. Hass/rasender Zorn
20. Neid/Eifersucht
21. Unsicherheit/Schuldgefühle/Minderwertigkeitsgefühle
22. Furcht/Trauer/Depression/Verzweiflung/Ohnmacht

Die Skala hilft dir, dich zu orientieren. Wo befindest du dich gerade? Was ist das um eine Stufe bessere Gefühl? Die Aufgabe: Dich zu diesem hochdenken, hochfühlen, hochschwingen – dann noch eines und noch eines. Stelle dir einfach vor, du erklimmst eine Leiter oder Treppe. Es wird funktionieren! Frage nicht, wie geht denn das, tue es einfach.



Wenn es nicht beim ersten Mal klappt, übe, immer und immer wieder. So lernst du zunehmend, deine Gefühle zu lenken.

Überlege dir einen Lebensbereich oder eine Situation, in der du eine Verbesserung deiner Befindlichkeit erreichen möchtest. Zum Beispiel im Beruf: Es wurde verkündet, dass dein Arbeitgeber Stellen abbauen muss. Du machst dir Sorgen. Das Ganze belastet dich sehr. Du kannst nicht mehr schlafen.

Dann kannst du die emotionale Feedback-Skala hervorholen und schauen, auf welcher Stufe du dich aktuell befindest. Hier würde ich sagen, Sorgen, das ist die Stufe 14. Wenn du es schaffst, eine Stufe höher zu kommen, auf Stufe 13, diejenige des Zweifels, zweifelst du zwar noch daran, ob du wohl betroffen sein wirst. Aber beim Zweifeln hast du auch schon Lichtblicke, du ziehst in Betracht, eventuell nicht betroffen zu sein.

Das Gefühl des Zweifels kannst du aktivieren, indem du dich an eine Situation erinnerst, in der du schon gezweifelt hast und dann dieses Gefühl aus der Erinnerung aktivierst, sozusagen hineinschlüpfst.

So kannst du dich Stufe um Stufe höher schwingen.



**Stufe 12** wäre dann die Enttäuschung, dass es mit der Firma so weit gekommen ist oder die Enttäuschung, dass du dir eventuell jetzt in deinem Alter noch eine neue Stelle suchen musst.

**Stufe 11** löst eventuell innere Ablehnung in dir aus, du willst die Situation so nicht annehmen.

**Stufe 10** signalisiert, ja, es macht dich auch wütend und du willst es nun endlich wissen, woran du stehst. (Das aktiviert in dir auch eine Kraft.)

**Stufe 9** bewirkt, dass sich die Emotionen beim Pessimismus langsam legen, du wirst ruhiger.

**Stufe 8** bedeutet Langeweile, hier bist du eher in einer neutralen Abwartehaltung.

**Stufe 7** zeigt dir langsam wieder Optionen, eventuell sogar neue Möglichkeiten.

**Stufe 6** lässt Hoffnung in dir entstehen, dass es für dich auf irgendeine Art positiv weitergehen wird.

**Stufe 5** zeigt, das macht dich optimistisch.



**Stufe 4** erzeugt eine positive Erwartung, die daraus erwächst. Du entwickelst den Glauben daran, dass alles gut wird.

**Stufe 3** löst bereits eine Begeisterung in dir aus, du gibst dich dem Neuen hin und fühlst dich glücklich.

**Stufe 2** entfacht eine Leidenschaft für deine neue Arbeit, deine Optionen.

**Stufe 1** schenkt dir Dankbarkeit, Freude, neues Wissen, du fühlst dich der Situation gewachsen und dadurch frei, mächtig. Du bist in einem Erleben der Wertschätzung dem Leben gegenüber.

Auf diese Weise kannst du in jedem Lebensbereich, jeder Situation vorgehen. Ich erinnere dich daran, dass jedes Gefühl eine Schwingung beinhaltet. Jede Schwingung zieht mehr von demselben an. Also Wut zieht Situationen an, die dich noch wütender werden lassen.

Je feiner die Emotion, desto höher schwingst du, umso magnetischer wirst du für Positives in deinem Leben, für Fülle.

Unbewusst wissen wir das alle. Unbewusst nutzen wir dieses Wissen sogar in unserer Umgangssprache: Ich habe ein Hoch, ich fliege, sagen wir, wenn es uns gut geht. Ich habe ein Tief, ich bin niedergeschlagen, ich bin zusammengedrückt.

Die oben beschriebene Methode kann dir als eine Art Landkarte dienen, auf der du nachschauen kannst, wo du dich befindest und definierst, wo du hinwillst. Dann hangelst du dich wie oben beschrieben die einzelnen Stufen hoch.

Um in völlige Harmonie mit deiner Urkraft zu kommen, helfen dir Gefühle wie:

Ich bin frei.

Ich bin mächtig.

Ich bin gut.

Ich bin Liebe.

Ich bin wertvoll.

Mein Leben hat einen Sinn.

Alles ist gut.

Ich selbst wende diese Methode täglich in meinem Leben an! Irgendwann habe ich das automatisch gemacht. Wenn etwas nicht so lief, wie ich es gern wollte, steckte ich meine Energie,

statt mich zu ärgern, in die Lösungsfindung. Ich hielt innerlich inne und trat einen Schritt zurück, bin in eine beobachtende, wahrnehmende Haltung gegangen, das Gewahrsein. Das hat mir zu mehr Klarheit verholfen. In dieser Position habe ich mich gefragt, wie ich mich fühle, wo ich hinmöchte. Und habe mir, wie auf einer Landkarte, «den Weg herausgeschrieben» und bin die einzelnen Stufen hochgegangen. Mit ein bisschen Übung kann man sogar mehrere Stufen auf einmal nehmen. Es ist selbstverständlich möglich, dass du deine Stufen für dich anders definierst, also andere Begriffe verwendest. Du kannst mit der Methode spielen. Wichtig ist, sie mit einer gewissen Leichtigkeit durchzuführen, also nicht verbissen alles genau richtig machen zu wollen.

Ein Beispiel aus meinem eigenen Leben: Seit vielen Jahren bin ich als Dolmetscherin für Türkisch auch immer wieder in großen, mehrtätigen Gerichtsverhandlungen mit Presse und vollem Zuschauer-Saal tätig. Vor Jahren hat mich das noch Tage davor verunsichert (Stufe 21). Ich machte mir Sorgen, ein Wort nicht zu finden (Stufe 14) oder plötzlich dazustehen und die ganze türkische Sprache vergessen zu haben (Stufe 13). Im Kontra-Sein auf Stufe 11 habe ich mir überlegt, ob ich mich wohl krankmelden soll. Diese Option hat mich dann etwas beruhigt (Stufe Langeweile). Dann sind mir die vielen positiven Feedbacks, die ich aufgrund meiner Sprachkenntnisse bereits erhalten hatte, eingefallen – das hat die Stufen 7 bis 5 gleichzeitig aktiviert. Das hat mich auf die Stufe 4 der positiven Erwartung, des Glaubens, dass ich es schaffe und dies wiederum fast gleichzeitig auf die Stufe 3 für das, was mir bevorsteht (Begeisterung/Hingabe) gebracht. Auf Stufe 2 habe ich erlebt, wie gern ich als Dolmetscherin tätig bin

und die Stufe 1 war dann pure Dankbarkeit, auch dafür, dass wieder mal alles optimal geklappt hat und ich tolle Komplimente bekommen habe. Bei späteren Verhandlungen bin ich gefühlsmäßig dann gar nicht mehr so tief gesunken. Ich konnte von Anfang an auf einer höheren Stufe starten, indem ich mich an den letzten Erfolg erinnert und dieses Gefühl der Freude, der Bestätigung in mir aktiviert habe. Auf diese Weise konnte ich dann noch rascher die Stufen emporklimmen.

Die Feedback-Skala funktioniert auch bei schweren Schicksalsschlägen: Mit 27 Jahren habe ich als Beifahrerin einen sehr schweren Verkehrsunfall erlitten. Der Fahrer ist bei einer Kreiseleinfahrt seitlich mit einem Öltanklastwagen kollidiert. Meine Verletzungen waren: Ein Schädelbruch, Kieferbruch, Fersenbruch, ein massiver offener Trümmerbeinbruch, wobei über 3 Monate nicht klar war, ob mein Bein amputiert werden muss. Ich war mehrere Wochen im Spital, meine Eltern haben mich dann zu sich nach Hause genommen. Meine Mutter hat neben ihren eigenen Aufgaben meine Tochter Leyla betreut, mit der ich zu diesem Zeitpunkt allein lebte, sie in unseren Wohnort zur Schule gefahren und abgeholt, Tag und Nacht unbeschreibliche Pflegearbeit bei mir geleistet. Dafür bin ich ihr bis heute sehr dankbar.

Nach weiteren 8 Wochen bin ich mit Leyla in unsere Wohnung zurück und habe dort mein Leben langsam wieder selbst in die Hand genommen. Auch hier bin ich mir und meinem tiefsten Innern begegnet, habe mich darauf konzentriert, dass ich wieder mit meinen eigenen beiden Beinen gehen werde können. 9 Monate nach dem Unfall konnte ich die Krücken weglegen.



Lange Zeit habe ich geglaubt, dass ich nie mehr werde rennen können. Nach zwei Jahren ging auch das wieder.

Auch hier habe ich mit der emotionalen Feedbackskala an mir gearbeitet. Begonnen bei Stufe 21, derjenigen der Verzweiflung und Ohnmacht, Angst, habe ich mich über die Stufen 16, 15, 14, 13, 10 zu 9, 6, 5, 4, 3 und 1 hochgeangelt. Das war jedoch ein längerer Prozess.





# Ü B U N G

## Der Emotionsumwandlungskanal

Etwa vor vier Jahren entdeckte ich eine weitere, ähnliche Methode. Ich bin jemand, der ab und zu auch ungeduldig ist. Ich hatte mehrere Gemälde für unsere Praxis und ein paar für unser Zuhause bestellt, etwa drei Wochen darauf gewartet. Als sie dann endlich an der Wand hingen, kam mir die Idee, noch ein paar weitere zu bestellen. Aber das löste auch ein Gefühl der Ungeduld in mir aus, jetzt schon wieder warten zu müssen. Lieber wollte ich mich aber auf die weiteren Gemälde freuen und dabei hat mir die folgende Methode geholfen.

Den Emotionsumwandlungskanal kannst du immer und überall sofort anwenden. Mein Team und ich werden regelmäßig für Coachings in Schulklassen gebucht, wenn es dort viel Streitereien gibt. Neben anderen Techniken zeigen wir den Schülern, wie sie ihre Emotionen steuern können. Dafür eignet sich diese Methode fantastisch.

Schließ kurz die Augen. Stell dir nun ein Kanalisationsrohrsystem vor.



Im unteren Kanalrohr befindet sich das Gefühl der Ungeduld. Erinnere dich, schwere Emotionen schwingen schwer. In einem weiter oben befindlichen Rohr, zum Beispiel links oben, ist die Vorfreude.

Begib dich in deiner Vorstellung in das Rohr der Ungeduld, stell dir vor, du stellst ein Verbindungsrohr zum oberen her und schwimmst in den Kanal der Vorfreude, in diesem neuen Rohr lässt du dich von lauter Vorfreude erfüllen. Umgehend wirst du dich besser fühlen.



### 3.1 Neid, Eifersucht und Hass

Mir sind oft Menschen begegnet, die neidisch waren auf das, was andere besitzen – Partner, Familie, Haus, berufliche Stellung. Sie wünschen sich dasselbe, aber fühlen sich einsam, arm, traurig, frustriert und verharren darin. So ziehen sie genau das weiter an, dessen Schwingung sie aussenden.

Neid ist deshalb ein Gefühl, das die neidende Person innerlich «vergiftet». Dasselbe gilt für Hass. Es schadet nicht der beneideten oder gehassten Person, sondern nur dem Neider oder Hassler selbst.

#### Wie kann ICH DAS VERMEIDEN?

Ein 50-jähriger, verheirateter, liebenswürdiger Mann hatte einige Monate bevor die Invalidenversicherung ihn zu mir in das Coaching schickte, einen sehr intensiven Herzinfarkt erlitten. Dabei wäre er fast ums Leben gekommen. Er war von Beruf Elektriker und konnte nur noch 50 Prozent arbeiten. Jetzt ging es um die berufliche Integration. In einer der Sitzungen erzählte er, dass ihn und seine Frau seit vielen Jahren etwas beschäftige. Sie beide hätten in jungen Jahren für einen guten Freund, der eine Firma aufbauen wollte, einen großen Geldbetrag als Darlehen vergeben. Der Mann habe Konkurs angemeldet und sich aus dem Staub gemacht, sie hätten viele Jahre lang den Schuldenberg abzahlen müssen. Die Hassgefühle belasteten ihn jahrelang schwer. Ich schlug ihm vor, mit der EFT-Meridianklopftechnik zu arbeiten. Seine Frau nahm ebenfalls teil. In einer einzigen Sitzung lösten sich die Hassgefühle auf, der Mann und seine Frau fühlten sich befreit.

Bevor die beiden gegangen sind, sagte er: Ich erkenne jetzt, dass ich mir damit nur selbst geschadet habe, ich habe mit meinem Hass mein Herz kaputt gemacht. Ich bin so dankbar, dass ich nun frei von diesem Hass bin.

### Wie kann ich mich aus Neid und Hass befreien?

Indem ich mir einerseits ganz lebhaft vorstelle, das Gewünschte bereits erlangt zu haben und so tue, als sei das Gewünschte bereits Teil meiner Erfahrung.

Dazu habe ich eine wunderschöne Geschichte aus meiner schwierigen Zeit nach der Trennung von meinem türkischen Mann. Ich war zutiefst einsam und habe mir nichts sehnlicher gewünscht als eine liebevolle, tragende Beziehung. In dieser Zeit lernte mein Nachbar in Israel seine Frau kennen, heiratete und brachte sie in die Schweiz. Die beiden waren der Inbegriff des größten Glücks. Wenn ich die Frau ansah, hatte ich das Gefühl, noch nie so eine Schönheit gesehen zu haben. Ich habe mir vorgestellt, wie die beiden sich wohl fühlen mögen. Ohne zu wissen, dass sowas tatsächlich funktioniert, habe ich deren Gefühle in mir aktiviert. Das hat mir so enorm gutgetan, denn ich konnte dieses Glück trotz meiner Einsamkeit erleben. Wenn ich mein heutiges Leben anschauere, spüre ich, dass das Glück, das ich heute in meiner Ehe mit Rolf erlebe, dasjenige ist, welches ich damals in mir gesät habe.

## 3.2 Die Kraft der Dankbarkeit

Nach meiner zweiten Heirat habe ich 1995 und 1997 zwei wunderbare Söhne geboren. Als meine Kinder klein waren, war ich noch intensiv mit mir selbst beschäftigt und fühlte mich ab und zu gestresst und genervt. Ich lebte immer noch teilweise in einer Position des Mangels, obwohl schon vieles in meinem Leben gut geworden war.

Im Jahr 2000, als mein Jüngster gerade mal drei Jahre alt war, bekam ich die Diagnose einer Krebsvorstufe. Das war im ersten Moment ein harter Schlag. Diese Diagnose hat mich einerseits schockiert, andererseits hat sie alle meine Kräfte mobilisiert. Eine Homöopathin warnte mich, wenn ich das anfällige Gewebe wegschneiden lassen würde, dann explodiere der Krebs anderswo. Somit war eine Operation für mich keine Alternative. Ich wusste, ich finde eine Lösung, ich sterbe nicht daran. Ich will doch bei meiner Familie sein.

Ich erinnerte mich daran, dass ich früher in schwierigen Situationen, in die Ablehnung gegangen war. Das Schwierige wollte ich nicht und dadurch wurden diese Situationen für mich viel schwieriger. Das wollte ich hier auf keinen Fall.

In dieser Zeit hatte ich begonnen, mich noch mehr nach innen zu wenden, bei mir zu sein. Ich war überzeugt, dass die Krankheit mir etwas sagen, mich etwas lehren will. So habe ich versucht, herauszufinden, was die Botschaft sein könnte.

Damals habe ich viel über Engel gelesen, über eine höhere Dimension, in der alles vorhanden ist, was wir brauchen.

Über Wesen, die darauf warten, uns zu helfen, wenn wir sie darum bitten. Über Wesen, die es gut mit uns meinen. Im Gegenzug sollen wir ihnen danken und sie können sich durch unseren Dank ebenfalls weiterentwickeln.

Ich hatte nichts zu verlieren. Schlimmer konnte es fast nicht werden. Ich hatte drei Kinder, zwei davon im Vorschulalter und stand quasi am Abgrund meines eigenen Lebens.

Ich begann, in allem das Gute und Schöne zu sehen. Wenn meine Kinder sich gestritten haben, hätte mich das früher gestresst, jetzt habe ich es genossen, denn ich spürte, dass ich lebe. Wenn ich Kleider gebügelt habe, hätte ich früher gedacht, hoffentlich bin ich bald fertig. Nun war das etwas Schönes. Ich fühlte mich jeweils mit der Person, deren Kleidungsstück sich unter meinem Bügeleisen befand, emotional tief verbunden und spürte, wie tief ich diese liebe. Und da ich liebte, lebte ich. So habe ich begonnen, in vielen noch so unbedeutenden Dingen das Schöne zu entdecken und dafür eine unendliche Dankbarkeit zu empfinden. Diese Gabe habe ich nie mehr verloren.

Ich wurde demütig, fühlte mich nie mehr gestresst durch die Kinder. In jeder dieser vorher als schwierig erlebten Situationen fühlte ich Dankbarkeit. Ich spürte, dass ich noch lebe. Das war das, was ich wollte, leben, meine Kinder aufwachsen sehen.

Zu dieser Zeit entdeckte ich das Buch von Doris Hay – Dankbarkeit erfüllt mein Leben –, in dem verschiedene Autoren ihren Bezug zur Dankbarkeit beschreiben.

Einer der Autoren, der dunkelhäutige Murray Salem, lebt in Amerika. Er schrieb folgendes:

«Meine Großmutter, eine weise Frau, sagt mehrmals täglich DANK DIR GOTT, egal ob ihr etwas Positives oder etwas Negatives widerfahren ist. Das habe ich nicht verstanden. Ich wurde wegen meiner Hautfarbe auf dem Schulweg immer wieder verprügelt und fühlte mich allein. Eines Tages riet mir meine Großmutter, wenn ich verprügelt worden war, DANK DIR GOTT zu sagen. Ich sah darin keinen Sinn. Als es das nächste Mal so weit war, erinnerte ich mich an meine Großmutter und sagte innerlich DANK DIR GOTT [...] In diesem Moment ist etwas Sonderbares geschehen. Ich fühlte mich nicht mehr wie vorher allein [...] nein, plötzlich hatte ich auch einen Freund. Diese Erkenntnis hat mein ganzes Leben verändert. Ich bin heute ein erfolgreicher Schriftsteller, bin auf der ganzen Welt unterwegs. Aber ich habe es bis heute beibehalten, regelmäßig DANK DIR GOTT zu sagen und dankbar zu sein für das Viele, welches das Leben mir gebracht hat. Und ich habe mich nie mehr allein gefühlt.»

In diesen 9 Monaten habe ich ein noch tieferes Vertrauen ins Leben entwickelt, welches mich bis heute begleitet und mir in Zeiten von Veränderungen den nötigen Boden gibt. Und immer wieder erinnere ich mich an die Geschichte mit der Dankbarkeit.





# Ü B U N G

## Dankbarkeit

Wenn ich dankbar bin, bin ich automatisch auf der positiven Seite, in der Position des Vorhandenseins von etwas Gewünschtem. Also schon in der richtigen Schwingung. Deshalb empfehle ich dir, sei auch du dankbar, du findest sicher einen Grund.

Überlege dir: Für was in deinem Leben bist du dankbar?

---

---

---

---

---

---

---

### 3.3 Was wir mit Widerstand bewirken

Mir ist wichtig, dir zu erläutern, was wir mit Widerstand bewirken. Ganz bewusst habe ich nicht geschrieben «was Widerstand bewirkt».

Für alle Lebensbereiche gilt, dass Widerstand unser Weiterkommen behindert. Hierzu hat sich Hale Dwoskin, Leiter von Sedona Training Associates, Gedanken gemacht. Er schildert das in etwa so: Widerstand hindert uns daran, unsere guten Absichten in die Tat umzusetzen. Beim Widerstand handelt es sich um ein Schwimmen gegen den Strom, etwas, das viele häufig tun. Dabei wäre es leichter, sich der Fließrichtung anzupassen und sich vom «Strom des Lebens» ans Ziel tragen zu lassen. Wir nehmen oft an, dass man für etwas Gewünschtes kämpfen muss. Dabei muss dies nicht sein. Wie jedes andere Gefühl, kann man auch Widerstand loslassen, ohne dabei die Kontrolle über sich abzugeben. Das Aufgeben des Widerstands führt zu weniger Aufwand und somit zu mehr Kraft, emotionaler Flexibilität und mehr Belastbarkeit.

Doch was genau ist Widerstand? Widerstand entsteht, wenn mitten in einem Projekt der Enthusiasmus auf der Strecke bleibt. Er hält uns davon ab, das zu tun oder das zu haben, was wir eigentlich wollen. Auch die Aufforderung, etwas Bestimmtes zu tun, kann Widerstand auslösen. Wir sind umgeben von Sollen und Müssen und genau diese Umgebung ruft den Widerstand hervor. Unser Verstand funktioniert so. Dennoch formulieren wir unsere Aufgaben oft mit «ich muss»,

«ich soll» und wundern uns, wenn sie uns keine Freude bereiten oder uns nichts gelingt.

Hingegen ist man umso stärker, wenn man etwas will und/oder daran glaubt, etwas zu können.

Widerstand kann sich auf unterschiedliche Arten zeigen, indem man vielleicht wichtige Dinge einfach vergisst. Oder man merkt plötzlich, dass man wichtige Verhaltensweisen nicht mehr aufrechterhalten kann. Vermutlich hat man dieses Verhalten zu sehr zu einer Pflicht werden lassen, was zu einem Gegendruck geführt hat.

Dwoskin liefert folgende Definitionen, die Widerstand leichter erkennen lassen:

- Widerstand fühlt sich so an, als versuchten Sie mit angezogener Handbremse vorwärtszukommen.
- Immer, wenn Sie das Gefühl haben, Sie müssten oder sollten etwas unbedingt tun, dann leisten Sie Widerstand.
- Widerstand ist Opposition gegen eine reale oder imaginäre Kraft.
- Widerstand bedeutet, gegen die Welt Druck auszuüben, so dass sie Gegendruck auszuüben scheint.
- Das Gefühl oder der Gedanke «ich kann nicht» ist Widerstand. Nun lässt sich das unbewusste Bemühen (die Gewohnheit), die Gefühle in Schach zu halten, nur mit einer bewussten Anstrengung überwinden. Diese unbewusste Gewohnheit ist Widerstand.

- Widerstand ist nur ein weiteres Programm, das wir entwickelt haben, um unsere anderen Programme aufrecht zu erhalten.
- Widerstand ist, wenn Sie sich noch nicht entschieden haben, ob Sie etwas tun oder nicht und es dann schwierig ist. Damit es leicht wird, müssen Sie sich nur entscheiden, etwas zu tun, und das dann auch durchziehen – oder sich eben dagegen entscheiden und es dann lassen.

## Z u s t a n d s m a n a g e m e n t

Die innere Verfassung, also der Zustand eines Menschen, beeinflusst die Interaktion mit anderen und auch die erbrachte Leistung. Um erfolgreich zu sein, egal in welcher Hinsicht, ist es also wichtig, diesen inneren Zustand beeinflussen zu können. Der amerikanische Psychologe William James (1842-1910) soll einmal gesagt haben: «Die größte Revolution unserer Generation ist die Entdeckung, dass Menschen die äußeren Aspekte ihres Lebens beeinflussen können, indem sie ihre inneren Einstellungen verändern.»

Unter diesem Gesichtspunkt wird verständlich, wieso Sportler sich vor einem Wettkampf nicht nur körperlich in Form bringen, sondern auch intensiv an ihrem inneren Zustand arbeiten.

Bestimmte innere Zustände, wie zum Beispiel Prüfungsangst, hindern uns daran, auf unser Wissen zugreifen zu können und damit verbunden unsere Ressourcen auszuschöpfen. Wenn wir unsere mentale und physische Kompetenz verbessern und

gute Leistungen erbringen wollen, so brauchen wir dafür positive Ressourcenzustände.

Methoden, die uns die Beeinflussung und Auswahl unseres inneren Zustandes ermöglichen, sind eine wichtige Voraussetzung für ein gelingendes Leben und gute Leistungen.

Ich arbeite im Coaching gern mit der Sedona-Methode, mit der es gelingt, belastende Gefühle und körperliche Wahrnehmungen wie Schmerzen auf einfache Art loszulassen.

Der amerikanische Physiker Lester Levenson erkrankte im Alter von 42 Jahren schwer, man diagnostizierte bei ihm eine unheilbare Krankheit. Levenson begann daraufhin, sein ganzes Leben zu hinterfragen. Er erkannte, dass er aufgrund seiner Gedanken, Lebensstrategien und Gefühle krank geworden war. Daraus resultierend entwickelte er eine Methode, die einen anderen Umgang mit Gefühlen und Schmerzen ermöglicht. Er wurde geheilt und lebte noch 40 Jahre lang völlig gesund weiter.

Mittels Studien und klinischen Tests wurde an der Harvard Medical School, der State University of New York und in vielen anderen Studien die Wirksamkeit der Sedona-Methode belegt. Sie wurde als sehr effizient, einfach in der Anwendung und mit herausragenden Ergebnissen beurteilt.

Klicke hier, um mehr über die Sedona-Methode zu erfahren:

<https://www.sedona.com>



## KAPITEL 4

### Ja sagen, anstelle von Nein

Das Wort, das Kinder in den ersten Lebensjahren am häufigsten hören, ist «NEIN». Bis 400-mal pro Tag. «Tu das nicht, lass das sein, fass das nicht an, hör auf.» Dadurch werden Menschen von Anfang an darauf trainiert, sich auf das Falsche, das Nichtbeabsichtigte zu fokussieren. Ein NEIN erzeugt im Gehirn Stress, die Amygdala – zuständig für das Überleben in «lebensgefährlichen» Situationen, fürs Kämpfen, Flüchten oder sich totstellen – wird aktiviert. Die Frontallappen verschließen sich, das Blickfeld wird verengt, man ist fokussiert auf das, was man nicht will.

In Kapitel eins habe ich dir erzählt, dass unsere Gedanken eine erschaffende Energie beinhalten. Das, worauf ich mich konzentriere, das verwirklicht sich. Mit dem NEIN konzentriere ich mich auf das, was ich nicht will. Mit dem Ergebnis, dass sich genau das realisiert.

Dazu habe ich für dich eine spannende Aufgabe, mit der du deine Neins zunehmend in JAs verwandeln kannst. Wir haben täglich etwa 60.000 Gedanken. Jeder ist eine Chance, dich positiv zu polen – auf Erschaffen, Manifestieren, Fülle. Du hast jeden Tag 60.000 kraftvolle Möglichkeiten, dein ganzes Leben zu verändern, indem du es dir anders denkst.



# Ü B U N G

## Nein in JA verwandeln

Beobachte deine Gedanken. Wenn du dich bei einem negativen Gedanken ertappst, frage dich: Wie könnte ich diesen Gedanken positiv oder etwas positiver denken? Dazu kannst du auch überlegen, was der positive Aspekt der als negativ bewerteten Situation sein könnte.

Überlege selbst einmal: Welchen negativen Gedanken hast du bei dir festgestellt?

---

---

---

---

---



Notiere deine Ideen hier, wie du diesen positiver denken könntest:

---

---

---

---

---

Beobachte, wie sich deine Gefühle sofort ins Positive verwandeln. Notiere hier die Verbesserung:

---

---

---

---

---

---

---





Notiere deine Ideen hier, wie du diesen positiver denken könntest:

---

---

---

---

---

Beobachte, wie sich deine Gefühle sofort ins Positive verwandeln. Notiere hier die Verbesserung:

---

---

---

---

---

---

---

Genau, du kannst JA sagen, zu jeder Situation, auch zu denen, die du nicht willst. Damit entsteht im Gehirn kein Stress, es wird ein Gefühl der Annahme erzeugt, die Gefühle bleiben im Fluss, «das Gewitter», das Gefühl der Unsicherheit, Angst, die Wut, der Stress, ziehen vorüber. Nichts wird festgehalten, es entstehen keine Blockaden.

Ich habe dir in Kapitel drei davon berichtet, wie ich mit dem Wort JA, mit der Annahme meiner Krebsvorstufendiagnose umgegangen bin. Und wie ich in dieser ausweglosen Situation die Kraft der Dankbarkeit entdeckt habe. Sie ist seither eine meiner größten «Füllegeber» geworden.

### Wie erreiche ich ein Ziel trotz kritischer Stimmen?

Wenn ich ein Ziel erreichen will, generiere ich in mir eine starke innere Energie, die mich in die gewünschte Richtung trägt.

In uns tauchen dann jedoch oft Stimmen auf, die uns erzählen, warum wir das nicht können.

Heute weiß ich, dass diese Stimmen in meine Kindheit gehören, ich akzeptiere sie, halte sie aus und gehe weiter. Es ist völlig in Ordnung, mich im Moment unsicher zu fühlen, wenn ich etwas Neues beginne. Ich kann es aushalten, die Unsicherheit mitnehmen, mich in sie einfühlen, so löst sie sich wieder auf und ich kann weitergehen, nichts bleibt haften.

## 4.1 Meine Schlangenphobie

Einige Tage vor dem zu Beginn erwähnten großen Vortrags, beschäftigten mich intensiv sorgenvolle Gedanken: Kann ich das? Werde ich heftig kritisiert werden, wegen dem komischen Zeug, das ich da erzähle? In der Nacht träumte ich von Schlangen. Eine unendlich lange schwarze Schlange, nur so dünn wie ein Elektrokabel, mit einem schwarz gelben Kopf verfolgte mich. Sie war sehr schnell und ist direkt wie ein Pfeil hinter mir hergekommen. Ich wollte zuerst wegrennen, habe aber dann gemerkt, das hat keinen Sinn. Im Traum erinnerte ich mich daran, dass man Dinge, die einem Angst machen, «dazugehören» lassen, sich ihnen stellen soll. Ich habe also gewartet, die Schlange hat meinen rechten Arm umschlungen und ist am Körperstamm hinab am linken Bein hinunter. Sie hat mich zwar ganz eingebunden, aber nicht gefesselt oder behindert. Aber sie wollte unbedingt dazugehören. Ich bin schreiend aufgewacht und habe die Bedeutung des Traums sofort verstanden.

In Situationen, in denen es in meinem Leben hieß, innerlich einen Schritt weiterzugehen, habe ich immer wieder von Schlangen geträumt. Heute weiß ich warum. Ich habe gelesen, die Schlange verkörpere das männliche Prinzip. Und genau meine «männliche» Seite, also erfolgreich sein, Ziele erreichen, eine Meinung vertreten, sich durchsetzen, das durfte ich als Kind und in meiner ersten Ehe nicht. Es machte mir immer Angst. Durch die Träume ist mir klar geworden, dass es eine Aufforderung ist, meiner «männlichen Seite» eine Chance zu geben, diese mit einzubeziehen.

Immer, wenn ich den Traum als Einladung angenommen habe,

meine männliche Seite anzunehmen, wohlverstanden als Frau, bin ich in eine neue Kraft gekommen, die mir geholfen hat, die Situation, die mir vorher Angst gemacht hat, zu meistern.

In einem Teil der EKI Methode geht es darum, sich der inneren männlichen, weiblichen und kindlichen Anteile bewusst zu werden, diese miteinander in Balance zu bringen und diese aktiv im Leben zu integrieren. Wie das genau geht, zeige ich dir in meinen Programmen.

#### 4.1.1 Zwei Boas Constructor als Nachbarn

Zu meinem Glück bringt mir das Leben immer gerade die Situationen, die ich am wenigsten will. Aber seit ich mir angewöhnt habe, diese willkommen zu heißen und zu meistern, sind sie weniger heftig.

#### Mitgehen und auf die Welle aufsteigen

Vor einigen Jahren ist ins Nachbarhaus eine Familie mit zwei Boas Constructor eingezogen. Als mein Mann und ich eines Abends im Wintergarten saßen, sahen wir, wie der Nachbar zwei Schlangen aus einer Kiste nahm und sie in sein Kinderschwimmbecken legte. Ich schrie und hatte sofort Panik. Was sollte ich machen, wenn die Schlange zu uns ins Haus käme? Mein Mann blieb gelassen, doch ich hätte den Nachbar am liebsten verjagt, dafür gesorgt, dass er ausziehen muss.

Doch dann wurde mir klar, nur ich allein kann die Situation für mich so ändern, dass ich weiterhin hier leben kann. Ich will stärker sein als die Schlangenangst.

Also muss ich auf die Schlange zugehen. Sie mal anschauen, sie kennenlernen. Ich habe dann meinem Nachbarn mein Problem geschildert. Er verstand, dass ich das angehen muss, gab mir zunächst aber ein Buch, in denen Schlangen als verletzbare Lebewesen dargestellt wurden. Sie werden oft falsch gehalten und ihr Lebensraum ist bedroht. Plötzlich waren sie für mich nicht mehr die Bestien, für die ich sie gehalten hatte. Zwei Wochen später bin ich wieder zum Nachbarn und habe ihm gesagt, ich sei bereit. Mein Mann hat alles mit viel Amusement verfolgt und gesagt, er wolle unbedingt dabei sein. Daran geglaubt, dass ich meine Angst überwinde, hat er noch nicht.

Ich habe die Schlangen zuerst im Terrarium beobachtet, sie lagen ganz ruhig da. Dann habe ich den Nachbarn gebeten, eine in die Hände zu nehmen. Ich war sicher, ich berühre die Schlange und wir beide, die Schlange und ich, überleben das. Und ich habe es tatsächlich getan. Zuerst die kleinere, dann einige Tage später die größere. Plötzlich haben mich diese Tiere richtig zu faszinieren begonnen. Ich wollte sie alle paar Tage berühren, mit einer Hand halten. Ich habe sie nie allein in beide Hände oder um den Hals genommen. Aber mit einer Hand habe ich sie gehalten. Ich stellte mir vorher immer genau vor, wie es sein wird.

### Ich bin die, die Schlangen berührt

Die Macht der Imagination. Genau so habe ich es auch bei der Gründung meiner Praxis gemacht. Schon während der Coaching Basis-Ausbildung stellte ich mir immer wieder vor, wie es sein wird, wenn Klienten anrufen, wenn ich Termine in

den Kalender eintrage, wie ich diese empfangen, wie ich Sitzungen durchführe. Ich begab mich in die Schwingung der erfolgreichen Praxisbesitzerin. Ich erzählte mir meine Lebensgeschichte und bin als Frau mit der erfolgreichen Praxis, in einer Art «Coach-Haltung» durchs Dorf gefahren, einkaufen gegangen. Immer mit dem «Ich bin ...» im Kopf, im Herzen, im Bauch.

In meinem Umfeld wurde immer wieder gesagt: Woher um Gottes Willen willst du denn Klienten herbekommen? Woher wusste ich auch nicht, das habe ich dem Leben überlassen, ich wusste nur, sie kommen.

Immer im Wissen, wenn ich daran glaube, wird es möglich, irgendwie und irgendwann.

## 4.2 Das Modeling

Im NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) unterscheidet man drei Perspektiven. Diese Positionen heißen: Ich, Du und Beobachter. Das Einnehmen der drei Perspektiven erleichtert nicht nur den Umgang mit Konflikten, sondern ist auch ganz wichtig für das Erlernen besonderer Fähigkeiten.

Modeling will herausfinden, wie jemand anderes in etwas besonders gut sein kann. Die Kernfrage lautet: «Wie genau macht er/sie das?» Eine Möglichkeit, diese Frage zu beantworten, ist das Einnehmen der drei Wahrnehmungspositionen gegenüber dem Modell, also gegenüber dem, der etwas Herausragendes kann.

Diese können auf jeweils ein Blatt geschrieben und auf dem Boden ausgelegt werden:

1. Auf dem Blatt **ICH** fühlt die Person ihr aktuelles Befinden.
2. Auf dem Blatt **DU** – zum Beispiel: Publikum, Klient, Mitarbeiter – erlebt die Person, wie «das Modell» sich in dieser Situation fühlt und speichert dieses Erleben/diese Kompetenz bei sich selbst ab. Dazu kannst du einfach sagen, «ich speichere dies in meinem Herzen, in meinem Bauch, in der rechten Hand» oder ähnliches. Ein anderer Begriff dafür ist auch verankern.
3. Auf dem Blatt **BEOBACHTER** – der «von außen» schaut – nimmt die Person wahr, wie sein Modell oder Vorbild die zu lernende Tätigkeit/Kompetenz ausführt.

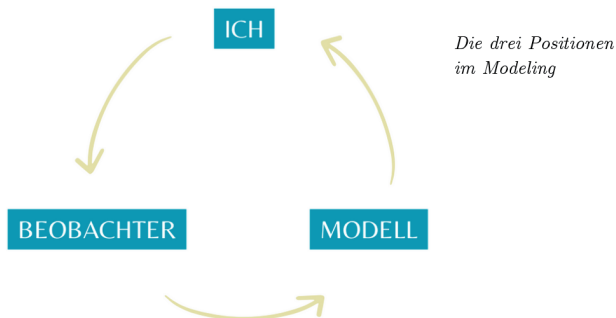
Zwischen diesen Wahrnehmungspositionen wechselt man so oft, bis man das gewünschte Ergebnis erreicht hat.

Hier ein Beispiel einer Klientin aus meiner Praxis: Die Frau hatte sich mit circa 30 Jahren als Hebamme selbständig gemacht. Sie betreute Frauen mit ihren Kindern nach der Geburt, nachdem diese aus dem Krankenhaus nach Hause zurückgekehrt waren und hatte ein sehr liebevolles, hilfsbereites Wesen, kombiniert mit einem starken Pflichtbewusstsein.

In der ersten Sitzung erzählte sie, dass sie seit der Selbständigkeit, also seit 9 Monaten, 24 Stunden pro Tag

innerlich auf Abruf stünde. Das Handy lag neben dem Bett, ein Ohr hörte immer hin, ob jemand anruft. Sie wolle ja nichts verpassen, aus Angst, jemandem, Mutter oder Kind, könnte es schlecht gehen und sie wäre dann schuld.

Ich habe sie im zweiten Gespräch dazu eingeladen, mit mir das Modeling durchzuführen.



In der Ich-Position hat sie ihr aktuelles Befinden wahrgenommen, dass sie sich selbst überfordert, sich zu wenig abgrenzen kann, anderen zu wenig zutraut.

Für die Modelposition hat sie ihre Schwester gewählt, die ihre Lebensthemen sehr sachlich angeht. Als sie sich auf dem Blatt einfühlte, indem sie sich auf ihr Herz konzentrierte und sich vorstellte, sie wäre ihre Schwester, erinnerte sie sich, dass ihre Schwester ja gerade ein Kind geboren hatte. Und diese ging sehr ruhig und vertrauensvoll mit der Situation um. Meine Klientin ließ dieses Gefühl in der Vorstellung in sich hineinfließen und speicherte es in sich ab.



In der Position des Beobachters gab ich ihr die Aufgabe, sich und die Schwester aus einer neutralen Position zu betrachten und das Wahrgenommene einfach auf sich wirken zu lassen.

Sie sagte: Keine Position ist nur gut oder schlecht. Eine Kombination der beiden Positionen wäre perfekt für mich. Ich habe mich verurteilt, ich sei zu emotional. Meine liebevolle zugewandte, hilfsbereite Art habe ich bei mir selbst abgelehnt. Aber wie schön ist es doch, dass ich so sein darf. Und dort, wo es zu viel wird, darf ich etwas von der kühleren, distanzierten Art meiner Schwester dazunehmen. Das hilft mir, mich abzugrenzen.

Bei der aufmerksamen Beobachtung können wir das Verhalten und den Einsatz von Mitteln, die das Modell für den Erfolg nutzt, analysieren.

Indem man die Fähigkeit des Modells erlebt, bekommt man eine Vorstellung von der Wirkung der Fähigkeit und weiß diese selbst später besser einzusetzen und zu verstehen. Denn oft hilft es nicht, sich etwas nur vorzustellen, man muss es erlebt haben, um es zu begreifen.

Schließlich geht es darum, aktiv zu werden und die gewonnenen Erkenntnisse zu realen Erfahrungen zu machen.

Und jetzt zu dir: Gibt es zurzeit eine Fähigkeit, die du gern lernen möchtest? Dann schau doch mal, ob du ein Modell dafür findest, das diese Fähigkeit bereits hat und stell dir die Frage: «Wie genau macht der das?». Nimm bewusst die verschiedenen Wahrnehmungspositionen ein. Du wirst sehen, so geht Lernen sehr viel einfacher.

## 4.3 Das Gewünschte ins Leben einladen und einpflanzen

Ich zeige dir hier zwei Methoden, mir Dinge in mein Leben einzuladen, respektive einzupflanzen.

Wenn ich mir etwas wünsche, lade und pflanze ich es mir in mein Leben ein.

Diese Methode hilft mir sehr, das Gewünschte «werden zu lassen». Die Schwingung des Vorhandenseins des Gewünschten existiert schon. Und dies wird das Gewünschte in der richtigen Form weiter anziehen und ins Leben bringen. Es hilft mir auch, «etwas geschehen» zu lassen, also den Wunsch, nachdem ich ihn formuliert habe, loszulassen. In der heutigen Welt zählt meist nur Leistung. Etwas einfach «werden zu lassen», ist da ein wohltuender Gegenpol. Dabei einen Engel mit der Erfüllung des Wunsches zu beauftragen, gibt mir zusätzliche Leichtigkeit.

Stell dir vor, für jedes Thema, für jedes Problem würde es einen Engel geben. Du kannst diesen auch gleich so nennen.

- **Lieber Engel für glückliche Beziehungen!**

Bitte hilf mir, dass ich meinem Traumpartner begegne und mit diesem eine absolut wunderbare Beziehung leben darf.

- **Lieber Engel für berufliche Erfüllung!**

Bitte hilf mir, dass ich meinen absoluten Traumjob mit Leichtigkeit finde. Wo einfach alles stimmt, Team, Gehalt, Ort und Aufgaben.

- **Lieber Engel für Gesundheit!**

Bitte lass mich den richtigen Therapeuten, die richtige Medikation finden, so dass sich die Erkrankung rasch und leicht auflöst und ich vollkommen gesund sein darf.

- **Lieber Engel für Reichtum!**

Bitte Sorge dafür, dass ich in vollkommenem Reichtum leben darf, in allen Bereichen meines Lebens. Lass mich zur Erfüllung pur werden.

Ich nehme also einen Zettel und schreibe meinen Wunsch darauf: Lieber Engel für eine erfolgreiche Praxis, lieber Engel für Verständnis in der Familie. Diesen Zettel lege ich irgendwo hin, wo ich ihn immer wieder sehe. Er erinnert mich daran, dass «die Bestellung beim Lieferservice» in Bearbeitung ist. Du kannst dir das so vorstellen: Wenn du im Internet etwas bestellst, wartest du auf die Lieferung und freust dich darauf. Du schickst nicht 20 Mails hinterher, wann die denn endlich liefern würden.

Eine Haltung des Vertrauens, der Wertschätzung dem zuständigen Engel gegenüber ist wichtig. Das motiviert ihn, noch besser für dich zu arbeiten. Vergewähre dir, dass du nicht alles weißt. Vielleicht muss sich deine Traumperson zuerst noch trennen, der Traumjob ist grad noch besetzt. Sei im Vertrauen, dass der angerufene Engel das schon perfekt für dich regeln wird. Und dass das Gewünschte zu dir kommt, Du musst dem nicht hinterherstressen. Du kannst die Energie, die da aktiv ist auch anders nennen – höhere Macht, Universum oder wie auch immer.

## Den Wunsch in die Erde säen und wachsen lassen

Ich nehme dafür eine Glasschale, die ich mit Erde fülle. Und die bepflanze ich dann mit meinen Wünschen. Ich stecke die Zettel, auf die ich vorher je einen Wunsch geschrieben habe (das kann auch nur ein Wort sein, wie Gesundheit oder Fülle), zusammengefalzt in die Erde. Dann füge ich kleine Symbole als Unterstützung hinzu, ich lege diese auf die Erde und lasse den Wunsch los. «Ich lasse es werden».

So spare ich mir den Druck, dauernd daran denken zu müssen, ob es wohl klappt oder was alles dazwischenkommen könnte. Es gibt mir Leichtigkeit und Freude. Das ist genau die Energie, die es braucht, damit sich Wünsche erfüllen können. Und wenn sich ein Wunsch erfüllt hat, nehme ich den Zettel, drehe ihn um und schreibe auf die Rückseite «DANKE». So dass dasjenige Wesen, das mir geholfen hat, auch etwas bekommt und sich weiterentwickeln kann.

## Das Leben so anzugehen, gibt mir Freude, Erfüllung und Zufriedenheit.

Zur Zeit meiner Praxisgründung hatten wir den Wunsch, meine Eltern, die langsam älter wurden, in unsere Nähe zu holen. Ich habe mir gewünscht, dass doch in unserer Gegend eine passende Wohnung frei werden solle und habe den Wunsch in meiner Schale ausgesät. Kurz darauf sind wir nach Ägypten in den Urlaub geflogen. Als wir nach zwei Wochen wieder zu Hause ankamen, erzählten uns die Nachbarn unseres Doppeleinfamilienhauses, dass sie gekündigt hätten und wegziehen würden.



Leyla empfangen. Es war da noch nicht absehbar, welch erfolgreiches Business ich noch aufbauen würde.

Leyla war so begeistert von meiner Arbeit, die sie während meiner Ausbildung als Übungsklientin kennenlernen durfte, dass sie selbst Coaching-Ausbildungen absolviert hat. Sie hat einen kaufmännischen Abschluss, so kamen wir eines Tages auf die Idee, sie bei mir im Büro anzustellen. Wir richteten einen Teil der Praxis im dazugekauften Haus ein, welches meine Eltern bewohnten. Im Laufe der Zeit konnte ich mit verschiedenen Versicherungen, Institutionen, Gemeinden und anderen eine Zusammenarbeit generieren, so dass ich regelmäßig Klienten zugewiesen bekam. Meine Praxis ist rasch gewachsen und wir haben beschlossen, einige Coaches in Teilzeit anzustellen, da der Klientenstamm sich zunehmend vergrößerte. Diese Arbeit machte mir große Freude.

Es bedeutet Erfüllung für mich, Menschen auf ihrem Lebensweg zu unterstützen, ihre Richtung oder ihre alten überholten Muster zu ändern, nachdem diese sie in eine Lebenskrise oder zumindest kurz davor gebracht hatten. Dass so viele Klienten zu uns kamen, zeigte mir, dass wir auf einem richtigen Weg waren.

Und ich habe weiter visualisiert – dass ich ein Therapie- und Coachingzentrum habe, mit mehreren Angestellten. In meiner Vorstellung gab es große, ansprechende Räumlichkeiten, so eingerichtet, dass sich die Klienten wohlfühlen würden. Diese Vergrößerung ist dann tatsächlich eingetreten. Über einen Zeitraum von etwa zwei Jahren hat sich dauernd wieder etwas verändert, so dass wir an- oder umbauen mussten, einen externen Raum dazu gemietet haben, dann einen zweiten.

Doch diese dezentrale Arbeitsweise erwies sich als nicht sehr praktisch. Deshalb haben wir uns auf die Suche nach dem idealen Praxisraum begeben.

Währenddessen ergab sich bei einer Institution, die uns viele Klienten zuwies, ein personeller Wechsel. Der neue Beauftragte des Kontraktmanagements, zuständig für Einkauf und Betreuung der Coachingfirmen, besuchte uns und unterstützte bei der Neuwahl unseres Praxisraumes. «Zufälligerweise» war etwa 200 Meter von unserem Wohnhaus in einem Mehrfamilienhaus eine 5,5 Zimmer-Wohnung frei. An der Hauptstraße, neben der Bushaltestelle, mit Ausblick ins Grüne, wunderschön und bezahlbar. Auch hier hat sich wieder ohne großen Aufwand etwasgefügt.

Ich hatte noch nie Angestellte und wusste zunächst nicht, was von mir als Arbeitgeberin erwartet wurde, auch weil ich ja selbst nie wirklich angestellt war. Da musste ich zuerst einige Erfahrungen machen. Als Erstes durfte ich lernen, mir Mitarbeitende auszusuchen, die dieselbe Philosophie haben wie wir. Das war ein teilweise hartes Lernfeld, doch es hat sich im Nachhinein sehr gelohnt. beim Loslassen der Mitarbeiter, die nicht zu uns passten, habe ich auf meine Intuition vertraut.

Ich habe zahlreiche Übungen gemacht in der Zeit, in denen ich mich mit einer höheren Energie verbunden, mich deren Führung anvertraut habe. In mir gab es ein Bild, dass ich keinen Boden unter den Füßen habe, aber irgendwohin unterwegs bin, fliegend. Ich habe gut meine Mitte wahrgenommen, die Arme ausgebreitet wie die Flügel eines Flugzeuges.

Und habe bewusst wahrgenommen, dass ich immer steuern kann, solange ich mit meiner Mitte verbunden bin. Dazu habe ich großes inneres Vertrauen in mir aktiviert. Ich habe regelmäßig Engelkarten gezogen und mir eine Botschaft übermitteln lassen – was ist der nächste Schritt, in welche Richtung oder mit welcher inneren Haltung soll es weitergehen? Wenn ich manchmal innerlich unsicher wurde, habe ich immer wieder das Bild mit den Flügeln visualisiert, im Bewusstsein, ich bin nach irgendwo unterwegs.

Der Kontraktmanager dieser Institution wechselte dann nach zwei Jahren die Stelle. Dabei stellte er mir in Aussicht, dass er auch bei seiner neuen Arbeitsstelle mit uns würde zusammenarbeiten wollen. Er übernahm bei einer großen Versicherungsgesellschaft die Leitung des Case Managements der gesamten Schweiz. Doch während der Einarbeitung dort merkte er, dass dies ein reiner Projekt- und Sitzungsjob war. Er wollte lieber wieder direkt mit Menschen arbeiten. So sind wir gemeinsam auf die Idee gekommen, eine Zusammenarbeit zu realisieren und haben einen Praxis-Außenstandort in seiner Wohnregion, in Brugg gegründet. Zur gleichen Zeit gewannen wir bei uns in der Praxis tolle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, so dass wir ein hervorragendes Team waren, das sehr gut zusammen harmonierte. Auch dies ist genauso eingetroffen, wie ich es mir immer gewünscht, visualisiert hatte.



Wie können wir unser Leben erfolgreich gestalten, im Sinne von persönlicher Erfüllung und Befriedigung?

Das ist aus meiner Sicht eine immens wichtige Frage.

Wir sollten wissen, wer wir sind, dass wir mit uns selbst in innerem Kontakt stehen, dass unsere innere Stimme zu uns spricht. Wir sollten sie kennen und auf sie hören.





# Ü B U N G

## Storytelling Level 2

Was erzählst du dir über dein Leben?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Nun erzähle dir dasselbe nochmal, aus einer rein positiven Perspektive:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Was findest du an Positivem in deinen schwierigsten Situationen?

---

---

---

---

---

---

Was hast du genau in diesen Situationen gelernt, entwickelt, was du nie gelernt hättest, wenn die Situation anders gewesen wäre?

---

---

---

---

---

# KAPITEL 5

## Entscheidungen und Stress

Burnout und Stress sind bei meinen Klienten ein häufiges Thema. Aus meiner Sicht geht es bei einem Burnout nicht darum, wieder so stabil zu werden und wieder so zu funktionieren wie davor. Sondern darum, sich selbst neu zu definieren, neu zu lernen, mit sich umzugehen. Häufig ist ein Burnout der Anlass für einen Richtungswechsel, für die Entscheidung, zu kündigen und sein Herzensprojekt zu starten.

Eine Selbständigkeit ist natürlich eine Herausforderung und kann zu Beginn auch Stress, Zukunfts-, Versagens-, Existenzängste auslösen. Deshalb ist es um so wichtiger, die stressauslösenden Faktoren zu identifizieren, gut zu kennen und diesen lösungs-, ressourcen- und bedürfnisorientiert zu begegnen.

Eine Selbständigkeit verführt dazu, noch mehr zu arbeiten, die Feierabende und freien Wochenenden auszulassen. Genau so funktioniert es jedoch nicht.

Es ist mir wichtig, hier aufzuzeigen, dass Selbständigkeit und Erfolg auch leicht gehen können.

So, wie es auch immer wieder bei mir war. Und um diese Leichtigkeit des Gelingens erreichen zu können, und um auch anderen zu zeigen, wie das geht, habe ich ein eigenes Konzept entwickelt, welches ich seit circa 10 Jahren anwende und weitergebe: Die EKI Methode – Erfolg kommt von innen.

## 5.1 Nicht entscheiden – entscheiden können

Menschen, die nicht entscheiden können, schwanken zwischen zwei Themen, sie hängen zwischen Stuhl und Bank, lassen sich hin und herreißen und haben damit das Steuer aus der Hand gegeben. Um in eine Entscheidungshaltung gehen zu können, ist es wichtig, sich zunächst auf die Richtung einzupendeln – zu fühlen, wie das wäre. Und dann das gleiche mit der anderen Seite zu machen. Das hilft, sich klar darüber zu werden, wo es langgehen soll.

Eine junge türkische Frau, 26 Jahre, nennen wir sie Ayla, war mit 18 Jahren aus der Türkei in die Schweiz verheiratet worden. Erst in der Schweiz bemerkte sie, dass ihr Mann drogenabhängig ist. Ayla kam mit ihrer siebenjährigen Tochter zu mir ins Coaching, weil bei dieser ein ADHS diagnostiziert worden war. Den Auftrag bekam ich von einer sozialpädagogischen Familienbegleitung.

Als Ayla an der Beerdigung ihres Vaters in der Türkei teilnahm, rief die Schwiegerfamilie sie an und teilte ihr mit, dass ihr Mann an einer Überdosis Heroin gestorben sei. Ayla kehrte in die Schweiz zurück, erhielt eine Witwenrente und nahm eine Teilzeitstelle an.

Sie integrierte sich sehr gut, lernte die Sprache, erwarb den Führerschein und war ihrer Tochter eine liebevolle Mutter. Durch meine Begleitung konnte sie die Tochter optimal unterstützen.

Einmal kam sie in eine Sitzung und erzählte mir, dass sie nicht weiterwisse. Sie fühle sich sehr einsam in der Schweiz. Nun habe sie in den Ferien einen Marineoffizier kennengelernt und sich verliebt. Sie stehe vor der Entscheidung, in die Türkei zurückzukehren, mache sich aber Gedanken über die Zukunft der Tochter. Ein sei viel auf dem Meer und selten zu Hause. Eine Möglichkeit sei, den Mann zu heiraten und in die Schweiz zu holen. Oder eine Fernbeziehung zu führen. Oder sich zu trennen.

Ich erkannte, dass sie sich ständig zwischen diesen Optionen befand und sich deshalb nicht entscheiden konnte. Auf vier Blätter schrieb ich den Titel der jeweiligen Option und gab ihr den Auftrag, sich ihr Leben in den nächsten zwei Jahren auszumalen, wenn sie diesen Weg wählen würde. Und dasselbe für jede Variante. Sie sagte zu, dies machen zu wollen. Etwa eine Stunde später rief sie mich an und dankte mir. Sie habe entschieden. Sie habe den Mann angerufen und sich getrennt. Sie habe sehr klar erkannt, dass eine Beziehung zu ihm sie auf jeden Fall schwächen, belasten und auf ihrem Weg zurückwerfen würde.

Diese Methode kann also bei Entscheidungen überaus hilfreich sein. Ein weiteres Beispiel: Ein etwa 40-jähriger Werkstatteiter einer Audi-Agentur fühlte sich am Arbeitsplatz gemobbt, konnte sich aber nicht für ein Handeln entscheiden.

Er hatte folgende Optionen: Die Stelle wechseln, wieder als Werkstattleiter arbeiten, eine angebotene Stelle im Verkauf bei Mercedes annehmen oder alles belassen, wie es ist.

Wir haben drei Blätter auf den Boden gelegt, jedes mit einer Wahl beschrieben. Sofort spürte er, dass er die Stelle im Verkauf annehmen wollte. Das hat er dann auch getan. Ich habe ihn bei der Einarbeitung in den Job mit Coaching begleitet. Er hat dadurch, dass er fähig war, die richtige Entscheidung zu treffen, einen ihn erfüllenden Job gefunden.







# Ü B U N G

## Eine Entscheidung treffen Variante 2

Schreibe auf ein Blatt «Entscheidung 1 – alles belassen, wie es ist» und schreibe auf ein zweites Blatt «Entscheidung 2 – neuer Weg». Stell dich auf ein Blatt, verbinde dich emotional mit dem Thema, welches auf diesem Blatt steht, tauche ganz ein, spüre, wie sich dieses Ziel anfühlt.

Eines wird sich besser oder gut anfühlen. Entscheide dich dann konkret für einen Weg.



## 5.2 Leitung Burnoutverband

### – Was ist Stress wirklich?

Im Sommer 2013 habe ich die Regional-Leitung eines Internationalen Burnout-Dachverbandes für die Nordwestschweiz übernommen und mich in diesem Thema umfassend ausgebildet. Meine Abschlussarbeit im eidg. FA betrieblicher Mentor schrieb ich zu diesem Thema. Und dank unseres ganzheitlichen Ansatzes begleiten wir in unserer Praxis zahlreiche Burnout-Klienten.

Bei all diesen Menschen war es so, dass sie irgendwann den Kontakt zu sich selbst zum Teil verloren hatten. Es sollte immer mehr in immer kürzerer Zeit geschafft werden. Für den einzelnen Menschen und dessen Bedürfnisse war keine Zeit. Für das Zwischenmenschliche, den Dialog, war keine Zeit. Doch wenn wir mit uns selbst nicht im Dialog sind, wie sollen wir denn mit anderen in Dialog treten?

Ich hatte mich ebenfalls sehr früh in meinem Erwachsenenleben verloren, während meiner türkischen Ehe. Weil diese Erfahrung so eindrücklich und prägend war, habe ich mich in der Folgezeit bewusst um mich gekümmert.

Auch ich hatte immer wieder Phasen mit sehr hoher Arbeitsbelastung, im Volksmund oft Stress genannt. Aber weil ich in guter Verbindung zu mir stand und stehe, laufe ich nicht Gefahr eines Burnouts. Oft, wenn andere sehen, wie viel ich arbeite, kommen Sprüche wie: Pass auf, dass du als Regionalleiterin dieses Burnoutverbandes nicht selbst

hineinrutschst. Diese Leute wissen offensichtlich nicht, was ein Burnout wirklich ist und wie er entsteht. Es ist die gängige Volksmeinung, dass im Sinne von Ursache und Wirkung, der Stress allein Auslöser und Verursacher von Burnout ist.

Die Vorboten eines Burnouts sind Signale, die eine Wende im Leben eines Menschen einläuten wollen. Ein Klient hat mir mal erzählt, er habe permanent ein inneres Feuer gehabt für seine Ideen, Projekte, Überzeugungen. Dieses Feuer sei nahezu erloschen, es brenne nur noch ein ganz kleines Flämmchen. So sollte es vielleicht sein, auf Sparflamme zu kochen. Die Energie gezielt einzusetzen.

Das kann sich im ersten Moment negativ anhören. Aber das Laufen auf Sparflamme hilft dem Körper, sich zu regenerieren. Niemand kann zu 100 Prozent pausenlos brennen und aktiv sein für etwas. Es geht darum, sich auch mal in die gegenteilige Position der Ruhe, der Reflektion zu begeben. Um sein Mindset, seine Prägungen neu zu definieren. Dabei ist es wichtig, nicht unsere bisherige Wesensart mit ihren Prägungen abzulehnen. Diese hat uns ja bisher begleitet und dahin gebracht, wo wir heute stehen. Aber diese ist aus einem Antreiber entstanden wie: Mach alles richtig, sei perfekt, mach keine Fehler. Damit schränken wir unsere Möglichkeiten ein.

Nun geht es darum, neben dieser Prägung noch weitere Umgangsweisen zu entwickeln. Zum Beispiel mal abzuwarten, zu vertrauen, jemanden hinzuzuziehen, also alles auch mal mit mehr Leichtigkeit anzugehen. Um dann mehrere Herangehensweisen zu haben, nicht nur die des Kämpfens und des Perfektionismus. So kann das innere Feuer mit der Zeit auch wieder stärker, dauerhafter brennen und es

verbrennt uns nicht mehr. Ich sage meinen Klienten jeweils, es gehe darum, die Farbpalette des eigenen Lebens zu vergrößern, verschiedene Grüntöne zur Verfügung zu haben und dann nach Lust die für heute genau richtige zu wählen.

Als Stress erzeugend beurteilen wir Situationen, die wir subjektiv als negativ, nicht gewollt erleben, in denen uns entweder die Kompetenzen oder die Ressourcen fehlen. Stress muss aber nicht immer negativ sein. Auch eine große Freude, also ein positives Gefühl, kann Stress in uns erzeugen. Aber meist ist die Rede von negativ erlebtem Stress.

In meiner Praxis nehme ich sehr differenziert wahr, dass viele Klienten, die wegen eines Problems unter Stress stehen, sich diesem hilflos ausgeliefert fühlen. Wenn wir unter Stress geraten, fokussieren wir uns auf die nicht gewollte Situation. Wir überlegen, wie belastend das ist, was alles passieren könnte, warum das nicht funktioniert. Unsere Gesellschaft ist sehr problemorientiert, schon in der Schule werden bei den Kindern Defizite und Entwicklungsrückstände abgeklärt. Dadurch bekommen viele schon dort vermittelt: «Du bist nicht gut genug, du kannst das nicht, du lernst das nie ...». Sie haben sich schlecht und hilflos gefühlt dabei, es hat sie vielleicht auch geängstigt, etwas nicht zu schaffen.

Damals waren wir wirklich abhängig von den Erwachsenen, Eltern, Lehrern. Heute ist das objektiv oft nicht mehr so, aber wir erleben uns in Situationen, in denen wir meinen, nicht genügend Ressourcen zu haben, um sie zu lösen, wieder als hilflos.

Es ist erwiesen, dass Hilflosigkeit einer der größten Stressoren ist. Der Stress allein stellt noch kein Problem dar. Es kommt vielmehr darauf an, wie wir darauf reagieren. Erst wenn wir das Gefühl haben, einer Situation nicht gewachsen zu sein, geraten wir unter Stress.

Dann aktivieren sich in uns alte Muster, in der Kindheit erlernte Prägungen. Es schaltet sich der Autopilot ein und wir geraten in den alten Film unserer Kindheit. Damals waren wir wirklich in den Möglichkeiten eingeschränkt, heute erleben wir uns dann wie damals. Wir rutschen in unsere typspezifischen Fallen, wie diese in der Psychografie genannt werden, machen uns abhängig von etwas oder jemandem, zweifeln an uns selbst oder machen uns starke Sorgen über andere und die Zukunft.

Und das schränkt uns noch mehr ein. Je länger wir dort steckenbleiben, desto größer wird das Problem, desto belastender erleben wir es. Wir wissen dann hauptsächlich, was wir nicht möchten, aber was wir anstelle des Problems möchten und bräuchten, das können wir nicht so einfach sagen. Denn so zu denken, haben viele von uns nirgendwo gelernt, weder in der Schule noch im Elternhaus.

### 5.3 Wichtiger Fokuswechsel für die Problemlösung

Wir arbeiten im Coaching mit den Klienten in eine bestimmte Richtung – was bräuchten sie, was müsste sich verändern, wie möchten sie mit der Situation umgehen, damit es ihnen besser gehen würde. Klienten sagen dann oft, das hätten sie so noch nie überlegt.

Oder sie erklären uns ein weiteres Mal, was sie nicht mehr möchten. Wenn wir sie darauf aufmerksam machen, erkennen sie, wie negativ geprägt ihr Denkmuster läuft. Und trotzdem können sie nicht so ohnehin sagen, was sie wirklich möchten.

Die meisten von uns wurden zu Bescheidenheit erzogen – ja nicht zu viel verlangen, besonders nicht für sich selbst. Also ist es ein Prozess, dass Menschen lernen, sich ausgiebig, großzügig gute Dinge zu wünschen und als Ziel zu setzen. Und sich dann darauf zu fokussieren.

Immer, wenn ich unter Stress gerate, bin ich in einer Situation, die ich so nicht will. Dann kommt es darauf an, ob ich für mich irgendeine Möglichkeit finde, damit adäquat umzugehen oder ob ich mich dem hilflos ausgeliefert fühle.

Wir formulieren dieses Ziel gemeinsam mit den Klienten. Und dann schauen wir uns mit ihnen an, ob sie so etwas ähnliches in ihrem Leben schon mal geschafft haben. Wir finden die Situationen und ergründen, wie sie dort vorgegangen sind und was es gebracht hat. Wir nennen das, lösungsorientiert zu arbeiten. So finden wir wieder Zugang zu unseren Ressourcen.



# Ü B U N G

## Fragen für eine erste Entlastung

Stelle dir eine Situation vor, die gerade schwierig für dich ist. Erkennst du, wie du dich mit dem Nichtgewünschten beschäftigst?

Stelle dir nun folgende Fragen und schreibe die Antworten auf:

Was möchte ich anstelle des Problems?

---

---

Wie möchte ich damit umgehen können? Was brauche ich dazu?

---

---

---



Wann habe ich das schon mal geschafft?

---

---

Wie habe ich das gemacht, was habe ich überlegt, wie bin ich vorgegangen?

---

---

---

---

---

Was hat es mir gebracht?

---

---



## 5.4 Stress entsteht In unserem Erleben, unserer Gefühlswelt

Die Kaderfrau einer großen Medizinaltechnik-Firma, die bei mir im Coaching war, sagte einmal treffend: Die Energie bei der Arbeit wenden wir zu 60 Prozent für zwischenmenschliche Konflikte und nur zu 40 Prozent für unsere effektive Arbeit auf.

Das technische, das wissenschaftliche Zeitalter hat die Welt der Gefühle lange Zeit als eher lächerlich betrachtet. Alles, was nicht im Kopf beweisbar war, wurde als nicht ernstzunehmend abgetan. Im Patriarchat wurden Frauen, die aufgrund der Prägung unserer Gesellschaft oft einen direkteren Zugang zu Gefühlen haben, unterdrückt. Damit wurde auch der Gefühlswelt keinen Raum gegeben.

Der Manager eines großen Konzerns hat bei seinen Vorstandssitzungen zu funktionieren, erfolgreich zu sein. Es kann ja nicht sein, dass er zugibt, er hätte sich Sorgen gemacht, die bevorstehende Sitzung habe ihn belastet. Ein No-Go in der Geschäftswelt. Und trotzdem reagieren wir auf alle Situationen zuerst über das Gefühl. Dies ist unsere älteste Wahrnehmungs- und Schaltstelle.

Der meiste Stress entsteht in Beziehungen zu uns, unseren Bedürfnissen, unseren Mitmenschen, unserer Umwelt – sei es in der Familie oder im Beruf. Der Stress entsteht in unserem Gefühlserleben. Wir sind soziale Wesen, haben Bedürfnisse wie Geborgenheit, Anerkennung, Dazugehören. Einerseits müssen wir dafür sorgen, dass diese inneren Bedürfnisse

befriedigt werden, andererseits werden von außen Anforderungen an uns gestellt. Dadurch befinden wir uns in einem Dauerspannungsfeld, das uns hin und her reißt. Das kostet viel Energie. Wir müssen die Balance finden, um beiden Seiten gerecht zu werden, dem Anspruch auf Individualität und auch der Angst vor Ablehnung, Zurückweisung – sei es in der Partnerschaft durch Trennung/Scheidung oder beruflich durch Stellenverlust/finanziellen Abstieg. Dies alles ist äußerst stresserzeugend.

Es ist wichtig, die Thematik Burnout unter diesem Aspekt anzuschauen. Und nicht nur unter dem Vorurteil, Stress und ein Burnout entstehe ausschließlich durch arbeitsmäßige Überlastung.

Für Burnout-Patienten ist es äußerst wichtig, in ihrem Leben einige definitive Veränderungen vorzunehmen, das Flämmlein für sich persönlich anzuzünden. Innere Wärme, Gefühlswärme für sich selbst und auf eine passende Weise im außen, für das außen, anzuzünden.

Früher waren Frauen Hüterinnen des Feuers in ihrem Haus. So ist es an jedem persönlich, der Hüter seines eigenen inneren Feuers zu werden, es zu bewachen, wenn nötig den richtigen Brennstoff in der richtigen Menge, zur richtigen Zeit nachzufüllen.



# Ü B U N G

## Mehr Freude, Erfüllung und Zufriedenheit in mein Leben bringen

Wir können die Verbindung zu uns stärken und bewusst spüren, uns mit all unseren Seiten verbinden und Kontakt aufnehmen. Dazu verwende ich gern den folgenden Spruch und berühre dabei den entsprechenden Körperbereich, indem ich mir Energie in meine Aura einfächere:

**Unter mir ist die Erde, die Mutter meines physischen Seins.**

Ich mache parallel dazu fächernde Handbewegungen um meine Füße herum.

**Über mir ist mein Leitstern, der mir ewig leuchtet.**

Ich mache parallel dazu fächernde Handbewegungen über meinem Kopf.

**Hinter mir ist die Vergangenheit, die ich befreie.**

Ich mache parallel dazu fächernde Handbewegungen hinter meinem Körper, von oben bis unten.



Vor mir ist die Zukunft, die ich entdecke.

Ich mache parallel dazu fächernde Handbewegungen vor meinem Körper, von oben nach unten.

Zu meiner Rechten kommt die Kraft des Verstandes.

Ich mache parallel dazu fächernde Handbewegungen rechts meines Körpers, von oben nach unten.

Zu meiner Linken das Wissen um Heilung.

Ich mache parallel dazu fächernde Handbewegungen links meines Körpers, von oben nach unten.

Um mich ist die Freude der Jahreszeiten.

Ich mache parallel dazu fächernde Handbewegungen um meinen Körper herum, von oben nach unten.

In mir offenbart sich das Wissen.

Ich verschränke dabei meine Hände vor meiner Brust.

# KAPITEL 6

## Die EKI Methode

Ich habe aus eigener Kraft vier erfolgreiche umsatzstarke Unternehmen aufgebaut. Dabei waren meine Startbedingungen nicht gerade optimal: Ärmste Verhältnisse, eine belastende Ehe, alleinerziehend. Doch ich habe optimale Wege gefunden, wertvolle Erfahrungen gemacht und gelernt. Und das gebe ich gern an dich weiter. Auch du kannst dir ein florierendes Business aufbauen!

In meiner Praxistätigkeit sind mir so viele Menschen begegnet, die mit ihren Strategien nicht mehr weiterkamen – sei es, dass sie ein Burnout erlitten, Ängste oder eine Depression entwickelt haben. Deshalb war es mir wichtig, eine Methode zu konzipieren, die ihnen hilft, wieder in ihre Energie zu kommen.

**Wir Menschen sind ein Teil der Natur.**

Deshalb will ich Menschen dabei unterstützen,

- sich auf das Positive zu konzentrieren
- sich bewusst zu werden, was sie zu ihrer Situation, positiv wie negativ, beitragen
- ihre Schwingung zu erhöhen

- in der Fülle zu leben
- sich immer wieder in Balance zu bringen
- Stress, Belastungen und Blockaden zu lösen, zu minimieren
- sich zu allen Lebensthemen stark und stabil zu machen
- ihre Wünsche und Träume im Außen zu manifestieren

So ist die EKI Methode – Erfolg kommt von innen – entstanden. Diese wende ich seit vielen Jahren selbst in meinem Leben an und weiß um deren Wirksamkeit. Deshalb gebe ich die Methode in meinen Coachings weiter. In diesem Buch reicht der Platz, um dir einen Einblick zu geben. Die genauen Inhalte im gesamten Umfang werden in meinen Programmen der Lösungs-Impulse Academy vermittelt.

#### DER GRUNDSATZ:

*Die Natur ist stets lösungsorientiert, ressourcenorientiert und prozessorientiert.*

Und genau das können wir uns von der Natur anschauen. Wenn wir eine Fähigkeit von uns stärken und steigern wollen, ist es wichtig, dass wir auch nach Lösungen suchen, unsere Ressourcen nutzen und uns in einen Prozess einlassen.

## 6.1 Prozess der 4 Jahreszeiten

Wie kann nun so ein Prozess, der Natur entsprechend, aussehen?

### Stimmen wir uns auf die Jahreszeiten ein

In einem Jahr dreht sich die Welt einmal um sich selbst. Wenn wir weiterkommen wollen, ist es wichtig, uns mit all unseren Seiten, von allen Seiten zu betrachten und in alle Richtungen zu entwickeln und zu wachsen.

Analog zu den Themen der vier Jahreszeiten, können wir in uns einen Entwicklungsprozess durchlaufen. Jede Jahreszeit steht dabei für eine Phase.

In dem Entwicklungszyklus ist für mich die erste Phase der *Winter*: Es geht darum, die Kräfte nach innen zu richten, in der Ruhe in sich hineinzuhorchen, sich zu besinnen, zu regenerieren. Also Kraft zu sammeln für die weiteren Schritte und sich das Ziel auszumalen, genau vor Augen zu führen. Wie sieht es aus?

Auf den Winter folgt der *Frühling*: Im Frühling geht es darum, aufzuwachen, es geht um Neuausrichtung, kraftvoll die im Winter gesammelten Ideen, Inspirationen, in tiefer Verbindung mit unserer Intuition auszusäen.

Der Frühling geht in den *Sommer* über: Hier geht es darum, die Saat reifen zu lassen, gut nach dem Saatgut zu schauen,

zu gießen, zu düngen, damit wir eine üppige Blüte erleben dürfen. Es geht um Entfaltung. Im Spätsommer genießen wir dann die Reife, die Süße (des Lebens), wir dürfen in Dankbarkeit ernten.

Danach zeigt der *Herbst* stolz in üppiger Farbenpracht das Erschaffene: Wir dürfen alles noch einmal in voller Dankbarkeit ansehen, genießen, es in unser Leben integrieren, dabei aber auch das Überflüssige loslassen, um dann erneut unsere Kräfte in die Ruhe zu schicken, sie nach innen zu richten. Wir geben damit dem gesamten Prozess die Möglichkeit, im Fluss des Lebens weiterzugehen.

Wir schauen uns die Themen der vier Jahreszeiten später genauer an.





### 6.1.1 Gefühle und Körper

«ES IST MÖGLICH.» Das ist ein Leitsatz, der mich seit dem November 2008 begleitet. Damals hat mein erster Coaching-Ausbildner im Raum Luzern einen Vortrag gehalten und erzählt, dass er den ersten Masterlehrgang in der Schweiz ausgeschrieben hat, aber noch zu wenig Anmeldungen habe. Dann sei ihm in der Nacht die Eingebung gekommen: Es ist möglich, hat er sich gesagt, ohne genau zu wissen, was das zu bedeuten hat. Zu Kursbeginn hatte er dann zehn Teilnehmer. Ich war auch dabei.

Einige Monate später habe ich meine Praxis eröffnet, ohne Gewissheit, ob je ein Klient zu mir kommen wird. Ich habe den Satz bei mir zu Hause aufgehängt. Er begleitet mich seither in meinem Leben, immer wieder sehe ich ihn und nehme diese Haltung ein. Ich fühle mich dabei jedes Mal dankbar verbunden.

Alles fließt, hat schon vor 2500 Jahren der griechische Philosoph Heraklit gesagt. Wenn alles an uns und in uns immer in Bewegung ist, leben wir.

Die US-Wissenschaftlerin Candace B. Pert hat sich eingehend dem Thema der Entstehung von Gefühlen und deren Einfluss auf das Körpergeschehen gewidmet. Ihren Erkenntnissen zufolge beeinflussen sich Körper und Geist/Gefühle gegenseitig und bilden somit eine Einheit, die die Forscherin als Körpergeist bezeichnet. Pert hat nachgewiesen, dass Gefühle im Hypothalamus in körpereigene Neuropeptide umgewandelt werden und über die Blutbahnen zu den Rezeptoren der Zellen gelangen.

Dort lösen sie entsprechende Körperreaktionen aus. Deswegen werden wir rot vor Scham oder bekommen Durchfall bei Aufregung. Die Verbindungsbahnen zwischen dem Körper und dem Feinstofflichen (Geist, Gefühl) des Menschen bezeichnet sie als Informationskanäle.

Gefühle sind Zellsignale, die an der Übersetzung von Information in physische Realität beteiligt sind – buchstäblich an der Verwandlung von Geist in Materie. Gefühl ist das Bindeglied zwischen Materie und Geist und wechselt zwischen ihnen hin und her und beeinflusst beide.

Starke negative Gefühle, die nicht verarbeitet werden, werden auf der Zellebene gespeichert und machen den Körper krank. Gefühle sind somit ein entscheidender Schlüssel zum Verständnis und zur Heilung von Gesundheitsstörungen. Wir können also davon ausgehen, dass all die ungelösten Gedanken und Gefühle, die ganze Negativität, die wir in uns tragen, krank machen. Aber ebenso für unsere Erfolgslosigkeit verantwortlich sind.

Aus diesem Grund ist es äußerst wichtig, negative Gefühle, die die Vergangenheit und die Gegenwart betreffen, aufzulösen, um damit den negativen Einfluss auf den Körper und unser Leben auszuschalten.

Die Klopf-Methode EFT, NLP (Neurolinguistisches Programmieren) und auch Japanisches Heilströmen eignen sich dazu hervorragend. Das ist aktive Gesundheitsvorsorge. Solange unsere Energie in den Meridiankanälen ungehindert fließt, fühlen wir uns wohl.

Wenn diese blockiert wird, kommt es zu emotionalen und körperlichen Beschwerden. Dann entstehen Angst, Ärger, Trauer, Kummer und andere negative Gefühle.

Es können aber damit nicht nur negative Gefühle, sondern auch Glaubenssätze und Überzeugungen, die in der Kindheit entstanden sind und uns heute einschränken, aufgelöst werden. Diese Glaubenssätze steuern uns Menschen aus dem Unterbewusstsein.

Unser Denken und Handeln wird zum großen Teil von Dingen geprägt, die wir einfach glauben und als gegeben hinnehmen. Vom NLP her wissen wir, dass Glaubenssätze und Überzeugungen gedankliche Programmierungen sind, die fest in uns verankert unbewusst wirken. Wenn sie sich einmal etabliert haben, tut das Unterbewusstsein alles dafür, um uns das, was wir glauben, in der Realität zu präsentieren.

Wenn wir glauben: «Ich muss viel leisten, um geliebt zu werden», wird genau das unsere Realität bestimmen. Wir werden uns abstrampeln, machen und tun – immer in der Hoffnung, (endlich) geliebt zu werden. Egal was wir glauben, im Negativen wie im Positiven, es wird eintreten. Wenn wir glauben, ich werde es nie schaffen, werden wir genau das erleben.

Gefühle sind das Bindeglied zwischen Geist und Materie. Das gibt uns eine große Macht, wenn wir lernen, die Gedanken und damit Gefühle zu lenken. So werden wir zum Erschaffer unseres Lebens, der Gegenwart und damit unserer Zukunft.

Wenn wir erfolgreicher werden wollen, unseren Erfolg vergrößern wollen, ist es unabdingbar, dass wir selbst auch größer werden, also unsere Persönlichkeit entwickeln und in hohem Maß Verantwortung übernehmen für die Lebenssituation, in der wir momentan stehen.

*«Das Leben ist wie Fahrrad fahren, wenn man stillsteht, stürzt man.»*

Wir können bestimmte Werkzeuge anwenden und verschiedene Techniken erlernen, um dieses innere Wachstum zu fördern.

Wenn wir beginnen, persönlich und spirituell zu wachsen, begeben wir uns auf die wunderbare Reise der Selbstentdeckung. Dadurch können wir bewirken, dass unser Leben reibungslos und harmonisch verläuft. Wir erlangen die Fähigkeit, liebevolle Beziehungen aufzubauen.



# Ü B U N G

## Winter

Die ersten Fragen, die du dir hier stellen solltest, sind:

Was ist Erfolg für mich?

---

---

Was möchte ich erreichen?

---

---

---



Wann habe ich das Gefühl, erfolgreich zu sein?

---

---

Was bedeutet es mir, dies zu erreichen?

---

---

Was würde mir das bringen? Wichtig: Das, was es mir bringen würde, das ist die Essenz meines Wunsches.

---

---

---

### 6.1.2 Winter

Es geht darum, sich innerlich zu öffnen, mit sich selbst in tiefen Kontakt zu treten.

Um das zu erreichen, nutze ich die Energiearbeit:

Bei der Energiearbeit setzt man seine Visualisierungskraft und seine Gedanken ein, ehe man physisch aktiv wird. Ähnlich dem Lösungsfilm.

Dabei gehe ich in Resonanz mit der Essenz meines Wunsches, ich spüre, wie es sich anfühlt, wenn ich das Gewünschte schon erreicht habe. Das bewirkt, dass sich die eigenen Schwingungen erhöhen.

Wenn wir unser Herz öffnen, erhöht sich unsere Schwingung. Wenn wir Liebe empfinden, fühlen wir uns sofort lebendiger. Liebe fließt im gleichen Strom wie das Universum, ist nicht in Widerstand mit diesem. Wenn wir uns selbst und unsere Mitmenschen bedingungslos lieben, verfeinert sich unsere Energie. So können wir in tiefer Verbindung sein mit unserem Inneren, aber auch eins werden mit unserem höheren Selbst.

«Die beste Arznei für den Menschen ist der Mensch selbst. Der höchste Grad von Arznei ist die Liebe»  
(Paracelsus)

Wenn ich mir etwas wünsche, ist es ganz wichtig, dass ich in Verbindung bin mit mir selbst und in eine Verbindung gehe, mit dem, was ich mir wünsche. Die Energie dessen in mir aufnehmen. In Resonanz damit gehe. So dass ich das Gewünschte bin, indem ich intensiv hineinspüre.

Indem ich mir zum Beispiel vorstelle, wie sich andere Menschen fühlen, die das schon erreicht haben.

Und es in meine Gegenwart hole. So kann ich mein inneres Wachstum beschleunigen. Sich vorzustellen, das Gewünschte bereits erreicht zu haben, wie es beispielsweise auch im NLP gemacht wird, fördert, dass unser Inneres uns genau dorthin bringt.

### 6.1.3 Frühling

Wenn wir persönlich wachsen wollen, müssen wir uns im Klaren sein, dass wir uns unsere Realität selbst erschaffen – wir säen. Sobald wir beginnen, Verantwortung zu übernehmen für alles, was in unserem Leben geschieht, können wir uns genau das Leben schaffen, das wir uns wünschen. Durch unsere Gedanken, Empfindungen, Glaubensvorstellungen und Absichten bestimmen wir unsere Schwingungen. Diese ziehen genau das dazu passende – Menschen aber auch Materielles – in unser Leben.

Wenn man darin noch keine Übung hat, dauert es eine gewisse Zeit, bis sich etwas – im Positiven wie im Negativen – manifestiert. Dadurch ist es manchmal schwierig, Zusammenhänge zu erkennen. Noch im vorletzten Jahrhundert glaubte die Menschheit, dass wir unserem Schicksal unweigerlich ausgeliefert sind, für Böses bestraft werden. Wir erachteten Erlebnisse als unser unabdingbares Schicksal. Aber mit der eigenen persönlichen Entwicklung erkennen wir zunehmend, dass wir uns unsere Realität selbst erschaffen. Darin liegt eine enorm große Chance für uns.



Wir können uns unsere Realität erschaffen, indem wir sie uns so denken.

Die Zeit vor dem Einschlafen ist am besten dazu geeignet. Wir können uns den morgigen Tag so vorstellen, wie wir ihn uns wünschen. Einen vergangenen Tag können wir innerlich so umschreiben, wie wir ihn gern gehabt hätten. Auch das verändert unsere Gegenwart und damit unsere Zukunft. Denn wir verändern damit die Schwingung der Gegenwart und diese wirkt sich aus auf unsere Zukunft.

Durch das, was wir als wahr akzeptieren, erschaffen wir unsere Realität. Das heißt, wenn wir positiv denken, erschaffen wir uns damit ein positives Leben. Wir säen das, was wir uns für unser Leben wünschen.

#### 6.1.4 Sommer

Licht ist eine positive kreative Kraft und eine der mächtigsten Kräfte im Universum. Wir alle leben von Licht, brauchen Licht – Pflanzen wachsen nur mit Licht, unser Körper braucht Sonnenlicht für die Vitamin D Bildung, das für die Kalziumaufnahme unserer Knochen wichtig ist. Menschen, die zu wenig Licht bekommen, werden depressiv. Licht wird deshalb zur Heilung von Depressionen eingesetzt und zur Förderung von vielen anderen Heilungsprozessen. Es gibt ultraviolettes Licht, Laserstrahlen, infrarotes Licht, Sonnenlicht, Kerzenlicht. In vielen Religionen, vor allem in Kirchen, werden Kerzen angezündet. Auf dem Grab geliebter Menschen zünden wir ein Lichtlein an. Wir Menschen brauchen Licht zum Leben.

Es ist deshalb sinnvoll und wichtig, dass wir lernen, uns mit Licht aufzuladen. Mit der Zeit und etwas Übung können wir es dann auch immer besser bewahren und es auf andere Menschen ausstrahlen. Je mehr Licht unser Körper speichern kann, desto höher ist unsere Schwingung und umso leichter fällt es uns, die Energie der Umgebung auf ein höheres Niveau zu heben.

Es ist sinnvoll, dass wir uns jeden Tag kurz mit dem Licht verbinden. Das gibt uns das Gefühl von Kraft, Energie, Harmonie.

Licht ist eine starke Wandlungskraft. Deshalb bewirkt die Lichtwelle, die unser Universum im Moment erreicht, auch so viele Veränderungen. Licht kann unsere Schwingungen erhöhen, die Kraft meiner positiven Gedanken verstärken und unser Herz öffnen.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die Kraft des Lichts zu nutzen – als Heilkraft, zur Harmonisierung von Beziehungen, als Schutz und vieles mehr.



# Ü B U N G

## Sich mit Licht aufladen

Ich bitte dich, dich entspannt hinzusetzen, die Augen zu schließen, ganz in die Ruhe zu kommen. Überlass dich deinem Atem, immer mehr. Lasse alles los, was bisher noch wichtig war. Gelange immer mehr zu dir selbst, der Alltag läuft draußen wie von selbst weiter. Da braucht es uns im Moment nicht. Mit jedem Atemzug kannst du Belastendes loslassen, immer mehr bist du in Verbindung mit dir selbst.

Immer mehr loslassen, alles ausatmen, alles loslassen.

Jetzt stell dir eine Person vor, der du etwas schenken möchtest oder zu der du die Beziehung verbessern möchtest. Vielleicht siehst du sie in ihrem Zuhause oder vielleicht ist sie bei dir. Der Abstand spielt keine Rolle.

Visualisiere nun über dir oder vor dir ein großes starkes Licht. Das kann eine Sonne sein, ein Stern oder sonst ein Licht, so wie es für dich angenehm ist.



Wenn du nicht gut visualisieren kannst, nimmst du vielleicht einfach gefühlsmäßig das Vorhandensein dieses Lichts wahr.

Nun stell dir vor, du kannst dieses Licht anzapfen, dich mit ihm verbinden. Vielleicht steckst du ein Kabel ein, einen Schlauch oder stellst sonst eine Verbindung her. Das Licht fließt in dein Kronenchakra ein im Bereich deines Scheitels.

Lass das Licht zu deinem Herz fließen und dieses ganz mit Licht und Wärme erfüllen. Du spürst, wie angenehm dieses Licht ist, wie dein Herz weich, warm wird. Vielleicht vergrößert es sich sogar. Du lässt das Licht nun in deinen ganzen Körper fließen, du bist ganz erfüllt von Licht. Vielleicht dehnt sich das Licht noch über dich hinaus. Genieße es, ganz im Licht zu baden.

Spüre jetzt wieder das Licht in deinem Herzen und schicke es von dort aus zu der Person, der du etwas schenken möchtest. Du schickst es zu ihrem Herzen, auch ihr Herz erfüllt sich mit Licht. Genau wie bei dir, dehnt sich das Licht in ihrem ganzen Körper aus. Vielleicht spürst du so die intensive Verbindung zwischen euch, wie schwierige Themen sich auflösen, wie Frieden in euch beiden entsteht, weil das Belastende, in das vorher so viel Energie floss, sich einfach auflöst.



Vielleicht möchtest du der Person einige liebevolle Gedanken schicken, gib dich ganz deinem persönlichen Prozess hin, lasse alles fließen.

Dann kannst du dich langsam von der Person verabschieden, dich bedanken für das schöne Erlebnis und wenn es für dich stimmt, ins Hier und Jetzt zurückkehren.



## Magnetisch werden - Für das, was ich mir wünsche

Wenn wir, bevor wir zur Aktion schreiten, mit Energie und Licht arbeiten, können wir gewünschte Dinge mit Leichtigkeit in unser Leben ziehen. Ohne uns dessen bewusst zu sein, arbeiten wir dauernd mit Energie. Wir senden ständig einen Energiestrom aus. Das damit verbundene Programm kann Dinge, die wir uns wünschen, anziehen oder abstoßen. Aber wir können lernen, mit Kraft unserer Gedanken und Gefühle das zu erschaffen, was wir uns vorstellen. Ganz wichtig ist, dass wir spielerisch damit umgehen und diese Fähigkeit durch stetiges Üben langsam aufbauen. Das ist wie ein Kanal, der sich öffnet.

Energiearbeit funktioniert dabei nur für Dinge, die für alle von Vorteil sind. Wir können damit nicht anderen Personen schaden oder sie ändern. Wichtig ist, dass ich mir bewusst bin, was ich mir wünsche. Was ist die Essenz meines Wunsches? Wenn das Gewünschte in mein Leben treten würde, was würde es mir bringen? Was würde sich verbessern? Das ist die Essenz. Wenn ich mir zum Beispiel viel Geld wünsche, damit ich mich sorglos um mich kümmern kann, mich meinen Hobbies widmen kann, macht es Sinn, mir zu wünschen, dass das Leben mir die Möglichkeit gibt, mich sorglos um mich zu kümmern, mich meinen Hobbies widmen zu können.

## Rituale und Symbole

Ein weiteres effizientes Werkzeug, um Wünsche und Ideen zu materialisieren, ist die Arbeit mit Ritualen und Symbolen.

Wenn ich mir etwas wünsche, ist es wichtig, dass ich die Energie, die Schwingung des Gewünschten in mein Leben ziehe und integriere. Dazu schreibe ich meine Wünsche auf. Ich habe bei uns zu Hause eine sogenannte Kraftecke, in die ich Dinge lege, die mir Freude machen, positive Gefühle und Kraft geben – auch die Wunsch-Zettel lege ich dorthin. Ich überlege mir ein Symbol, das diesen Wunsch verkörpern könnte und lege es zu dem Wunsch. Den Ideen sind hier keine Grenzen gesetzt. In meiner Vorstellung materialisiere ich das Gewünschte mit diesem Symbol. In Form des Symbols habe ich also das Gewünschte schon in meinem Leben. Es geht jetzt nur noch darum, die wirkliche gewünschte Form anzunehmen.

Hier ein Beispiel: Wenn ich mir ein neues Auto wünsche, stelle ich mir vor, was für Qualitäten, Form, Farbe, Preis es haben sollte. Dann kaufe ich mir ein kleines Spielzeugauto, das in etwa meinem Wunschauto entspricht und stelle es in diese Kraftecke. Ich lege den formulierten Wunsch dazu, vielleicht noch ein Kerzlein oder etwas anderes, das diesem Wunsch Kraft geben kann. Im Vorbeigehen schaue ich dann diesen schon verwirklichten Wunsch an, fühle, dass ich es ja schon habe. Dieses Gefühl, zusammen mit dem Glauben, dem Wissen, dass es genauso wie gewünscht, zu mir finden wird, erzeugt die Schwingung, die es braucht, damit das Gewünschte den Weg in mein Leben findet.

Wichtig ist, dass ich mich auf meine innere Führung einlasse, immer mehr auf innere Botschaften höre. Dazu muss ich in Verbindung sein mit mir selbst. Wir haben den ganzen Tag zahlreiche Gedanken und Gefühle.

Es gibt jedoch solche, die unterscheiden sich von anderen. Das kann sich in einem plötzlichen Drang, etwas machen zu müssen, irgendwohin gehen zu müssen, jemanden anrufen zu müssen, äußern. Es gibt also Situationen, in denen wir wissen, dass etwas richtig ist, ohne es uns erklären zu können.

Leyla und ich haben einmal zwei weiße Autos nebeneinandergelegt und sind wie oben beschrieben vorgegangen. Genau drei Wochen hat es gedauert, bis die erwünschten Autos den Weg zu uns gefunden haben. Und wir haben Rabatte über Rabatte dafür bekommen. An diese zauberhafte Erfahrung erinnern wir uns immer wieder gern.

### 6.1.5 Herbst

Wichtig ist: Ich gebe dir, anstelle von gib mir. Wenn ich dankbar bin, beschäftige ich mich mit dem, was ich habe, was mir Freude macht. Das, was von mir mit Energie aufgeladen wird, vermehrt sich – indem ich ihm Beachtung schenke. Das, was ich mit Freude mache, bringt mir Erfüllung. Ich bin mit meiner Herzenergie verbunden, das verstärkt die Wahrscheinlichkeit, dass ich das Gewünschte erhalte. Man sagt auch: Das was ich aussende, kommt zu mir zurück.

Wenn ich jetzt aussende: «Du hast das, was ich mir wünsche, gib mir davon». Dann bekomme ich genau das. Nämlich das Nichthaben des Gewünschten. Dann gehen wir mit einer Haltung auf potenzielle Klienten zu, die besagt, buche viel Sitzungen bei mir, weil ich das brauche, also gib mir. Oder jemand in einer Firma arbeitet mit der Haltung, was ist das



wieder für eine Scheißarbeit, die wird immer unerfüllt und enttäuschend sein.

Besser ist, wenn ich mit einer Haltung arbeite, ich gebe dir. Mein innigster Wunsch ist, dass es dir besser geht und dafür will ich dir alles geben, was ich kann. Es geht hier natürlich nicht um Selbstaufgabe, aber beispielsweise im Rahmen der therapeutischen Haltung darum, dem Klienten hohe Wertschätzung zu geben, Verständnis, die volle Aufmerksamkeit, an ihn zu glauben, sich mit ihm während der Sitzung in den Prozess einzulassen.

Es geht darum, der Welt, den Menschen mit einer Haltung zu begegnen: Ich gebe dir. Dann fühlen sich die Menschen, seien es Klienten oder Kunden, wohl, und sie kommen gerne wieder. Wenn wir ihnen das Gefühl geben, ich brauche unbedingt von dir, dass du mein Produkt kaufst und mir dafür Geld gibst, dann kommen wir weniger weit.

Ich habe viele erlebt, die mit der Gib-mir-Haltung durchs Leben gehen und immer ein bisschen frustrierter wurden, weil sie nicht-habend sind. Wenn ich dankbar bin, fühle ich mich reich. Und so sende ich Reichtum aus. Das ist etwas, das ich nach innen lebe, auf eine demütige Art. Im Außen merkt das niemand – es geht keinesfalls darum, zu prahlen: Seht was ich habe.

## Grenzen überwinden

Um neue Dinge, materielle und auch immaterielle in unser Leben lassen zu können, ist es wichtig, dass wir vorher loslassen. Uns von veralteten Dingen, aber auch Glaubenssätzen befreien. Dass wir regelmäßig innehalten und im materiellen Leben, aber auch innerlich aufräumen, schauen, ob die Dinge in meinem Leben, innen und außen, noch in Übereinstimmung sind mit meinen Zielen, mir noch dienen auf meinem Weg.

Damit Neues in mein Leben treten kann, muss ich regelmäßig Platz schaffen. Wenn wir das nicht tun, halten wir fest.

Was wir festhalten, stagniert, kann nicht mehr fließen. Es vermodert, kann uns sogar viel Energie kosten und mit der Zeit krank machen. Festhalten kostet uns genau die Energie, die wir brauchen würden, um vorwärtszukommen. Also LASSEN wir los, was nicht mehr zu uns passt. Loslassen ist mit Abschied, Trauer, Schmerz verbunden. Aber es ist eine wichtige Voraussetzung für Wiedersehen, Freude, Lust und Kraft. Wenn ich mich von jemandem nie verabschiede, kann ich auch nie Sehnsucht oder Wiedersehensfreude erleben. Wie arm wäre ich doch, wenn ich mich um dieses Erlebnis bringen würde.





## TEIL 2

### Zum Experten werden: Erfolg ist ansteckend!

In diesem Teil geht es mir nun darum, dir aufzuzeigen, wie wichtig es ist, dir entsprechendes weiteres Fachwissen anzueignen, wenn du professionell als Coach arbeiten möchtest – durch kompetente, hochwertige Weiterbildungen. Auch erzähle ich dir, wie ich es gemacht habe. Und gleichzeitig geht es hier weiter um dein Bewusstsein. Du kannst nur das anziehen, was in deiner Vorstellung Platz hat, was du für möglich hältst. Von dort ziehst du es in dein Erleben, was deine Schwingung erhöht. So realisierst du deinen Wunsch in deiner Realität.

Ich selbst habe mich fachlich stetig weiterentwickelt und weitergebildet und weiß, auf welche Faktoren es hier ankommt. Ein Punkt ist die Balance. Neben einer beruflichen Weiterbildung erfolgt parallel die innere persönliche Weiterentwicklung und Identifizierung mit dem, was ich gelernt habe.

Gleichzeitig zeige ich dir, wie sich mein privates Leben durch Anwendung der EKI Methode wundervoll weiterentwickelt hat und wie dieses immer reicher wurde.

Aber auch wie Missstimmungen in einem Lebensbereich sich belastend – frequenzschwächend – auf andere Lebensbereiche ausdehnen. Und wie dasselbe in der positiven Richtung passiert.

Wie bereits erwähnt, habe ich mehrere Businesses erfolgreich aufgebaut. Ein weiteres meiner Erfolgsgeheimnisse: Auf meinem Werdegang habe auch ich mich stetig begleiten lassen. Das habe ich keinesfalls aus Unsicherheit oder Unvermögen getan, sondern weil es mir stetig ein Anliegen war, mich neben dem Fachwissen auch auf persönlicher Ebene weiterzuentwickeln!

Später, als meine Firma durch mein Zutun in eine Krise rutschte – in der Angst steckend habe ich einen Vertrag mit einem Unternehmensberater unterschrieben und dabei zu viel Macht abgegeben – habe ich Supervisionssitzungen besucht und mich und mein Handeln reflektiert. Ich wollte unbedingt erkennen, wo ich falsch gedacht, gefühlt, gehandelt hatte. Und was ich lernen darf, damit mir das nicht noch einmal passiert.

Eine wichtige Erkenntnis war, dass ich nicht das Opfer dieser Person war, sondern ich unterschrieben hatte, als ich in einem angstvollen Zustand war. Damit, dass ich in die Eigenverantwortung ging, habe ich meine Macht zu mir zurückgeholt!

Von da an konnte ich wieder handeln und entscheiden, wie lange ich dem Ereignis noch hinterhertrauere oder wann ich aufstehe, meine Krone richte und meinen Weg weitergehe!

Mir war wichtig, als Unternehmerin ich sein zu dürfen, echt zu sein und dabei von anderen ernstgenommen zu werden. Heute ist mir die Meinung anderer weniger wichtig als früher. Das fühlt sich richtig gut an. Weil ich innerlich stärker und eben ich selbst bin. Auch dies konnte ich so nur in mir entwickeln, weil ich drangeblieben bin.

Als ich mitten im finanziellen Scheiterhaufen meiner Firma saß, haben andere, sogar mein Mann, mir gesagt, du kannst nur noch zumachen. Das baust du nie mehr auf. Ja, das wäre **EINE** Möglichkeit von vielen gewesen. Ich hatte das Bedürfnis, zu lernen, wie es gehen kann, dass **SOGAR ICH** eine Firma führen kann. Ohne BWL-Studium. Wie es nicht geht, wusste ich nun zumindest. Die Zügel aus der Hand zu geben, war keine Option. Es ging nun darum, diese in der Hand zu halten und dem Gespann zu zeigen, wo es langgeht.

Deshalb habe ich mich entschlossen, Führungs-Kompetenzen zu erwerben, auch hier zur Expertin meines Faches zu werden. Ich wollte lernen, wie ich meine Firma, mein wachsendes Team, führen kann. Ich wollte jedoch nicht lediglich neue Kompetenzen erwerben, mir war wichtig, mich mit meiner neuen Rolle, als Inhaberin und Verwaltungsratspräsidentin einer AG zu identifizieren. Und zwar so, dass ich mir selbst dabei treu sein konnte. Das hat sich dahin entwickelt, dass ich sogar Führungskräfte in Leadership-Lehrgängen ausgebildet, auf ihre Rolle vorbereitet oder in dieser bestärkt habe.

Auch in dieser Entwicklung hat mich mein Supervisor immer dabei unterstützt, mich, meine Haltung und meine Ideen zu reflektieren.

Das hat mir Sicherheit für meine Entscheidungen sowie für mein Handeln, gegeben. Auch jetzt noch begeben mich regelmäßig in Coaching- und Supervisionssitzungen. Es ist ein Zeit- und Kostenaufwand, aber den gönne ich mir.

Diese Begleitung empfehle ich auch dir und biete sie dir hier an. Einerseits mit diesem Buch, mit unseren zahlreichen Ausbildungen, mit meinem Coachingangebot und andererseits mit meinen Lösungs-Impulse Academy Programmen.

An dieser Stelle danke ich all den Personen, die auf meinem Weg Begleiter waren und immer noch sind. Speziell danke ich meinen Eltern, meinen Kindern, meinem Mann Rolf für ihre Liebe und den stetigen Glauben an mich. Meinem Supervisor und meinen Coaches für die stete offene, transparente, professionelle Unterstützung auf meinem Weg. Professionelle Begleitung ist, wie gesagt, unter anderem ein wichtiger Faktor, der schlussendlich mit zum Erfolg führt. Ebenso großen Dank gehört meinem wunderbaren Team, das mich und unsere Kunden so toll unterstützt. Wir sind ein großes Ganzes, alle weisen in die gleiche Richtung. So macht es «mega» Spaß. Ich danke ebenso allen Menschen, die sich vertrauensvoll ins Coaching zu mir begeben haben und allen Studierenden, die bei uns Ausbildungen absolviert haben. Diese Menschen durfte ich eine Zeit auf ihrem Weg begleiten. Das macht mich reich und dankbar.

## Übergänge souverän meistern

In meinem Leben habe ich immer wieder Neues entwickelt. Das heißt, ich stand oft vor Übergängen, vor neuen Aufgaben, in einer neuen Rolle, mit der ich noch nicht vertraut war. Das sind tendenziell verunsichernde, eventuell stressbeladene Lebensphasen. Die alte Rolle – wie einschränkend sie vielleicht auch gewesen sein mag, sie hatte sicher auch viele Vorteile – ist nicht mehr da, die neue Rolle greift noch nicht. So können derartige Lebensphasen mit Angst und Unsicherheit, mit Selbstzweifeln beladen sein. Wenn ich aus diesem emotionalen Erleben der Angst vor Versagen und Gedanken des Zweifels, der Unsicherheit an die Sache herangehe – erinnere dich, wie innen so außen ist ein hermetisches Gesetz – ernte ich, was ich säe und laufe Gefahr, dass sich genau das in meinem Leben zeigt. Oder aus denselben Gefühlen gehe ich gar nichts an. Ja, dann bist du «in Sicherheit» – vermeintlich zumindest. Ich selbst habe mir dies mit meinem Scheitern, mit meiner Handlung aus der Angst heraus, bewiesen.



# KAPITEL 7

## Als Coach und Berater arbeiten – wertvolle Inputs aus der Praxis

Paul Watzlawick hat gesagt: Die Wahrheit zeigt sich im Auge des Betrachters!

Das bedeutet, auf was ich mich fokussiere, das zeigt sich dann auch in der Realität meines Lebens. Unser Gehirn ist mit einer Art «Filter» ausgestattet, der dem Menschen immer das in seinem Leben zeigt, an was er glaubt.

Falls du erfolgreich als Coach arbeiten möchtest, empfehle ich dir, dich mit dem inneren und äußeren Teil deines Lebens zu befassen. In meinem Leben ist es mir stets wichtig, alle Lebensbereiche zu nähren. Deshalb zeige ich dir, wie ich die EKI Methode auch im Privaten lebe, wie sich die unterschiedlichen Lebensbereiche gegenseitig befruchten oder in schwierigen Zeiten unterstützen.

«Nichts geht jemals vorbei, bis es uns gelehrt hat, was wir wissen müssen.» (Pema Chödrön)



Wie du dich innerlich weiterentwickeln kannst, habe ich bereits in Teil 1 dieses Buches beschrieben. Parallel dazu ist nun wichtig, dass du dich auch im Außen weiterentwickelst, indem du deine Fachexpertise stetig weiter aufbaust.

Diese Entwicklung ist nie abgeschlossen. Wenn du einen Level erreicht hast, eine Entwicklung machst, stehst du beim nächsthöheren Level wieder am Anfang. Als Coach solltest du dir dessen bewusst und dazu bereit sein, stets auf dem Weg des Dazulernens zu bleiben.

«Wer nichts verändern will, wird auch das verlieren, was er bewahren möchte.»

Zu dieser Weiterentwicklung gehört für mich, innen mit außen aber auch umgekehrt immer wieder abzugleichen. Manchmal ist ein Teil weiter als der andere, dann darf der im Moment im «Rückstand» stehende Teil wieder aufholen. Diese Zeiten des Übergangs auf einen höheren Level können immer wieder Gefühle des Zweifels, der Unsicherheit, der Erwartung des Unvermögens in dir hervorrufen, in denen innere Stimmen dir raten können, aufzugeben, da du ja doch keine Chance hast oder ähnliches. Weil ich das auch von mir und vielen Klienten kenne, zeige ich dir bei den zahlreichen Herausforderungen beim Aufbau deines eigenen Business, wie ich damit umgegangen bin und wie du damit umgehen könntest.

Wichtig: Es geht immer nur vorwärts, nie rückwärts!

Das mag jetzt etwas technisch klingen. Die Erläuterung über die unausgewogene Entwicklung beider Teile mag dir wie ein

Wettbewerb zwischen diesen beiden Teilen vorkommen. Aber so ist es von mir nicht gedacht. Eher so, dass immer der, der grad wieder einen Entwicklungsschritt gemacht hat, den anderen jeweils mitnehmen darf. Der Teil, der gerade noch hinterherhinkt, fühlt sich noch unsicher, schwach, unfähig. Mit dieser Entwicklung meine ich nicht etwa ein Hinaufstreben der Karriereleiter, geprägt von Erfolgshunger und Gier. Ich meine: Wenn wir zunehmend mehr Tiefe erlangen, kommen wir im Außen höher hinaus. Je größer unser Innenraum wird, desto mehr Raum zeigt sich im Außen unseres Lebens. Es geht also um Wachstum, innen wie außen.

Meine Erfahrung ist, je mehr wir das Leben aus einer jeweils noch tieferen Erfüllung heraus leben, weil wir uns auch in unseren tiefsten Ecken auskennen und diese mit Licht (Freude, Liebe, Dankbarkeit) füllen, desto mehr strahlt unser Leben uns im Außen entgegen.

Ich kenne dieses «es geht immer weiter» von mir selbst sehr gut. Immer, wenn ich eine Ausbildung abgeschlossen hatte, stand ich wieder am Anfang. Ich war eine «Schülerin», habe erlernt, wie es wäre, wenn ich würde. Nun durfte ich. Ups, und jetzt? Oder ich hatte die Entwicklung eines Lehrgangs bei uns abgeschlossen, habe gedacht, so, nun ist für eine gewisse Zeit Ruhe, schon kam die nächste Aufgabe an mich heran. Mir war hier wichtig, dass ich mich zuerst innerlich damit beschäftige, die Idee in mir wachsen ließ und dann spürte, ob sie zur Verwirklichung drängt oder ob sie verworfen werden möchte. Oft habe ich das sofort gespürt, wenn ich meinem Supervisor davon erzählt habe. Wenn ich nicht genügend argumentieren konnte, habe ich rasch begriffen, dass dies wohl nicht DIE Idee

für den nächsten Schritt ist. In solchen Momenten habe ich beschlossen, einfach zu sein, es geht für einen Moment von selbst weiter.

Dies ist aber nicht nur in beruflichen Themen so, sondern auch bei unseren privaten, persönlichen Themen, die ja unsere beruflichen Themen beeinflussen. Wenn wir uns persönlich weiterentwickeln, von inneren Einschränkungen befreien, erhöht das auch unsere beruflichen Erfolgchancen. Wir schwingen dadurch höher, das beflügelt ebenso unseren beruflichen Erfolg.

Auch beim Schreiben dieses Buches sah ich mich immer wieder mit Themen konfrontiert, von denen ich gar nicht wusste, dass ich da noch eine «Blockade» habe.

Gerade vor ein paar Tagen hatte ich ein tiefgehendes Erlebnis. Eine Frau, mit der mich eine zweijährige, nicht sehr positive Geschichte verband, kam in einem unerwarteten Moment sehr forsch, angreifend und abwertend auf mich zu. Sie griff mich verbal an und beschuldigte mich, keine Ahnung von Freundschaft zu haben. Hierzu möchte ich erwähnen, dass diese Frau sehr einsam ist und allein lebt. So wie sie mein Spiegel ist, bin ich ihr Spiegel.

Ich gehe davon aus, dass sie wirkliche Fülle und Erfüllung nicht kennt, eventuell sogar ablehnt, indem sie mich ablehnt. Es war sehr interessant für mich, weil wir uns gegenseitig getriggert haben. Wie habe ich reagiert? Erbozt, entsetzt, wütend. Als ich diese Emotionen in mir im Nachhinein habe wirken lassen, stellte ich fest, dass sich darunter eine Emotion der Verletzung befindet.

Ich habe mich bemüht, einfach wahrzunehmen. Meine Gedanken gingen in frühere Beziehungen, in denen ich mich oft als klein, unfähig, weniger wert als andere, nie genügend, wahrgenommen hatte. Ich erinnerte mich daran, dass ich Angst davor habe, beschuldigt zu werden.

Gleichzeitig habe ich diese unbeschreibliche Kraft, eine Art Wucht, dieser Frau wahrgenommen. Nur schon im Gedanken an sie wurden meine Knie weich, ich wurde fast ohnmächtig. Gleichzeitig hat mich die Heftigkeit meiner Reaktion, denn das Thema an sich war ein eher unbedeutendes, erschreckt. Ich habe mich gefragt, was ist die Energie, die sich mir da in Form dieser Frau zeigt? Unbeschreiblich starke Durchsetzung, kostete es, was es wolle, war meine Wahrnehmung.

Also bin ich in diese Energie eingetreten und habe sie wahrgenommen. Dabei hat sie sich verändert, aufgelöst, befreit. Ich nahm in mir plötzlich eine unbeschreibliche Weite, Freiheit, Macht wahr, konnte wieder frei atmen. In diesem Moment des Eintauchens in das Angstmachende, Abgespaltene, durfte ich diese Energie nun wieder integrieren. Dabei hat sich in mir eine so positive Kraft freigesetzt, ein richtiges Glücksgefühl. Ich merkte, dass ich einen «Linienwechsel» vorgenommen habe. Seit diesem Ereignis nehme ich Themen wie oben beschrieben ganz anders wahr. Die Bedrohung, Ablehnung ist weg, ich bin unbeschreiblich frei und dankbar. Auch dieser Frau, dass sie mir so geholfen hat, dieses uralte Thema in mir zu erlösen. Und auch die negativen Emotionen ihr gegenüber sind weg. Der Gedanke an sie fühlt sich einfach neutral an.

In meinem Leben habe ich mich meinen Schmerzen, Verletzungen, Triggern immer wieder gestellt. Meiner Erfahrung nach öffnet diese Art des Lebens damit die «Tür des Himmels» auf Erden. Es ist unbeschreiblich, ich fühle mich sogar meinem Mann und anderen Menschen noch näher, noch mehr in Liebe verbunden, weil dieses vermeintliche Unvermögen endlich weg ist.

Es hat für mich Mut gebraucht, mich vollkommen ehrlich mit dem so alten Thema auseinanderzusetzen. Hier lade ich dich ein, mit mir zu überlegen: Wie erfolgreich oder erfüllt kann jemand denn sein, der sich, obwohl er schon einiges erreicht hat, in ein paar unbewussten Ecken immer noch klein macht und damit klein hält?

Was habe ich geschrieben? Wie innen so außen!

Ja genau.

Hier kommt wieder die Einladung an dich: Kennst du von dir noch einige Gefühle, Reaktionen, die dich hindern, dich wirklich frei zu fühlen? Oder kennst du Menschen, die dich nerven, belasten, beängstigen?

Versuch einmal, so vorzugehen, wie ich es oben beschrieben habe: Nimm einfach nur die Energie wahr, wie die Person oder Situation sich dir zeigt. Sieh sie von außen an. Was hat sie für eine Form, Farbe? Nun geh in diese Energie und fühle einfach. Bewerte nicht. Nimm nur wahr, fühle in dir, ohne den Verstand. Wie verändert sich deine Wahrnehmung?

## 7.1 Der Linienwechsel

In diesem Buch will ich dir den Linienwechsel nicht vorenthalten:

Stell dir vor, du kommst an einem Punkt unten links auf einem Blatt auf die Welt. Dein Leben schreibt eine Linie, horizontal nach rechts und darauf sind einige Punkte sichtbar. Es sind Ereignisse, die immer wieder den vorangegangenen ähneln und sich zu wiederholen scheinen. Und sie lassen in dir immer wieder die gleichen oder ähnliche Gedanken und Gefühle aufsteigen. Mit diesen generierst du das nächste – wieder das gleiche Ereignis.

Hier muss ich nochmal Albert Einstein zitieren, der sagt: Wie verrückt ist denn das, Menschen verhalten sich immer wieder gleich und erwarten dabei andere Ergebnisse.

Stell dir nun vor, du könntest einfach auf eine höher schwingende, parallel angelegte Lebenslinie hochspringen.

Stell dir bildlich vor, wie dein Leben aussehen würde, wenn du auf der Lebenslinie höher und auf einer noch höheren leben würdest. Was würdest du erleben? Wo und wie würdest du leben? Was würdest du verdienen? Wie würdest du dich fühlen? Was würdest du denken? Was für Beziehungen hättest du? Stell dir vor, diese Lebenslinien wären so wie Stufen, die man einfach erklimmen kann.

Treffe jetzt eine definitive Entscheidung, die Lebenslinie zu wechseln.

Nimm einen Sprung, hangle dich hoch, etablier dich da, sieh dich um, fühle in dich hinein und lebe nun dieses neue Leben. Im ersten Moment kommt dir vieles noch neu und fremd vor, diese Erfahrung mache auch ich. Aber mit der Zeit wird das Neue immer vertrauter. Du integrierst es in dir. Und das Außen spiegelt so, wie du innen bist, fühlst und denkst. So manifestierst du es im Außen definitiv.

Überlege: Eine Lebenslinie höher, was wäre da deine Realität? Ist das anstrengbar? Wann wechselst du deine Lebenslinie?

Du kannst mich hier belächeln und das Buch weglegen. Du kannst es aber auch ausprobieren und nachher bewerten. Du kannst es umsetzen und in ein ganz neues Leben der Fülle und Erfüllung, gepaart mit einer nie erlebten Leichtigkeit, starten.

Du bist der Chef. Wenn du nein sagst, sage ich nichts. Ich stelle mich nicht über dich.

Gerne lade ich dich hier ein, mir deine Erfahrungen zu schreiben: [m.flury@loesungs-impulse.ch](mailto:m.flury@loesungs-impulse.ch)



## 7.2 Ich weiß, dass ich nichts weiß

Ebenso wie ich seit vielen Jahren mit den oben beschriebenen hermetischen Prinzipien lebe, innen wie außen, sind für mich auch Aktivität und Ruhe, im Sinn von Flut und Ebbe wichtig. Geben und Nehmen, Arbeiten und Wirken lassen. Jedes Teil braucht einen Gegenpol und nur im Raum der beiden Gegenpole hat jede Energie für sich selbst Platz und kann gedeihen. Aus diesem Blickwinkel heraus ist es gut, wenn auf die Entwicklung von etwas Neuem eine Phase der Ruhe oder des Wirken lassen folgt.

Stell dir vor: Du weißt nicht – wenn sich gerade nichts tut – wie nahe du vor dem großen Durchbruch bist. Du weißt nicht, was du noch lernen darfst, was der Vorteil ist, dass gerade noch nichts geschieht.

Geh in die Frage, anstelle der Bewertung.

Also statt, ah, immer noch keine Anmeldungen, frage dich: Was darf ich noch tun, lernen, damit sich Anmeldungen zeigen? Wo liegt durch diese Situation ein Geschenk in meinem Leben für mich parat, welches ich noch nicht erkenne?

Bleibe danach in der Frage, suche keine Antwort. Wenn jetzt eine Antwort käme, wäre die aus dem Verstand, und der weiß die Antwort sowieso nicht.

Gib diese Frage in das Feld, lass sie wirken.



Du wirst sehen, plötzlich, ein paar Tage später kommt die Antwort über irgendeinen Weg zu dir. Das kann sein, dass du etwas im Fernsehen hörst, in der Zeitung oder über Social Media liest.

Im Umgang mit neu erlangtem Wissen empfehle ich eine demütige Haltung.

Im Sinne von: «Ich weiß, dass ich nichts weiß».

Ich erachte es als «gefährlich», wenn wir meinen, nach Abschluss einer Ausbildung alles zu wissen. Man kann so rasch übermütig und unvorsichtig werden, die von unserem Auftrag her gegebenen Grenzen aus den Augen verlieren, eigenmächtig handeln, in das Feld des Coachees treten, die Augenhöhe verlieren, uns über unseren Coachee stellen und vieles mehr.

Ein bekanntes Sprichwort sagt: Hochmut kommt vor dem Fall.

Bei meiner Arbeit sind immer meine Klienten und Klientinnen die Helden im Prozess. Wenn ich aus der Haltung, nun alles zu wissen, arbeite, könnte es passieren, dass ich unberechtigterweise «den Thron» meines Klientels besteige.

Gerade gestern hatten wir in unserer Coaching-Fachschule eine Abschlussprüfung. Die Studierenden haben das sehr gut gemacht. Ich war berührt von den Gesprächen, die geführt und den Ergebnissen, die erzielt wurden. Nach der Prüfung habe ich mich für einen Moment mit einer Frau, die sehr intensiv an sich gearbeitet und mehrere Ausbildungen parallel absolviert hat, ausgetauscht.

Sie hat eine Praxis eröffnet, die nach kurzer Zeit schon passabel läuft. Sie wollte mir erzählen, wie viel sie bereits weiß und wie professionell sie schon ist. Also hat sie mir von einem Schüler mit ADHS erzählt, der oft nach der Schule nach Hause kommt und dort aggressiv wird. Die Mutter hat die Coaching-Frau gebeten, mit dem Sohn anzuschauen, was zu Hause nicht stimmt, was geändert werden müsste, damit der Sohn ruhig nach Hause kommen könnte. Die Coachin antwortete, sie arbeite sicher nicht am Zuhause, sondern am Thema Schule, auch wenn die Mutter sage, dort sei kein Problem. Sie glaube das jedoch nicht, dort sei sicher eines, welches der Sohn dann mit nach Hause nehmen würde. Da war der starke Wille, recht zu haben, im Sinne, ich bin die Fachfrau. Ich habe mir einen Moment überlegt, ob ich etwas sagen soll, habe das dann stehen gelassen. Vielleicht spreche ich das Thema zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal an. Ich habe mich an die soeben durchgeführte Coachingsitzung mit ihr als Klientin erinnert. Dort ging es um den Ex-Mann, der immer recht haben muss. Dies wäre jetzt ein Beispiel, wie die Frau ihr «recht haben» Thema angehen könnte, durch Reintegration des abgespaltenen Teils, einer tiefen Verletzung, allenfalls Angst, nicht gut genug zu sein.

Hier noch ein weiteres Beispiel von mir. Gerade als ich an diesem Buchteil schreibe, durfte ich in mir einen weiteren eigenen Teil integrieren. Während des Durchlaufens meines Online-Programms wurde ich nochmal tief mit mir selbst konfrontiert und gespiegelt. Ich bin mir weiterer Begrenzungen bewusst geworden – etwas in mir sagt, ich darf nicht. Ich darf nicht hochnäsiger und arrogant sein. Als ich mich gefragt habe, welche Energie sich darunter verbirgt und bei mir integriert

werden möchte, war das der Stolz und die Freude des Erreichten. Darf man stolz sein? Das lernen wir ja auch nicht in der Schule. Immer schön Kopf einziehen und ducken, anständig bleiben. Ups, ich darf seit heute stolz sein über das, was ich aufgebaut habe und aufbaue, über das, was ich selbst leben und auch anderen Menschen geben darf.





# Ü B U N G

Ich bin stolz, und Du?

Auf was bist du stolz?

---

---

Und auf was noch und was noch?

---

---

Und was noch?

---

Das Schreiben dieses Buches ist für mich eine Herausforderung. Eine positive. Ich schreibe das Buch nicht, um irgendwelche Themen in meinem Leben zu verarbeiten. Ich schreibe das Buch, weil ich meine Erfahrungen, verbunden mit der EKI Methode an andere weitergeben möchte, um sie zu ermutigen, ihren eigenen Weg zu sich und in die berufliche Freiheit ebenso zu gehen. Im Schreiben und im Entwickeln des Lösungs-Impulse Academy Angebotes bin ich mir mehrerer Begrenzungen bewusst geworden, welche noch erlöst werden wollten. Dies so zu erleben ist unendlich schön für mich, so bereichernd.

Die Wahrheit entsteht im Auge des Betrachters – bezogen auf defizitorientierten Umgang mit Herausforderungen

Frage an dich: Was ist Sicherheit? Gibt es eine wirkliche Sicherheit? Meinst du, dein Job gibt dir finanzielle oder existenzielle Sicherheit? Was ist, wenn du nächsten Monat gekündigt oder wegrationalisiert wirst? Einen Unfall hast? Wie rasch ist alles nicht mehr so, wie wir meinen, es zu brauchen.

Also, was bedeutet für dich Sicherheit? Woher beziehst du deine Sicherheit? Und was machst du dir damit vor?

Was wäre, wenn das Leben für dich sorgt und es immer nach vorne weitergeht? Was wäre, wenn sich aus einer vermeintlichen Fehlentscheidung heraus im zweiten Schritt etwas Wunderbares entwickeln würde?

In einem Leadership Lehrgang erzählte eine Teilnehmerin, die auf einem Konkursamt arbeitete, dass sie ihre Kunden ermutigt, das Ende einer Firma auch als Neuanfang zu sehen. Da habe ich echt hingehört. Denn in meinem Gedankengut war ein Konkurs eines Unternehmens das Ende. Dass das Leben eines Menschen weitergeht, dass auf ein Ende ein Neuanfang folgt, das hatte ich so noch nie überlegt. Ich bin dieser Studierenden dankbar für ihre Aussage und was ich daraus lernen durfte.

«Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.» (Aristoteles)

Ich habe als Ausbilderin und Prüfungsexpertin mehrere Tausend schriftlicher Abschlussarbeiten korrigiert. Oft beinhalten diese Arbeiten auch eine Selbstreflexion.

Die Aufgabe an die Studierenden ist, sich zu erinnern, mit welcher Haltung sie mit der Ausbildung begonnen haben, was sie währenddessen erlernt, erfahren haben, wo sie jetzt stehen und wo sie nun hinmöchten. Es gefällt mir jeweils, wenn Studierende schreiben, dass sie zwar viel gelernt haben aber immer noch vieles werden lernen dürfen.

«Zwischen Hochmut und Demut steht ein drittes, dem das Leben gehört, und das ist der Mut. (Theodor Fontane)

Was ist Mut für dich? Die Komfortzone zu verlassen?

### 7.3 Auch als Coach zum Coach gehen

Wir müssen bereit sein, unseren Komfortbereich zu verlassen, das braucht Mut. Neue Dinge, neue Situationen, neue Verhaltensweisen machen vielen Menschen Angst und verunsichern. Viel bequemer ist es, auf der Stelle zu treten. Aber mit den vorhandenen Fähigkeiten kommen wir nicht weiter.

Wenn wir als Coach arbeiten wollen, sollten wir uns selbst reflektiert und persönlich entwickelt haben. Wir sollten den Weg unserer Klienten selbst schon mindestens einmal gegangen sein. Wir sollten in den eigenen Spiegel geschaut, dabei uns und unser Leben betrachtet haben. Uns mit unseren Prägungen beschäftigen, einige Glaubenssätze durch heute passendere ersetzen. Idealerweise, wie gesagt, auch unter Beizug eines Coaches. Wie leicht können wir doch sonst vor uns selbst ausweichen und uns nur von der Schokoseite betrachten. Dinge uns selbst schönreden.

Als ich mit meiner ersten Coachingausbildung begonnen hatte, wurde uns empfohlen, selbst ein paar Sitzungen bei einem Coach zu besuchen, um auch die Erfahrung als Klient zu machen und uns selbst zu reflektieren. Also habe ich das getan. Ich hatte gerade ein Thema, an dem ich arbeiten wollte. Meine ganze Familie, mein Mann, unsere drei Kinder und ich, hatten beschlossen, gemeinsam einen Tauchkurs zu absolvieren. Irgendwann bekam ich Angst. Angst, etwas Verbotenes zu tun, Angst, keine Luft zu bekommen, zu ersticken und dass sich die Warnungen meines Vaters (erinnere dich: Mein Vater hat mich immer ermahnt, nichts

Gefährliches, Neues zu machen), welche ich zum Teil bei mir integriert hatte, verwirklichen. In der Arbeit mit mir selbst habe ich erkannt, dass ich mir nicht gerne eine Blöße gebe, nicht gerne versage, dass ich gerne «perfekt» sein möchte, was ja bekanntlich nicht geht. In diesem Coaching-Prozess habe ich mir erlaubt, schwach sein zu dürfen, Angst haben zu dürfen, etwas nicht können zu dürfen. Ich habe mir erlaubt, mich den anderen mit meiner Angst zu zeigen und mit ihnen ein Zeichen vereinbart, so dass ich mich hätte mitteilen können. Das hat mir geholfen. Parallel dazu hat sich meine Angst gelegt. Und ich konnte mit den anderen tauchen. Die Lösung war nicht, den See bis auf zwei Meter Tiefe abzupumpen, smile, lag also nicht im Außen, sondern einmal mehr in mir selbst, darin, zu mir und meinen Bedürfnissen und Gefühlen zu stehen.

«Ich kann freilich nicht sagen, ob es besser werden wird, wenn es anders wird; aber so viel kann ich sagen: es muss anders werden, wenn es gut werden soll.»

(Georg Christoph Lichtenberg)

Wie bereits erwähnt, habe ich immer einen Coach an meiner Seite, der mich darin unterstützt, meine Ideen von unterschiedlichen Perspektiven aus zu betrachten und vieles mehr. Da ich intensiv energetisch arbeite, ist auch ein Coach bei mir mit an Bord, der mir hilft, meine Frequenzen hochzuhalten, sprich hoch zu schwingen.



Als Coach zu arbeiten ist nicht immer nur einfach. Es warten zahlreiche Herausforderungen auf dich. Hier kommt es hauptsächlich darauf an, wie du damit umgehst, nicht was die Herausforderungen sind.

Erinnere dich, mein erster Vortrag als Coach hatte den Titel: Das Leben ist lebensgefährlich. Ich könnte hier auch schreiben, Coach sein ist (lebens)gefährlich. Ja, es braucht Mut, sich auf unbegangene neue Wege zu begeben.

## 7.4 Was braucht ein Coach überhaupt?

Das folgende Kapitel ist etwas theoretischer aufgebaut. Damit will ich dir zeigen, dass ich dir nicht blauäugig etwas vom Himmel herunterhole, etwas völlig Weltfremdes. Ich zeige dir hier die Herausforderungen des Coachseins auf. Aber gleichzeitig erinnere ich dich daran, dass immer DU die Wahl hast, wie du an diese Herausforderungen herangehst. Und dass es schlussendlich darauf ankommt.

Dass das Coachsein für viele nicht immer einfach ist, hat mehrere Gründe:

- Der Begriff „Coach« ist nicht geschützt.
- Fachfremde Personen, auch Therapeuten wissen oft nicht, welch tiefgehendes Fachwissen ein Coach hat.
- Der Klient ist die Fachperson für sein Problem und auch für seine Lösung

- Rollen, Auftragsklarheit und Abgrenzung sind wichtig – auch im Kontext des Systems deines Klienten.
- Es gibt zahlreiche Mitsstreiter.
- Man darf nicht manipulierbar sein.

Der Begriff «Coach» ist nicht geschützt – es ist zu wenig bekannt, wie viel Fachwissen ein gut ausgebildeter Coach hat.

Ein Faktor ist also, dass quasi jeder sich Coach nennen kann. Das führt dazu, dass sich auch Personen so nennen, die keine fundierte Ausbildung absolviert haben. Dieser Umstand schwächt aus meiner Sicht die Wertschätzung für die Arbeit eines Coaches.

Genau hier kannst du mit deiner inneren Haltung ansetzen. Du kannst diesen Umstand in dein Leben aufnehmen oder **ENTSCHEIDEN**, dass du derartige Erlebnisse nicht in deinem Leben haben willst. Wenn du doch einmal belächelt wirst oder man dich nicht ernst nimmt, frag dich: Wo nehme ich mich selber nicht ernst? Wo belächle ich mich noch? Bewusst oder unbewusst?

Erinnere dich, ja ich weiß, ich wiederhole mich: Wie innen, so außen. Das Außen ist der Spiegel deiner Innenwelt. Etwas kann sich dir im Außen zeigen und bei dir Leiden auslösen, wenn es in einem Bereich deines Innenlebens auf Resonanz stößt. Deshalb ist es wichtig, dass du hinschaust und allenfalls einen Zusammenhang erkennst.

Falls du fündig wirst, ist als nächstes wichtig, dass du bewusst entscheidest, auf was du dich fokussierst.

Auf das von dir unerwünschte Verhalten der anderen? Wie gesagt, die Energie/der Erfolg folgt der Aufmerksamkeit. Das, was du beachtest, worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst, das wächst. Nun kannst du beschließen, abwertende Reaktionen einfach zu übersehen.





# Ü B U N G

## Körperhaltung korrigieren

Beobachte deine Körperhaltung in deinem defizitären Erleben. Schaust du zum Beispiel immer nach unten? Sind deine Schultern angespannt? Dann tritt dem Erleben entgegen, indem du bewusst nach oben schaust und deine Schultern weitest. Sofort wirst du dich anders erleben.

Du kannst dich nun ganz bewusst zu der Situation positionieren, indem du dich in deiner Vorstellung ausdehnst und viel größer machst, als du in Wahrheit bist. Je größer du dich machst, desto kleiner und unbedeutender wird die Situation.

Meine langjährige Erfahrung zeigt mir immer wieder, dass branchenfremde Personen oft keine bis wenig Ahnung haben, was ein Coach wirklich macht, wie er arbeitet und was er für tiefgehendes fachliches Knowhow mitbringt. Aus diesem Unwissen heraus, entsteht dann oft eine eher abwertende Haltung dem Coach(ing) gegenüber.

Leider nehme ich dies auch wiederholt von therapeutisch arbeitenden Personen und Fachverbänden wahr. Sie wissen oft nicht, was ein fundiert ausgebildeter Coach alles weiß und kann. Ihre Haltung ist möglicherweise: Ein Coach hat meist nicht an einer Uni studiert, also ist das nicht viel wert. Denn sie selbst haben ja lange Jahre studiert.

Dabei ist nach meiner Erfahrung die Erfolgsquote in punkto Fortschritt bei den Klienten im Coaching oft viel besser als in der Therapie.

Ich sage damit nicht, Coaching ist besser und wirkungsvoller, Therapie braucht es nicht. Keinesfalls. Aber Klienten erzählen immer wieder, sie gingen seit langer Zeit alle zwei Wochen in die Therapie, diese bringe ihnen aber nicht wirklich etwas. Im Coaching kämen sie viel besser voran. Dafür ist eine fundierte Ausbildung notwendig. Doch für Personen, die sich für eine Coaching-Ausbildung interessieren, ist es oft nur schwer möglich, zwischen dem riesigen Angebot an Coaching-Ausbildungen zu unterscheiden und die für sich passende auszuwählen.

Das kann ich selbst sehr gut nachvollziehen. Oft kommen ausbildungsinteressierte Personen zu uns und schicken

Zertifikate, die sie schon erlangt haben. Ein großer Teil davon ist hochwertig, man sieht genau, wann diese Personen welchen Inhalt in welchem Umfang erlernt haben. Doch es gibt auch andere, die vollgestopft sind mit irgendwelchen selbsterfundenen Begriffen, die mir nichts sagen. Wenn ich dann nachfrage, können mir die Absolventen auch nur mit Mühe erklären, was sie da genau erlernt haben und wie sie jetzt arbeiten. Das sollte so natürlich nicht sein.

Der Klient ist die Fachperson für sein Problem, aber auch für seine Lösung.

Wenn du nicht professionell ausgebildet bist und deine Rolle nicht klar bewusst hast, kann es sein, dass du deinem Klienten helfen willst und beginnst, ihm zu sagen, was er tun soll.

Falls diese «Lösung» dem Klienten dann nicht den gewünschten Erfolg bringt, läufst du Gefahr, von diesem beschuldigt zu werden, du hättest ihm den Vorschlag gemacht. Deshalb ist es ganz wichtig, die Verantwortung für die Entwicklung stets beim Klienten zu lassen. Du als Coach bist verantwortlich für die richtigen Fragen, die zum Thema passenden Tools, für die Gestaltung des Prozesses.

Der Coach kann, je nachdem welche Ausbildungen er absolviert hat und was für Fachwissen er mitbringt, mehrere Hüte gleichzeitig tragen. Wenn du wie ich arbeitest, dann kannst du zwischen unterschiedlichen Rollen wechseln: Coach (Begleiter), Trainer (unterstützt, neue Kompetenzen zu erwerben) und Berater (Vermittlung von spezifischem Wissen). Bei mir kommt noch die Rolle der Case Managerin hinzu. Dabei ist es mir sehr sehr wichtig, mir bewusst zu sein,

welcher Hut hier gerade der richtige ist, diesen professionell aufzusetzen und dann aus dieser Rolle heraus mit dem Klienten zu arbeiten. Zu Beginn des Coachingsprozesses informiere ich über meine zahlreichen verschiedenen Hüte, so dass mein Klient weiß, auf was er sich im Coaching bei mir einlässt. Also was für Vorteile es für ihn haben kann, dass ich so viele Hüte in meinem Schrank habe.

Überlege hier bitte: Welche und wie viele Hüte (gemeint sind Rollen, Aufgaben, Fachwissen) hast du? Welches Fachwissen, welche Erfahrungen bringst du mit? Was könntest du noch zusätzlich erlangen?

Bei der Durchführung eines wirkungsvollen Coachings ist es wichtig, dass du weißt, wie anspruchsvoll dies sein kann.

In einem Coaching fokussierst du dich immer gleichzeitig auf mehrere Dinge.

Der Klient steht im Mittelpunkt, du pacesst ihn, das heißt, du begegnest ihm in seiner Wesensart, spiegelst ihn – das fördert den Vertrauensaufbau deines Klienten, dessen Einlassen in den Prozess und sorgt für mehr Tiefe. Aber parallel beobachtest du auch dich und deine Rolle, deine Haltung und denkst dir schon die nächsten Fragen aus, machst Notizen und vieles mehr. Zu Beginn ist das für unsere Studierenden oft «ein Rätsel mit sieben Siegeln». Sie befürchten, dies «nie» zu lernen. Dabei ist es genau wie beim Autofahren. Zu Beginn machen wir jeden Schritt bewusst, mit der Zeit automatisiert sich unser Handeln in gewissen Teilen. Das hat den Vorteil, dass wir nun noch einfacher unsere gesamte Aufmerksamkeit unserem Klientel widmen dürfen.

## Selbstfürsorge – Psychohygiene ist wichtig

Dies alles kostet viel Energie. Wenn wir nicht völlig gefühllos sind, nehmen uns die Themen der Klienten auch mal mit und sie begleiten uns in den Feierabend. Auch hier ist eine Kombination aus Einfühlungsvermögen und gleichzeitigem bewusstem Abgrenzen wichtig. Sonst würden wir uns mit der Zeit am Abend ausgelaugt und nur noch müde fühlen. Wir würden drohen, selbst in ein Burnout zu geraten.

In unseren Ausbildungen empfehlen wir unseren angehenden Coaches, sich selbst zu sagen:

**Es trifft mich, aber es betrifft mich nicht.**

Jedem Klienten wird beim Herausgehen sein Thema wieder mitgegeben – innerlich in Gedanken oder visuell.

Parallel dazu ist es wichtig, dass jeder Coach weiß, wie er seine Batterien aufladen kann. Er muss selbst dafür sorgen, dass er immer wieder in seine Balance kommt. Auch bei mir ist das hermetische Prinzip der Balance der beiden Pole Anspannung und Entspannung wichtig. Dazu kann sich ein Hobby wie Sport, im Wald spazieren, malen, Musik hören, ein Tier oder irgendetwas anderes eignen.

Austausch unter Gleichgesinnten, also ein regelmäßiger Austausch in Form von Supervision oder Intervision oder auch nur ein Kaffee mit einem anderen Coach, kann schon entlasten. Wenn man spürt, dass es anderen ähnlich geht bei gewissen Themen und man nicht allein dasteht.



Das kann das Vertrauen in uns selbst stärken.

Ich selbst starte in jeden Tag bewusst, indem ich mir die erste Stunde, zwar verbunden mit Hausarbeit, nur mir selbst gönne. Ich mache mich hier innerlich fit für den Tag. Es kann sein, dass ich eine geführte Meditation höre, die mich energetisch auflädt, so dass ich dann bewusst gestärkt und positiv, hoch schwingend, in meinen Tag gehen kann.

Mehrmals wöchentlich gehe ich schwimmen, wo ich mich einerseits von Belastendem löse, indem dieses in meiner Vorstellung ins Wasser fließt. Im Wasser transformieren sich die Themen und laden mich mit neuer Energie auf.





# Ü B U N G

## Von Belastendem befreien

Hier habe ich eine weitere Übung, die allen Menschen hilft, rasch und in dem Moment, in dem sie es brauchen, sich sofort von Belastendem zu befreien. Parallel dazu sollst du dich jederzeit mit frischer Energie auffüllen können. Dazu gebe ich dir zwei Werkzeuge an die Hand, besser gesagt, an deine Seite.

Stell dir vor, du hast links (oder rechts) von dir, etwa auf Schulterhöhe, einen imaginären Staubsauger. Wenn du dich müde und ausgelaugt fühlst, startest du diesen. Du nimmst das Rohr, welches an der Spitze eine kleine Düse hat und saugst in deinen Gedanken alle deine Körperbereiche durch, wobei alles Belastende, Schwere, eingesogen wird.



Danach installierst du eine imaginäre dauerhafte Licht- und Energie-Infusion, die du später aktivierst. Du installierst sie irgendwo im Wirbelsäulen-Bereich, beim zentralen Nervensystem und lässt von dort aus – jede deiner Zellen – mit Licht und Energie erfüllen. Es ist eine Langzeitinfusion – bitte überleg dir, wie lange sie laufen soll (zum Beispiel drei Monate). Notiere dir das Datum im Kalender. Danach aktivierst du sie wieder. Du darfst auch Personen, die müde und ausgelaugt sind, fragen, ob sie es mal probieren möchten. Dann macht ihr das gemeinsam.

Die Resultate sind verblüffend, auch bei Menschen, die das zunächst belächeln.

## 7.5 Die Coach-Identität leben

Gleichzeitig ist es wichtig, dass du das „Coach sein“ lebst, du dich damit identifizierst. Wir leiten unsere angehenden Coaches vom ersten Tag der Ausbildung an, in diese Haut zu schlüpfen, zu beginnen, die Coach-Identität zu leben. Dafür ist es wichtig, genau zu wissen, wer man als Coach ist oder werden möchte. Welche Werte sind einem wichtig?

Das ist eine Entwicklung, man wächst mit zunehmendem Wissen und Praxiserfahrung in diese Identität. Hier braucht es Geduld und Vertrauen in die Ausbildung, in die Zeit, in die Erfahrung. Eine Ausbildung, in der es um Menschen geht, ist etwas ganz anderes als ein Buchhaltungskurs, der reine Facts vermittelt. 100 plus 100 gibt immer 200. Aber im Coaching ist nie berechenbar, wie es deinem Klienten gehen wird, wenn er das nächste Mal kommt. Du musst situativ rasch dazu passend interagieren.

### Ethik und Professionalität:

Als Coach ist es wichtig, ethische Standards einzuhalten und professionell zu arbeiten. Hier berichte ich dir, auf was es zu achten gilt, was es an schriftlichen Vereinbarungen wie Vertraulichkeit, Infofluss und vielem anderen mehr zu erarbeiten gilt. Eine vertrauensvolle Beziehung zu den Klienten aufzubauen und ihre Bedürfnisse und Ziele zu respektieren, ist entscheidend, um als Experte anerkannt zu werden.

Ethikrichtlinie des Schweizer (SCA), Deutschen (DVC) oder Europäischen Coaching Verbandes (ECA), Präambel als Beispiel:

Diese Ethikrichtlinie regelt ethische Fragen, die sich aus der Berufsausübung von Coaches ergeben. Sie zielt darauf,

- die Reflexion des eigenen beruflichen Handelns der Coaches zu fördern,
- die Klienten vor unethischem Handeln von Coaches zu schützen,
- die Qualität von Coaching sicherzustellen, sowie die Freiheit der Berufsausübung und das Ansehen des Berufsstandes in der Öffentlichkeit zu schützen und zu fördern.

Es geht um Grundsätze, Sorgfaltspflichten, Qualitätssicherung, Datenschutz und Verschwiegenheit, kollegiales Handeln, Werbung.

Ich identifiziere mich mit diesen Ethikrichtlinien und arbeite damit – wo es geht – im Coaching. Diese Richtlinien bergen auch gewisse Grenzen, je nachdem, was für Klientel wir haben. Mein Team und ich arbeiten auch im Bereich Job Coaching Arbeitsintegration, wo nicht alles immer so umsetzbar ist, wie in diesen Richtlinien beschrieben, weil das Klientel hier eventuell schwächer ist als im herkömmlichen Coaching. Hier gilt es einfach, sich dessen bewusst zu sein.

# KAPITEL 8

## Weitere Herausforderungen als Coach

Als Coach steht man im Business, wie bereits erwähnt, zahlreichen Herausforderungen gegenüber. Damit will ich dir keine Angst machen, sondern einen realistischen Blick auf das Business geben. Und weil ich diese Herausforderungen so genau kenne, habe ich gelernt, damit umzugehen und sie in meiner Welt zu verändern. Ich weiß, auf was es ankommt, um erfolgreich zu sein.

Wenn wir uns als Coach in den Markt begeben, landen wir in einem Becken mit zahlreichen Mitbewerbern. Ich nenne hier bewusst den deutschen Begriff und nicht den Begriff Konkurrent. Denn der Begriff «Mit» kann bedeuten, es handelt sich um Menschen, die mit mir auf einem Weg sind. Es sind keine Gegner. Ich kann von ihnen lernen, mich mit ihnen austauschen, mich zusammentun.

Jeder dieser Coaches stellt sich auf seiner strahlenden Webseite von der besten Seite dar. Es ist für einen Laien sehr schwierig, abzuschätzen, ob ein Coach das nötige Rüstzeug mitbringt, um ihn als Klienten auf dem Weg zu seinem Ziel zu begleiten. Es ist auch nicht von außen auf den ersten Blick ersichtlich, ob ein Coach viele Klienten hat.

Oft höre ich von resignierten Coaches, dass es halt nicht funktioniere, weil die Konkurrenz halt zu groß sei. So können sie sich vor der Entscheidung drücken, wirklich erfolgreich zu werden. Ich glaube ihnen schon, dass sie es werden möchten. Aber sie sind nicht wirklich bereit, das zu verändern, was nötig wäre.

Aktuell schreibt mir regelmäßig eine Frau, die sich als ADHS Coach selbständig gemacht hat. Eine Lehrerin. Sie hat eine Ausbildung zur ADHS Beraterin absolviert, vor 10 Jahren, eine Coaching Ausbildung hat sie keine. Eine solche strebt sie zwar schon irgendwann mal an. Aber man soll nicht zu viele Ausbildungen auf einmal machen, meint sie. Auf meine Inputs, die eine Mischung aus äußeren und inneren Maßnahmen beinhalten, entgegnet sie entweder, das mache sie schon oder ja, das mache sie fortan. Kurz darauf kommt dann eine Info, es habe nicht funktioniert. Und ihr gehe schon langsam die Freude verloren. Ich nehme den Druck wahr in ihr, sie transportiert ihn ins Außen. Die Klienten sollen kommen und sie erfolgreich machen. Kosten darf es bei ihr nicht viel, sie hat ja schon investiert, in eine HP, in Flyer usw.

Was würdest du in dieser Situation tun, wenn du die Frau wärst, wenn du ich wärst?

Beim Thema Erfolg ist es ganz wichtig, wie du mit den Mitbewerbern umgehst.

Was denkst du über deine Mitbewerber?

- Machen diese dir Angst?
- Vergleichst du dich?

- Ordnest du dich ihnen unter, indem du sie über dich stellst?

Sie sind dein Spiegel. Wenn du sie ablehnst, weil sie erfolgreich sind oder vorgeben, erfolgreich zu sein, lehnt du unbewusst auch deinen Erfolg ab!

- Stell dir vor, die Mitbewerber sind deine Freunde, die dich anspornen, selbst weiterzukommen.
- Es sind Personen, die dir auch Ideen geben, wie du dich präsentieren könntest.

Mein Tipp: Lass dich von der Webseite eines Mitbewerbers nicht blenden oder verunsichern, sondern lass dich davon zu eigenen Ideen inspirieren. Freue dich für den Besitzer der Webseite, fühl dich in diesen scheinbar so erfahrenen und kompetenten Coach hinein, wie wenn es deine Webseite wäre.

Ich selbst arbeite seit vielen Jahren mit Rolf, meinem Mann, gemeinsam in unserer Firma. Lange Zeit habe ich ihn und seine Kompetenzen über mich und mein Wissen gestellt. Er hat das nicht gemacht. Ich habe ihn als «richtige, kompetente» Fachperson eingestuft und mich eher als nicht genügend kompetent. Das hat mich einerseits geschwächt, andererseits aber auch angespornt, weil ich genau soviel Fachwissen haben wollte wie er, weil ich auch so kompetent auftreten können wollte, auf jede Frage eine Antwort haben wollte.



Hätte ich mich nicht mit ihm oder anderen Vorbildern verglichen, nicht danach gestrebt, «gleich gut» zu werden, wäre ich Gefahr gelaufen, stehenzubleiben.

Aber Authentizität ist mir dabei auch sehr wichtig. Also, bei mir zu bleiben, mir treu zu sein, mich nicht im Vergleich mit anderen abzuwerten.

Schon diese Perspektive auf die Mitbewerber zeigt, wie enorm wichtig es ist, fundiert ausgebildet zu sein und dies auch sichtbar zu machen – mit unseren Abschlüssen, Titeln, Fachmitgliedschaften. Eventuell können wir die Logos unserer Kunden auf unserer Webseite präsentieren.

Eine fundierte Ausbildung, ein professioneller Auftritt, gibt dir auf der einen Seite persönlich die nötige innere Sicherheit. Danach gilt es, dein Wissen stetig weiterzuentwickeln, um als Experte anerkannt zu werden. Damit hebst du dich von zahlreichen anderen, „selbsternannten“ Coaches und Beratern ab. Wir, die Praxis für Lösungs-Impulse und die Lösungs-Impulse Academy bieten verschiedenste Coaching-Ausbildungen und -Zertifizierungen mit darauf aufbauenden Weiterbildungen an, die du absolvieren kannst, um dein Wissen und deine Fähigkeiten stetig zu erweitern und zu vertiefen.

Das war auch bei mir so. Ich habe mir zuerst ein Basiswissen angeeignet und dann jeweils geschaut, zu welchem Thema in meiner Praxistätigkeit ich mehr Fachwissen haben muss und dann eine entsprechende Ausbildung gesucht.

Dabei habe ich mich an folgenden Faktoren orientiert:

- Wer ist der Anbieter, wie ist dessen Philosophie?
- Was sind die vermittelten Inhalte?
- Wie lange dauert die Ausbildung?
- Was kostet diese?
- Wo wird die Ausbildung angeboten (Zoom, Anreise u.ä.)?
- Wie lange dauert es, bis ich bestellte Unterlagen bekomme?

Parallel dazu achte ich immer auf meine Intuition, also was ich dabei für ein Gefühl habe. Gleichzeitig habe ich zuvor verschiedene Anbieter verglichen, eventuell ein persönliches Gespräch vereinbart. Eine ähnliche Vorgehensweise empfehle ich allen Coaching-Interessierten.

Es ist bekannt, dass sich die Bildungslandschaft gerade sehr fundiert verändert. Das beginnt schon bei den Erstausbildungen für Schulabgänger. Ich verzichte hier darauf, ins Detail zu gehen. Nur so viel möchte ich erwähnen. Früher haben Menschen nach dem Schulabschluss eine Ausbildung gemacht, dann das Leben lang in diesem Beruf gearbeitet, eventuell sogar am selben Arbeitsplatz.

Heute hat man das Leben lang die Möglichkeit, sich beruflich weiterzubilden oder zu verändern. Also denken die Menschen auch nicht mehr so langfristig wie früher. Sie überlegen eher, welche Ausbildung ihnen für den nächsten beruflichen Schritt am besten dienen würde. Diese Haltung bemerken wir auch in unserer Schule.

Uns war und ist es stets wichtig, hochwertige Ausbildungen anzubieten, gewissen Fachverbänden anzugehören, um unsere Legitimierung ausweisen zu können. Wir als Institution, ich persönlich, auch mein Team, sind für unsere «Ehemaligen» immer da, wenn Sie nach dem Start in die Coachingtätigkeit Fragen und Unsicherheiten haben. Schon seit Jahren begleiten wir sie mit einem weiteren Lehrgang auf dem Weg in die Selbständigkeit. Mit unseren Lösungs-Impulse Academy Programmen wurde dies nun vertieft und ausgebaut.

## 8.1 Praxiserfahrung und Netzwerk

Um als Experte zu gelten, ist es zudem wichtig, praktische Erfahrung als Coach zu sammeln. Durch die Arbeit mit verschiedenen Klienten und in unterschiedlichen Situationen kannst du dein Wissen und deine Fähigkeiten weiterentwickeln und verfeinern. Unsere Lehrgänge sind deshalb im Vergleich zu anderen sehr viel praxisorientierter aufgebaut, um Dir als Studierenden vom ersten Tag an die Möglichkeit zu geben, diese so wichtigen Erfahrungen zu sammeln. Bei uns ist speziell, dass wir neben der Fachschule eine Coaching-/Beratungspraxis sind, in der wir täglich in der Klientenarbeit tätig sind. Diese echten Fallbeispiele fließen anonymisiert in unsere Ausbildungen ein und erleichtern dir damit den Praxisbezug.

Je mehr Erfahrung du als Coach sammelst, desto mehr wirst du dich als Experte fühlen. Desto sicherer und kompetenter fühlst du dich auch in deiner Arbeit.

Wenn du als Coach Klienten zugewiesen bekommst, von Institutionen, Versicherungen, Arbeitgebern, Sozialdiensten, ist es sehr wichtig, dass du weißt, wie du mit unterschiedlichen Anspruchsgruppen zu agieren hast und was genau dein Auftrag ist.

Das habe ich selbst auch so erlebt – es ist immer wichtig, zu wissen, in welchem Umfeld man sich gerade bewegt, wer in einem Fall an weiteren Fachpersonen mit an Bord ist. Reflektiere regelmäßig über deine Arbeit, analysiere Fallstudien und lerne aus deinen Erfolgen und Herausforderungen.

Es gibt zahlreiche Organisationen/Institutionen/Stiftungen, die Coaches Freiwilligenarbeit anbieten. Klar musst du als Coach Geld verdienen. Wenn du aber noch keine Klienten hast, kann dies ein erster Schritt sein, um Erfahrungen mit unterschiedlichen Menschen zu machen. Praxis-Erfahrung kann man auch sammeln, indem man kostengünstigeres Coaching anbietet, um üben zu können und Feedbacks einzuholen. Gleichzeitig baust du dir dabei ein erstes Netzwerk auf.

Das hat den Vorteil, dass du mitreden kannst, bei Fachanlässen, in Online-Portalen. Du hast Coaching-Erfahrung gemacht, nun hast du etwas zu sagen. Du kannst mit der Zeit Fachartikel verfassen und diese veröffentlichen. So erlangst du Sichtbarkeit und man nimmt dich ernst.

Mein Mann Rolf hat immer viel Wert auf hochwertige Fachkontakte gelegt.

Ich habe bei ihm beobachtet, wie «diszipliniert» er sein Netzwerk, beispielsweise auf Xing und LinkedIn gepflegt hat. Dies ist auch eine Art der Wertschätzung den Personen gegenüber, mit denen man vernetzt ist. Rolf hat sich sein Leben lang auf Führungsebene in Banken, dann in Sozialversicherungen bewegt. Diese Positionen waren mir vor ihm fremd.

Ich bin hauptsächlich durch ihn erstmals mit Führungspersonen in Kontakt gekommen.

Ich selbst war im Bereich Netzwerken längere Zeit eher im Hintergrund aktiv, das könnte man auch «passiv» nennen. Netzwerken ist nicht mein allergrößtes Steckpferd. Erst jetzt mit dem Aufbau des Onlineprogramms «erwache ich aus meinem Dornröschenschlaf» und beginne auf Social Media Plattformen aktiv zu werden und mich zu zeigen. Das ist für mich eine neue Erfahrung. Gerne berichte ich dir davon.

Parallel zum Aufbau unseres neuen Angebots bin ich wieder in einer Entwicklung, die bei mir gleichzeitig im Außen wie im Innen stattfindet. Im Außen lerne ich das «Handwerkzeug» der IT-Technik, der Social Media Werbung, Online-Marketing. Parallel dazu bin ich aktiv im Lernprozess, mich mehr als vorher öffentlich zu zeigen.

Dabei begegnete ich demjenigen Teil in mir, der das eigentlich vermeiden wollte. Der Angst vor Kritik, Ablehnung, Angriff. Vor sieben bis acht Jahren war ich in die Entscheidung «Sichtbarkeit – Angreifbarkeit vermeiden» gegangen. Es war die Zeit der Intrige durch diesen Unternehmensberater. Macht diese Entscheidung heute noch Sinn?

Meine Erkenntnis ist, nein, sie macht keinen Sinn mehr. Trotzdem habe ich noch Stimmen in mir, die sich vor dem Neuen zwar nicht fürchten aber zumindest vorsichtig sind. Angst und tiefgehende Verletzung ist es nicht mehr. Diese Gefühle darf ich nun transformieren und damit die ihnen innewohnende Energie zurückholen.

Das mache ich, indem ich alle meine Gefühle, die ich nicht haben möchte, einzeln definiere und nacheinander ins Bewusstsein hole. ich suche mir einen ruhigen Moment, nehme mir Zeit für mich, atme einfach, fühle, lasse alles zu. Bis ich die Emotion fühle, die ich bis jetzt abgelehnt habe. Die Angst vor Sichtbarkeit und der darauf potenziell folgenden Bewertung.

Mit der Ablehnung unserer Emotionen rutschen diese zunehmend ins Unbewusste, von wo aus sie uns dann steuern. Wir haben dann keinen bewussten Zugang mehr zu dem, was geschieht. Wenn mir jemand gesagt hätte, ich würde Sichtbarkeit vermeiden und hätte dies so entschieden, hätte ich behauptet, das sei nicht so. Denn ich habe ja eine Schule, ich will deren Wachstum. Ja, ein bisschen schwierig, zu Hause im eigenen Kämmerlein, ohne Sichtbarkeit.

Fühle ich diese Angst vor der Sichtbarkeit und Bewertung, lehne ich sie nicht mehr ab, sondern sage, «Hallo, schön, dass du da bist. Ich setze diese Emotion neben mich hin, eventuell nehme ich sie als Form/Figur wahr und freue mich, dass sie da ist. Relativ rasch beginnt diese sich dann zu verändern, sie beginnt schöner zu werden. Ich frage, wer bist du wirklich, wer bist du ursprünglich, wer verbirgt sich unter dir? Ich atme, fühle und warte.

Darunter zeigt sich dann meine wahre, unendliche Größe, die andere vielleicht erahnt haben. Sie hat ihnen Angst gemacht, deshalb haben sie mich kritisiert und klein gemacht. Es ist wunderschön, zu erleben, wie man solche Anteile innerlich befreien und dann ins Leben integrieren kann. Einerseits muss ich keine Kraft mehr aufwenden, um diese Energie zu unterdrücken, zusätzlich habe ich nun genau diese Energie wieder zur Verfügung. Es sind sehr eindrückliche Momente, wenn das eigene «Lebensschiff» mit zunehmend mehr Energie wieder volle Fahrt vorausgeht.

Regelmäßige Reflexion ist wichtig, durch Austausch mit Kollegen, aber auch durch Feedback aus den Coachings. Ich genieße regelmäßige Coachings und Supervision, wie bereits berichtet. Vernetze dich mit anderen Coaches und Experten aus deinem Fachgebiet. Besuche Branchenveranstaltungen, Konferenzen und Workshops, um Kontakte zu knüpfen und dich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Auch Social Media bietet dazu optimale Gelegenheiten. Der Austausch mit anderen Fachleuten kann neue Perspektiven bieten und dir helfen, dein Wissen zu erweitern und dein Business zu etablieren.

## 8.2 Selbstreflexion

Eine hervorragende Methode zur Selbstreflexion ist das Johari Fenster. Wir brauchen dazu die Sicht von außen auf uns.

«Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.» (Marie von Ebner-Eschenbach)

Unser Selbstbild (oder Selbstkonzept) drückt das Wissen über die eigene Persönlichkeit aus, unsere Vorstellung von den eigenen Stärken und Schwächen. Es beeinflusst natürlich auch unsere Selbstwahrnehmung – und umgekehrt. Wir wollen uns so sehen, wie wir glauben zu sein. Und wir nehmen von uns selbst vor allem das wahr, was unser Selbstbild bestätigt. Dementsprechend bemühen wir uns auch, unsere Mitmenschen ganz gezielt zu beeindrucken. Das heißt: Ich wünsche mir, auf eine bestimmte Art zu wirken.

Unser Selbstbild wird einerseits durch die persönliche Veranlagung geprägt und andererseits durch Erlebnisse, die wir interpretieren und bewerten.

Weitere Einflussfaktoren sind:

- Erfahrungen und Wissen aus ähnlichen Situationen (positive oder negative Erlebnisse und die Schlussfolgerungen daraus),
- die momentanen Bedürfnisse, Emotionen und Stimmungen (z.B. Hunger, Durst, Kummer, Optimismus),
- die allgemeine physische Verfassung (z.B. Müdigkeit, Schmerzen, chronische Krankheit),
- die grundlegenden Werte und Einstellungen (Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein).

In der Fachliteratur wird zwischen dem dynamischen und dem statischen Selbstbild unterschieden: Menschen mit einem dynamischen Selbstbild neigen dazu, ihr Leben möglichst selbstverantwortlich zu gestalten, während Menschen mit einem statischen Selbstbild darauf warten, dass ihnen Chancen geboten werden.



Nachfolgend stellen wir diese beiden unterschiedlichen Selbstbilder einander gegenüber. Zu beachten ist aber, dass niemand nur ein dynamisches oder nur ein statisches Selbstbild hat. Vielmehr geht es um ein «Sowohl-als-auch»: Je nach Situation überwiegt eines dieser Selbstbilder, doch kommen immer beide vor.

### A) Dynamisches Selbstbild

Menschen mit einem dynamischen Selbstbild stellen sich gerne neuen Herausforderungen.

Sie wollen an sich selbst wachsen und erleben Befriedigung und Erfolg, wenn sie ihre eigenen Grenzen überwinden. Bei Niederlagen und Misserfolgen verzweifeln sie nicht, sondern sehen darin auch die Chance, eigene Schwächen zu erkennen und sie zu überwinden. Sie sind bereit, viel Zeit und Energie in die Entfaltung ihres eigenen Potenzials zu investieren. Probleme gehen sie offen an und suchen in erster Linie nach Lösungen. Menschen mit einem dynamischen Selbstbild sehen sich vorwiegend in einer aktiven Gestaltungsrolle. Sie bemühen sich weiterzukommen, wobei sie sich selbst gegenüber tolerant und wertschätzend sind. Ihr Umfeld erlebt sie als risikofreudig und innovativ.

Führungspersonen mit einem dynamischen Selbstbild unterstützen ihre Mitarbeitenden und beurteilen nicht nur das Ergebnis, sondern auch den Weg dorthin. Sie fördern die persönliche Weiterentwicklung durch anspruchsvolle Aufgaben, Anerkennung und konstruktive Kritik.

## B) Statisches Selbstbild

Menschen mit einem statischen Selbstbild glauben, dass jeder seine besonderen Begabungen besitzt, die er einsetzen sollte. Sie suchen möglichst viele Gelegenheiten, ihrem Umfeld zu zeigen, was sie können. Sie wollen sich beweisen, möglichst perfekt sein und alles unter Kontrolle haben. Diese Art der Selbstbestätigung gibt ihnen Kraft, wohingegen sie große Mühe haben, sich selbst und anderen gegenüber Schwäche einzugestehen.

Aus Angst zu versagen, agieren Menschen mit einem statischen Selbstbild verhalten bis abwehrend. Sie sehen nicht die Herausforderungen, sondern Schwierigkeiten, und halten sich darum lieber an Bewährtes. Da für sie vor allem das Ergebnis zählt, setzen sie einen potenziellen Misserfolg mit persönlicher Niederlage gleich. Aus diesem Grund sehen sie sich dann gezwungen, sich rechtfertigen zu müssen, nach Schuldigen, Entschuldigungen oder Erklärungen zu suchen. Menschen mit einem statischen Selbstbild beschränken sich selbst und erleben sich eher in einer passiven Opferrolle. Ihr Umfeld nimmt sie als risikoscheu und konservativ wahr.

Führungspersonen mit einem statischen Selbstbild sind ausgesprochen ergebnisorientiert und beurteilen auch ihre Mitarbeitenden in diesem Sinn. Entweder sind diese in ihren Augen fähig oder unfähig. Sie sehen deshalb keine Veranlassung, die Mitarbeitenden aktiv zu fördern.

Die Auseinandersetzung mit den dynamischen und statischen Anteilen des Selbstbilds hilft zu erkennen, wie stark die eigene Einstellung das Selbstbild prägt.

Geben wir uns selbst gegenüber Chancen, uns weiterzuentwickeln, oder behindern wir uns selbst? Diese Selbstreflexion hilft, sich selbst besser einzuschätzen, und damit auch, sich anders zu sehen als bisher.

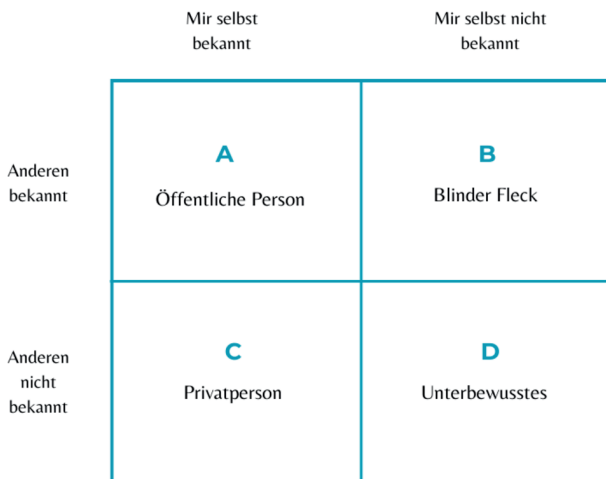
### 8.2.1 Das Johari-Fenster

Mein Verhalten erzeugt bei Dritten ein bestimmtes subjektives Bild meiner Person, ein sogenanntes Fremdbild. Obwohl ich mir Mühe gebe, auf eine bestimmte Art zu wirken, komme ich nicht immer so an. Im Gegenteil: Manchmal liegen mein Selbstbild (meine Verhaltensabsichten) und das tatsächlich erzeugte Fremdbild (meine Verhaltenswirkung) ziemlich weit auseinander. Dies verursacht viele Missverständnisse und Enttäuschungen in beruflichen oder privaten Beziehungen.

Die Auseinandersetzung mit dem Fremdbild ist besonders dann wichtig, wenn Menschen aufeinandertreffen, die sich vorher nicht kannten oder nicht miteinander zu tun hatten. Um produktiv zusammenarbeiten und gemeinsame Ziele erreichen zu können, müssen sie sich zuerst als Gruppe finden. In dieser «Findungsphase» spielt das Fremdbild eine zentrale Rolle für die Akzeptanz des Einzelnen durch die Gruppe.

Das Johari-Fenster ist ein weit verbreitetes Modell, das die Unterschiede zwischen dem Selbst- und Fremdbild veranschaulichen soll. Der Begriff kombiniert die Namen von Joe Luft und Harry Ingham von der University of California, die das Modell 1955 erstmals vorstellten.

Gemäß dem Johari-Fenster sende ich durch mein Verhalten automatisch Signale an mein Umfeld, ohne dass mir diese selbst immer bewusst sind. Außerdem wird mein Verhalten von den anderen nur bruchstückhaft wahrgenommen. Das heißt, wesentliche Aspekte meiner Persönlichkeit sind nicht bekannt, bewusst oder zugänglich, weder mir selbst noch den anderen.



*Johari-Fenster*

Das Johari-Fenster ist eine Matrix aus zwei Achsen: Auf der horizontalen Achse unterscheidet es zwischen den beiden Kriterien «mir selbst bekannt» und «mir selbst nicht bekannt», auf der vertikalen Achse zwischen «anderen unbekannt». Daraus ergeben sich im Johari-Fenster vier Bereiche einer Person.

**Bereich A** zeigt mich als öffentliche Person und stellt den unproblematischen Ausschnitt meiner Psyche dar, in dem eine ungestörte und offene Interaktion möglich ist. Man nennt diesen Bereich auch den Bereich des freien Handelns oder die Arena einer Person. Ich gebe meine Gedanken und Gefühle preis; sie sind mir selbst bewusst und ich teile sie bereitwillig auch anderen mit.

**Bereich B** ist der «blinde Fleck» der Selbstwahrnehmung. Er steht für Verhaltensweisen, die mir selbst nicht oder kaum bekannt sind, andern aber auffallen. Dadurch entsteht eine Diskrepanz zwischen meinem Selbstbild und dem Fremdbild. Typische blinde Flecken sind störende Verhaltensmuster, Angewohnheiten oder persönliche Eigenheiten (sog. Ticks). Häufig werden sie von anderen nur hinter meinem Rücken genannt, sodass ich verblüfft, verwirrt oder betroffen reagiere, wenn ich damit konfrontiert werde.

**Bereich C** ist die Privatperson und stellt den Bereich des Vergebens und Vermeidens dar. Man nennt ihn daher auch die Maske. Er ist nur mir bekannt und soll es auch bleiben. Ich will meine Ziele, Wünsche, Motive oder auch meine Schwäche anderen bewusst nicht offenbaren, weil ich nicht zu viel von mir verraten will oder dadurch einen Nachteil befürchte. Trotzdem gelingt es meist nicht, sich vollständig hinter der Maske zu verbergen, besonders, wenn mich eine Person länger kennt.

**Bereich D** ist das Feld der unbewussten Motive, die meine Einstellungen und Verhaltensweisen unterschwellig bestimmen. Er ist weder mir noch anderen Personen unmittelbar zugänglich.

### 8.2.2 Abgleich zwischen Selbst- und Fremdbild

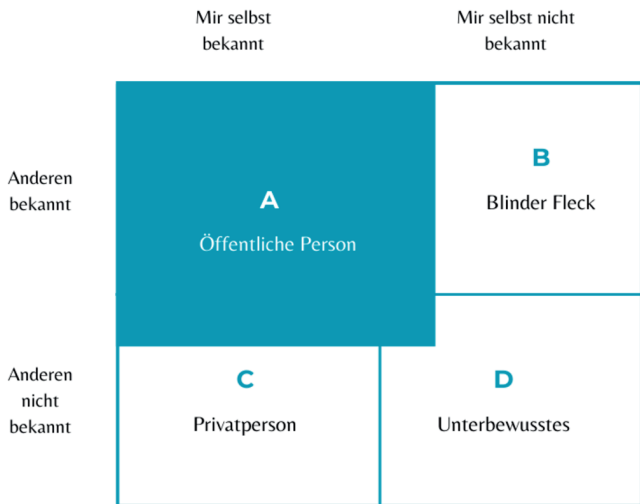
Der Abgleich zwischen dem Selbstbild und den Fremdbildern bietet die Chance, mich selbst weiterzuentwickeln. Dabei geht es nicht darum, wie eine Fahne im Wind zu sein oder meine eigenen Wünsche zu unterdrücken, um möglichst gut den Wünschen anderer zu entsprechen. Vielmehr lerne ich einzuschätzen, wie ich mich der Situation angemessen verhalten und gleichzeitig authentisch bleiben kann. Diese Auseinandersetzung ist oft auch mit inneren Zweifeln verbunden. Soll ich mich jetzt um jeden Preis durchsetzen oder unterordnen? In vielen Situationen ist aber nicht eine Entscheidung zwischen zwei Extremen gefragt, sondern ein Mittelweg bzw. Kompromiss, der allen Beteiligten nützt.

Konkrete Feedbacks zu bestimmten Situationen, wie zum Beispiel zum Führungsverhalten, zur Sitzungsleitung, zum Gesprächsverhalten in Konfliktsituationen, sind besonders wichtig, um mehr über meine Wirkung auf andere zu erfahren. Feedbacks zeigen mir «von außen», ob das von mir Beabsichtigte wie gewünscht angekommen ist oder was es sonst ausgelöst hat. Dadurch lerne ich mich selbst besser kennen und mit anderen Augen zu sehen. Feedback entgegenzunehmen kann das Selbstbild verändern, aber auch, Feedback zu geben. Indem ich einer Person mitteile, wie ich sie in einer bestimmten Situation erlebt habe und welche Eindrücke und Empfindungen sie bei mir ausgelöst hat, gebe ich mehr von mir preis. Feedbacks verbessern somit die Verständigung untereinander und stärken die Beziehung.

Bezogen auf das Johari-Fenster heißt das: Feedback zu

geben und zu empfangen, ist ein wirksames Mittel, den Bereich der öffentlichen Person zu erweitern. Als Folge davon verkleinern sich alle anderen Bereiche der Person, auch der blinde Fleck.

Die Abbildung stellt diese Entwicklung schematisch dar.



*Wirkung von Feedbacks*

Der Mensch hat die Fähigkeit zur Selbstreflexion, zur Selbstbeobachtung. Er kann sein Verhalten überdenken, daraus Erkenntnisse gewinnen und diese umsetzen, indem er sein Verhalten bewusst verändert.

Feedbacks geben wichtige Anhaltspunkte für solche erwünschten Verhaltensänderungen. Wenn ich solche Rückmeldungen von außen ernst nehme, kann ich mir konkret überlegen, was ich verändern will, ob ich dazu auch bereit bin und wie ich eine solche Veränderung angehen soll.





# Ü B U N G

## Feedback nutzen

Wo stehst du, in Bezug auf die Bereitschaft, Feedbacks entgegenzunehmen?

---

Was machst du mit den Feedbacks?

---

---

Hast du bereits positive Erfahrungen mit Feedbacks gemacht, die zu zuerst abgelehnt hast?

---

## 8.3 Spezialisierung und Positionierung

Eine Spezialisierung, eine Positionierung in einem bestimmten Bereich kann dir helfen, dich als Experte zu etablieren. Indem du dich auf ein bestimmtes Thema oder eine bestimmte Zielgruppe konzentrierst, kannst du dein Wissen und deine Erfahrung in diesem Bereich konkret vertiefen und deine Expertise unter Beweis stellen.

Zu Beginn meiner Praxistätigkeit war mir dies noch nicht so bewusst. Aber dafür bin ich dankbar. Denn genau durch mein breitgefächertes Angebot, meine weite Ausrichtung habe ich mir auch ein sehr breites Wissen geholt. Diese unterschiedlichen Fachrichtungen habe ich dann mit der Zeit wieder zu einem großen Ganzen zusammengeführt.

Zu Beginn meiner Praxistätigkeit habe ich von „Fachpersonen“, die meine hinter dem breiten Angebot liegende Idee nicht verstanden haben, gehört, ich hätte einen „Krämerladen“. Das hat mich damals gestört. Ich habe mich dadurch persönlich abgewertet gefühlt und auch selbst abgewertet. Ich war zwar von meinen Produkten überzeugt, aber wagte nicht, dies nach außen zu vertreten. Einen Moment später haben wir einen PR-Bericht über unsere Firma schreiben lassen. Die Journalistin hat es perfekt verstanden, die Breite unserer Angebote und deren Zusammenspiel zu erklären. Das hat mir geholfen, selbst zu erklären, warum wir so aufgebaut sind, wie wir es sind. In der Zwischenzeit habe ich viel dazugelernt und würde einer Person, die frisch startet, auch empfehlen, sich konkret zu positionieren.

Wie gesagt, sind wir selbst noch sehr breit gefächert unterwegs. Doch das passt immer noch top.

Ich bin also ein Paradebeispiel für einen «Bauchladen». Das stört mich aber in der Zwischenzeit nicht mehr. Diese Vielfältigkeit nehme ich als unglaubliche Bereicherung wahr. Und die färbt auch auf unsere Klienten ab. Das zeigt sich immer wieder in den Feedbacks der Studierenden.

Mein «Bauchladen»:

- Mit Menschen mit Migrationshintergrund arbeiten: Dolmetschen/Übersetzen/Schriftstücke verfassen/Integrationsarbeit leisten
- Praxistätigkeit: Coaching – Beratung zu verschiedensten Fachgebieten
- Case Management
- Ausbildungen entwickeln/vermitteln
- Zahlreiche Auftraggeber: Arbeitgeber, Sozialversicherungen, Soziale Dienste, Institutionen, private Kunden
- Studierende: Selbstzahler, vom Arbeitgeber bezahlt, vom Arbeitgeber geschickt

Ich bin dankbar, dass wir dieses umfangreiche Angebot haben. Ursprünglich bin ich allein gleich mit verschiedenen Angeboten gestartet. Aber ich verstehe aufgrund des heutigen Coachingmarktes sehr wohl, dass jemand sich lieber auf einem Gebiet als Experte zeigt. Und nicht die Botschaft vermitteln will: Ich kann alles und alles nur so halb.

Und genau das zeige ich heute auch anderen Coaches, damit sie endlich erfolgreich ihr Business positionieren. Bei der Spezialisierung unterstützen wir unsere Studierenden professionell, bis sich diese ganz sicher sind, dass sie auch passt. Dazu ist es wichtig, dass sie eine Persona konzipieren, sich also die Persönlichkeit ihrer Kunden genau vorstellen.

Dann ist es wichtig, dass du eine genaue Vorstellung davon hast, unter was deine Klienten genau leiden. Was ist ihr Druck? Und du hast die Lösung, die sie von diesem Druck befreit. Von was träumt dein Kunde? Wie formulierst du das, damit die Kunden sich verstanden fühlen? Stell dir vor, der Prozess bei dir ist abgeschlossen. Wie geht es deinem Kunden? Berichte dem Kunden davon, dann merkt er, dass du weißt, wovon du sprichst.

Inzwischen habe ich übrigens meine Hausaufgaben gemacht. Ich habe mir zu allen unseren Angeboten diese Positionierung und Expertise erarbeitet. Und sehe den Mehrwert darin deutlich. Denn ich kann meinen unterschiedlichen Kundengruppen das Gefühl geben, dass ich sie wirklich verstehe. Das ist kein Spiel, ich gaule ihnen nichts vor. Mir ist Authentizität, echt zu sein, wichtig.

# KAPITEL 9

## Persönliche Weiterentwicklung

Vielen Menschen ist nicht bewusst, was es mit Stärken und Schwächen auf sich hat. Als Stärke benannte Verhaltensweisen werden meist als positiv angesehen, als Schwächen benannte Verhaltensweisen oft als negativ und vermeidbar. Lass es mich mal so definieren. Eine Stärke ist eine Verhaltensweise, die in einem entsprechenden Kontext passend eingesetzt werden kann. Eine Schwäche ist eine Eigenschaft, die in einem entsprechenden Kontext nicht passend eingesetzt werden kann. Als Beispiel: Jemand geht sehr sparsam mit Geld um. Passend eingesetzt, ist das eine Stärke. Wenn es unpassend, also in Form eines Zuviels eingesetzt wird, ändert sich die gleiche Kompetenz in Geiz und ist fortan eine Schwäche, Etwas anderes sind noch zu entwickelnde Kompetenzen. Dies wird oft mit Schwäche verwechselt.



# Ü B U N G

## Feedback nutzen

Überlege dir, welche Stärken du hast:

---

---

Überlege dir, welche Schwächen du hast:

---

---

In einem passenderen Kontext eingesetzt oder ein bisschen reduziert, könnte sich dieselbe Eigenschaft bei dir als Stärke zeigen. Wie könnte das gelingen?

---

---

Hier eine Geschichte, wie ein Schulleiter aufgrund der Übung seinen Umgang mit Mitarbeitern tiefgehend verändert hat:

Der Leiter einer renommierten IT-Fachschule hatte mich beauftragt, im Rahmen meiner Bewerbung als Dozentin eines Leadership-Lehrgangs, eine 20-minütige Lektion zu halten. Sie wollten explizit keine PowerPoint Präsentation, sondern mich in Aktion erleben. Das können sie haben, habe ich gedacht und mir überlegt, der Klasse etwas über Stärken-Schwächen und fehlende Kompetenzen zu erzählen. Sie sollten eine Aufgabe bekommen, in der ich sie einzeln an sich arbeiten lassen wollte.

Gleich zu Beginn, als ich anhand einer kurzen Flipchart-Präsentation das Thema Stärken und Schwächen erläuterte, meldete sich ein Teilnehmer und boykottierte. Ich habe ihn angehalten, erst einmal mitzumachen, allfällige Anliegen könne er nach der Stunde anbringen. Das Ganze war ein Test, sie wollten prüfen, ob ich auch einem rebellierenden Studierenden gewachsen sein würde und die Leitung behalten konnte.

Die Teilnehmer haben dann in der Aufgabe eine Stärke definiert sowie eine Schwäche und dies in Kurzform präsentiert. Der Schulleiter, gleichzeitig Gründer und Inhaber des Instituts, war sehr berührt. Er sagte, er habe sich die letzten 20 Jahre nie mit sich selbst beschäftigt, immer nur gearbeitet. Und dass seine Schule Menschen die Gelegenheit bieten würde, sich zu reflektieren, empfand er als sehr positiv. Seine Erkenntnis war, dass ihm sein rationales Wesen als Stärke zum Erfolg seiner Firma verholfen hatte.

Als Schwäche benannte er fehlende Empathie, wenn eine Mitarbeiterin ihm in der Pause ihre Sörglein schilderte. Als zu entwickelnde Kompetenz benannte er Einfühlungsvermögen.

Selbstreflexion ist nicht immer einfach, denn:

Was mich trifft, das betrifft mich.

Doch hier sind wahre Geschenke verborgen.

Als Coach/Berater ist es unabdingbar wichtig, sich selbst zu reflektieren und kontinuierlich an der Entwicklung zu arbeiten. Durch die Auseinandersetzung mit eigenen Stärken und Schwächen und das Einholen von Feedback von Klienten und Kollegen kannst du deine Fähigkeiten als Coach stetig verbessern und dich weiterentwickeln. Das ist manchmal gar nicht einfach, wenn man hört, wie man wirkt und sich dabei doch so anders wahrnimmt.

Die Teilnahme an Supervisions- oder Mentoring-Programmen ist sehr wertvoll, um als Coach zu wachsen. Durch den Austausch mit erfahrenen Coaches oder Experten kannst du von deren Erfahrungen und Einsichten profitieren und wertvolles Feedback erhalten.

Ich genieße immer noch regelmäßige Coachings und Supervisionen, um stetig an meinen Themen zu arbeiten. Mir macht das richtig Spaß, weil ich bereit bin, mich wirklich auf den Prozess einzulassen.



## 9.1 Den Erfolg zulassen

Wie bereits erwähnt, hatte mir dieser Kontraktmanager, Rolf Flury, den Vorschlag einer Zusammenarbeit und den Aufbau eines Außenstandortes in Brugg gemacht. Das haben wir nach eingehender Besprechung genauso umgesetzt. Am 1. Mai 2013 trat er in der Praxis für Lösungs-Impulse seine Arbeit an. Zu der Zeit, als er noch bei der Versicherung in Zürich gearbeitet hat, stellten wir beide fest, dass wir uns ineinander verliebt hatten. Dadurch entwickelte sich ein tiefgehender Konflikt in mir. Nach Monaten des inneren Zwiespalts informierte ich schließlich meinen damaligen Mann über die Situation. Ich stand wieder einmal davor, über mein ganzes weiteres Leben und auch das Leben meiner Liebsten zu entscheiden. Mein Mann hat sehr fair reagiert, für die Kinder war es im ersten Moment ein Schock. Da wir uns aber in der Familie alle immer sehr nahestanden, konnten wir mit dieser Trennungssituation innerfamiliär nach einer Zeit des Schmerzes, der vielen Fragen, Vorwürfe, Unsicherheiten, Wut, Zweifeln doch alle gut umgehen.

Ich bin dann für eine Zeit zu Rolf in die Region Brugg gezogen, habe mich zwischen zwei Welten gefühlt. Nach meinem Empfinden habe ich wie auf der Autobahn im Stau gelebt. Gleichzeitig hatte ich an der HSLU den CAS Lehrgang zur Case Managerin angefangen. Ich befand mich in einer Gefühlswelt zwischen Zweifel an mir, Schuldgefühlen, Schuldvorwürfen, Versagens- und Zukunftsängsten.

Gleichzeitig spürte ich, an einem Wendepunkt in meinem Leben zu stehen, den ich nicht mehr zurückdrehen konnte.

Ich wusste nicht, ob die Beziehung mit Rolf gelingen würde. Denn auch er befand sich in einer komplizierten Situation. Seine Scheidung lief viel schwieriger ab als meine, versuchte doch seine Frau, ihn finanziell zu ruinieren. Zunehmend fühlte ich mich in Rolfs Haus unwohl, überall «sah» ich seine Exfrau.

Auch war die tägliche Reise nach Solothurn in die Praxis eine große Belastung. Rolf war jahrzehntelang in der Führungsebene verschiedener Banken, dann einer großen Versicherung unterwegs gewesen. Ich wusste, wenn die Anstellung bei uns nicht gelingt, könnte oder möchte er nicht mehr zurückgehen. Ich machte mir Druck, ob ich die Firma erfolgreich leiten würde können. Mein Ex-Mann hatte zwar nie die Firma geführt, mir jedoch die Buchhaltung gemacht. Firmentechnisch fühlte ich mich allein, verloren, hatte Existenz- und Zukunftsängste. Ich fühlte mich derart unsicher, dass ich jemanden herbeigesehnte, der mir sagen würde, wie ich unsere an sich sehr gute Auftragslage verbessern und auf Jahre hinaus stabilisieren konnte. Von meinen Unsicherheiten erzählte ich niemandem.

Da fiel mir ein ehemaliger Klient, ein Unternehmensberater ein, der mir mal seine Hilfe angeboten hatte, falls ich diese benötigen sollte. Diesen habe ich angerufen und ihm meine Situation geschildert. Er sagte mir seine Hilfe zu. In einem ersten Schritt hat er unsere Firma analysiert und mir dann einen Vertrag angeboten, den ich unter normalen Umständen nie unterschrieben hätte. Denn damit habe ich ihm Zugang zu unserem Firmenvermögen gegeben und viele weitere Nachteile erlitten. In den Folgemonaten verloren wir all unser Vermögen und sind sogar in eine Verschuldung geraten.

Ich war wie paralysiert, konnte nicht handeln, fühlte mich nicht mehr richtig. Es war eine schreckliche Zeit.

Wir sind in eine Abwärtsspirale geraten, eines hat das andere nach sich gezogen. Ich stand so unter Druck, dass ich mit stark überhöhter Geschwindigkeit erwischt wurde und den Führerschein für eine Zeit abgeben musste.

Rolf und ich wollten dann, um meine Reisezeit zu verringern, in der Mitte zwischen Solothurn und Brugg ein Haus kaufen. Wir fanden eines in einem Quartier mitten in einer stark zerstrittenen Nachbarschaft. Als wir dort eingezogen waren, hat man uns für alles Mögliche beschuldigt. Mehrere Male stand die Polizei vor der Tür, weil unsere beiden Hunde zu laut seien. Hatten wir endlich auf ein ruhiges Nest, in dem wir aufatmen und glücklich sein konnten, gehofft, war nun alles noch schlimmer.

Rolf sagte, er könne dort nicht bleiben, ich sagte, wir hätten keine andere Möglichkeit. In der Firma wurde es mit den Mitarbeitern zunehmend schwieriger. Nacheinander kündigten sie, die Restlichen konnten wir nicht mehr finanzieren, denen mussten wir kündigen. Diese haben sich alle krankschreiben lassen, so dass sich unsere KTG Prämien massiv erhöhten. Es war eine Zeit des Abgrundes, der Ausweglosigkeit, der Absturz drohte. Ich habe damals befürchtet, dass unsere Firma untergeht. Die Belastung war wohl nach außen hin spürbar, so hatten wir auch weniger Coachingaufträge.

Gleichzeitig hatte der Franchisegeber, dessen Schule ich in der Nordwestschweiz leitete, sein Konzept geändert, er wollte

nur noch einzelne Standorte vergeben, keine Gebiete mehr. Also hätte ich 5 Standorte abgeben sollen und nur noch einen behalten können. Und der war nicht mal in meinem Wohngebiet.

Nach einem Jahr strudeln, war ich zurück in meiner Kraft. Ich traf eine Entscheidung: Ich gründe eine eigene Coaching-Fachschule und entwickle eine eigene Coaching-Ausbildung. Das war im Jahr 2016 während meines CAS Lehrgangs in Luzern. Eine sehr intensive Zeit. Wie schon früher hat mein Umfeld mir prophezeit, dass das nicht gelingen könne, die Konkurrenz sei so groß, ich könne doch keine eigene Ausbildung entwickeln.

Ich sagte mir, dass ich es versuchen wolle. In diese Ausbildung wollte ich meine Klienten-Erfahrungen mit einbinden. Es sollte eine praxisorientierte Ausbildung sein, die zeigt, wie wir in der Realität in der Praxis arbeiten. So ist in einigen Monaten die PLI ® Coaching-Basisausbildung entstanden.

Und bereits im ersten Lehrgang waren 10 Personen angemeldet. Das ist ein erstaunlicher Erfolg, da es so viele unterschiedliche, langjährig bekannte Ausbildungen auf dem Markt gibt. Wir haben dann PLI markenrechtlich schützen lassen. Rolf hatte die Idee, einen eidg. Fachausweis parallel dazu anzubieten. So haben wir einen betrieblichen Mentor gefunden, der neu auf den Markt gekommen war. Darüber haben wir eine Person gefunden, die die Zulassung zur Anbietung dieses Lehrgangs hatte. Also haben wir den Lehrgang bei uns ausgeschrieben, in der ersten Durchführung

war ich selbst Studierende. So rasch als möglich habe ich den Lehrgang abgeschlossen und selbst die Zulassung erlangt, um den Lehrgang anbieten zu dürfen.

Nun ging es langsam, langsam wieder bergaufwärts. Auch finanziell. In der Zwischenzeit hatte ich einen Treuhänder gefunden, der mich in finanziellen Angelegenheiten gut beraten und begleitet hat. Gleichzeitig wollte ich diese als Trauma erlebte Situation verarbeiten. Ich stufte mich nicht als dumm ein und wollte verstehen, wie ich in so eine Situation hatte geraten können.

## 9.2 Scheitern und verdeckte Wünsche

Monate später habe ich etwas über verdeckte Wünsche gelesen, dass wir manchmal scheitern, um Hilfe zu bekommen. Und mich darin erschreckend wiedererkannt. Ich habe mir so sehr Hilfe gewünscht, dass ich eine Situation erschaffen habe, in der ich dann tatsächlich Hilfe benötigte. Mir dies einzugestehen, war ein wichtiger Schritt auf dem Weg der Heilung und des Wiederaufbaus.

Indem ich dies hier in der tiefsten Ehrlichkeit von mir zeige, will ich dich ermutigen, dich zu fragen, was wohl deine verdeckten Wünsche sind, die dazu geführt haben, dass dein Leben aktuell so ist, wie es sich zeigt. Was würdest du dir gern anderes wünschen?

Lange Zeit habe ich diesen Unternehmensberater als falsch, böse, intrigant beschuldigt. Dieser Umgang mit der Situation hat

mich aber nicht weitergebracht, ich habe gelitten und mich schwach, wie gelähmt gefühlt und Angst gehabt, überhaupt je wieder zu handeln. Meine Befürchtung war so stark, dass ich innere Bilder von zusammenstürzenden Gebäuden hatte, wenn ich mir vorstellte, eine Entscheidung, egal was für eine, zu treffen.

Mein Treuhänder riet mir immer wieder, nach vorn zu schauen. Aber zu groß war mein Rückspiegel. Ich fuhr in meinem Lebensauto vorwärts, aber schaute dabei ständig rückwärts. Ein schreckliches Gefühl. In dieser Zeit kam mir immer wieder ein weiteres Bild in den Sinn. Ich hatte auf einen großen Baumstamm ein Brett gelegt und balancierte darauf. Das symbolisierte mein Lebensfahrzeug, mit dem ich vorwärtskommen wollte, doch auf der Stelle stehenblieb.

Ich realisierte, dass ich meine wunderbaren Werkzeuge, den Glauben an das Gute, das Visualisieren, die Vorstellung dessen, was ich wollte (und nicht dessen Gegenteil) verloren hatte. Ich war innerlich vom Weg abgekommen, hatte mich und das Vertrauen, dass es gut kommt, verloren.

Ich setzte immer noch meine Vorstellungen um, da ich aber in der Zeit davor mit Ängsten und Schuldgefühlen erfüllt war, habe ich all dieses realisiert.

## Eigene Arbeit mit Symbol

Ich überlegte mir, womit ich gern unterwegs wäre. Dazu habe ich ein großes Fahrzeug mit viel PS, großen Rädern, viel Ladefläche, großzügigem Innenraum visualisiert. Ich habe mich am Steuer gezeichnet, diese Zeichnung mit meinen Wünschen beschriftet und an mein Vision Board gehängt, wo sie sich immer noch befindet. Wenn wir heute in unserem BMW X7, mit 630 PS und dem 6-Plätzer Hundeanhänger unterwegs in die Provence sind, erinnere ich mich dankbar an mein damaliges Erleben, an meine Zeichnung. Parallel dazu habe ich als Symbol ein Spielzeugauto eines Kleinlasters gekauft. Auch dieses steht bis heute auf meinem Bücherregal in meinem Büro.

Als ich mit meinem ersten Coaching-Ausbildner geredet habe, hat er mir geraten: Mach es wie beim ersten Mal, du kannst alles wieder aufbauen. Diese Aussage hat mir Vertrauen gegeben. In mich. Ich habe mich erinnert, wie ich damals unterwegs war – wie einfach, aber dankbar, im Glauben und in Dankbarkeit an das Gute und daran, dass es möglich ist.

Dort ist es mir dann gelungen, die Angst langsam aufzulösen. Bei meinem Supervisor habe ich intensiv mich, meine Führungskompetenzen analysiert und entwickelt. Das hat mich gestärkt und mir wieder Kraft gegeben, weiterzumachen.

Diese Geschichte ist ein wichtiger Teil, der bewirkt hat, dass ich heute in diesen vier Paradiesen leben darf. Sie hat mit einen Anteil daran, dass ich während drei Monaten des Jahres in der Provence leben und von dort aus wirken darf.

Ich betreue unsere Firmen, Klienten und Studierenden in dieser Zeit von dort aus.

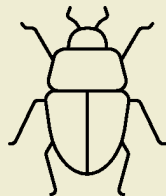
Immer wieder im Leben habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich mir etwas vorgestellt und so gelebt habe, als hätte ich es schon. In Bezug auf die Beziehung mit Rolf habe ich mich wiederholt gefragt, ob sich dies wohl manifestiert hat, weil ich mich früher, nach meiner ersten Scheidung, immer wieder in mein Nachbar-Ehepaar, das so glücklich war, hineingelebt habe.

Glück und Erfolg zeigen sich meist nicht nur in einem Lebensbereich, sondern gehen auch in die anderen Lebensbereiche über.

Ich zeige dir das gern anhand des Käfermodells von Dr. Mirriam Prieß.

Der Käfer steht für einen Menschen, der Leib für die Person. Die 6 Beine sind verschiedene Lebensbereiche, zum Beispiel Gesundheit, Beruf, Partnerschaft, soziale Kontakte, Finanzen oder ähnliches.

Wenn ein Bein wegbricht, müssen die anderen Beine mehr tragen. Es kann die Gefahr entstehen, dass noch ein weiteres Bein wegbricht, und dann noch eines und noch eines.



Eine Belastung in einem Lebensbereich dehnt sich mit der Zeit auf die anderen aus.



Im Case Management sagt man, eine Belastung in drei Lebensbereichen kann dazu führen, dass Menschen das nicht mehr selbst stabilisieren können und externe Hilfe brauchen.

Dasselbe geschieht im positiven Fall. Ein Erfolg, eine Erfüllung dehnt sich auf die anderen Lebensbereiche stärkend, Glück und Erfüllung bringend aus.

Ich bin überzeugt, dass ich dieses Glück mit Rolf leben und erleben darf, weil ich es mir erlaubt habe, es zu empfangen. Es ist gut, wenn wir uns Ziele setzen, uns dafür engagieren, aber wenn das Glück dann vor der Tür steht, dann öffnen viele Menschen nicht oder hören nicht, dass es geklingelt hat.

Für mich ist die Liebe und Beziehung mit Rolf das Pendant zu meinem Erfolg in meinen Firmen. Die Anwendung von EKI zeigt sich auch hier. Das geht gar nicht anders.

Genau darum ist es mir wichtig, dir meine Erfolgsgeschichte auch von der privaten Seite her zu zeigen. Ich behaupte, dass das, was wir leben, nicht einfach Glück oder Zufall ist. Sondern sich so ereignet, weil wir – ich – auch auf der Beziehungsebene nach den Prinzipien dieses Buches leben.

### 9.3 Heiratsantrag, Hochzeit, Hochzeitsreise

Erlaube mir, dir zu berichten, wie sich unsere Beziehung parallel zum Firmenwiederaufbau entwickelt hat.

2017 waren Rolf und ich beide von unseren Ehepartnern geschieden. Rolf schlug vor, zur Erholung von diesen Erlebnissen eine Reise zu machen. Irgendwohin, wo wir beide noch nie waren – Irland. Wir haben eine wundervolle Rundreise erlebt, mehrmals haben wir gelacht, weil ich immer wieder versehentlich auf der falschen Autoseite eingestiegen bin. Zurück in der Schweiz sagte Rolf immer wieder, er werde nie mehr heiraten. So etwas tue er sich nicht nochmal an. Zu verletzend sei das Verhalten seiner Ex-Frau gewesen. Ich verstand das und hätte nie auf eine Heirat gedrängt.

Einmal hatte ich an einem Samstag in Aarau Schule und Rolf sagte, er habe bei Latif, in unserem Lieblingsrestaurant, einen Tisch reserviert. Ich fragte mich freudig, was ich anziehen sollte. Das beige Kleid aus Irland oder einfach eine Hose? Rolf empfahl das Kleid, obwohl es draussen regnete. Wir sind ja drinnen, du wirst nicht nass, war seine Begründung. An der Tür wurden wir herzlich vom Wirt mit den Worten begrüßt: «Oh, ein so festliches Kleid, willst du heiraten?»

Wir haben gelacht und den Abend und das feine Essen genossen. Latifs Worte haben in meinen Ohren noch nachgeklungen. Ja, das Kleid mit seiner ecru Farbe und den Verzierungen, das könnte fast ein Hochzeitskleid sein. Rolf wollte rasch Toilette gehen und ich nahm zum Zeitvertreib das

Handy hervor. Urplötzlich flackerten alle Lichter, an und ab. Ich dachte, da hat wohl wieder jemand Geburtstag. Eine Hochzeitshymne wurde gespielt, dann stand Rolf vor mir, mit einem Strauß roter Rosen und bat mich aufzustehen, was ich überrascht und überglücklich tat. Im Beisein all der anderen Gäste fragte er mich, ob ich seine Frau werden wolle. Glückliche und selig bin ich ihm in die Arme gefallen und habe JA gesagt.

Wir haben an diesem Juniabend beschlossen, dass wir noch im selben Jahr heiraten wollten. Als Datum haben wir den 6. Oktober 2017 gewählt. Und wieder wurden wir zusätzlich vom Leben auf wunderbare Weise beschenkt. Die Standesbeamtin fragte uns: Wollt ihr auf dem Standesamt oder auf dem Schloss heiraten? Sie erklärte, dass man sich an fünf Freitagen im Jahr dort trauen lassen könne. Dieses Datum sei so ein Freitag. Ja, natürlich wollten wir auf dem Schloss heiraten! Wir entschieden, eine «richtige» Hochzeit mit unseren Liebsten zu feiern. Und wir beide sind nach sechsjähriger Ehe immer noch sehr, sehr glücklich.

Rolf leidet unter Flugangst. Da er diese auf der Reise nach Irland aber gut gehandelt hat, wurde er mutig. Er machte den Vorschlag, nach all dem Schwierigen, das wir erlebt hatten, auf Hochzeitsreise zu gehen. Sein Vorschlag: die Malediven. Ich war freudig einverstanden. Wir buchten 15 Tage. Die Reise schenkte uns unsere Liebsten zur Hochzeit.

Schon die Anreise war alles andere als langweilig, du darfst hier einfach weiterlesen und schmunzeln. Hier zeige ich dir die WhatsApp Nachricht, die ich nach der Landung in Male und

Ankunft auf der Insel Fihalholi an unsere Liebsten verschickt habe:

An alle, die uns mögen und uns eine schöne Hochzeitsreise gewünscht haben:

Wir sind heute um 9.30 Uhr Male Zeit, 5.30 Schweizer Zeit in Male gelandet. Wenn Engel reisen und Flurys, geht das so ... Ihr alle wisst, dass wir es in der letzten Zeit nicht ganz einfach hatten, dass wir uns ganz besonders auf unsere Flitterwochen gefreut und diese Ferien auch nötig haben. Also: Freitagabend packen, alles erledigen, unsere 4 Hunde in einstündiger Fahrt nach Sumiswald bringen, packen.

Am Samstag morgen Katzenhütefrau instruieren. Abfahrt zum Flughafen Basel, dort Auto abgeben, auf der Autobahn großer Unfall, Wartezeit ... aber alles ok, wir geben pünktlich die Koffer auf ... wir essen noch eine Kleinigkeit, gehen zum Zoll, große Kontrolle, lange warten .... dann wieder warten ... und noch mal, bei der Passkontrolle erneut ... warten, warten, warten ... endlich ... wir sind durch ... sehen das Gate ... bald geschafft ... Wir geben die Bordkarten ab, die Frau lächelt bedauernd, sie können nicht mehr durch, sie sind zwei Minuten zu spät ... das Flugzeug 10 Meter vor unserer Nase hinter der Glastür. Unsere Koffer habe man soeben wieder ausgeladen ... oh nein ...

Rolf schiebt ne Krise, sagt, er gehe nach Hause und mache nie mehr sowas. Wir gehen zum Kofferband, wo gerade ein Flugzeug aus Pristina eintreffen wird und warten ... und warten ... in der Zwischenzeit sind wir allein ... unsere Koffer auch ... aber nicht bei uns. Ich gehe nach oben, durch den Zoll, dorthin

wo wir eingeecheckt haben. Dort schickt man mich zu einem Infoportal. Dort erfahre ich, wir sollen den Zug nehmen nach Frankfurt, das Flugzeug nach Male startet erst um 20.05, es ist 14.30 ... das reicht ... Endlich finden wir am Fundsachenschalter unsere Koffer ... wir hoch zum Taxistand ... der Mann düst los ... zuerst SBB Bahnhof. Wir klagen ihm unser Leid ... um 15.15 fährt der Zug. Der Mann sagt, er bringt uns zum Badischen Bahnhof, so gewinnen wir einige Minuten, es sollte auf den Zug reichen.

15.10 Ankunft Bahnhof. Rolf zahlt das Taxi, ich eile zum Schalter ... die Frau sagt ... rennen Sie ... lösen Sie das Billett im Zug ... wir rennen mit Gepäck zum Perron ... der Zug kommt, wir steigen ein, fahren bis nach Freiburg. Jemand sagt, der Zug fahre wegen des Sturms einen Umweg und zum Flughafen fahre der nie ... oje ... der Kondukteur hört das, sagt, in einer Minute ist Halt, steigen sie aus, bleiben sie da stehen, in 6 Minuten kommt der, der an den Flughafen Frankfurt fährt ... was sind wir doch für Glückspilze ... Koffer wiedergefunden, toller Taxifahrer mit der zündenden Idee, Zug erreicht, richtig umgestiegen, nun fahren wir 1. Klasse nach Frankfurt. Zeitplan gut. Zur Belohnung gönnen wir uns jetzt ein Getränk.

Rolf sagt, wenn wir es nicht schaffen, gehe er nach Hause ... ich, wir machen jetzt Schritt für Schritt ... 1. Ziel Frankfurt ... Flughafen ... Einchecken. Wir fragen, wann der Zug ankommt, 18.06 ... das sollte reichen ... wir entspannen uns. Ich rufe alle meine Engel an ... schon den ganzen Nachmittag ... ein bisschen ein Wunder brauchen wir schon im Moment oder einen anderen Flug. Die ersten Reisenden stehen auf ... nur noch ein paar km bis zum Flughafen ... da hält der Zug ...

auf offener Strecke. Weichenschaden, Dauer 15 Minuten.

Nun werde auch ich nervös, nerve mich, die 2. Ansage beruhigt auch nicht, es dauert länger ... nach insgesamt 45 Minuten Wartezeit ... kommen wir um 18.45 an. Rolf sagt, er möge nicht rennen, er kennt das Terminal 1, ... optimal, das nächste Abteil B, wir dorthin.... check in ist dort, Koffer Aufgabe ist beim C ... nein ... Rolf will nach Hause ... ich ziehe mein Gepäck und ihn ermunternd zum C ... wir sehen den Condor Schalter, er ist noch besetzt, aber sonst niemand, der eincheckt. Wir entschuldigen uns ... der Mann ... alles gut ... sie sind pünktlich, sie haben noch 5 Minuten Zeit ... wir schließen erst in 5 Minuten.

Ich zittere, keine Kraft mehr zum Koffer schleppen. Jetzt mit Handgepäck wieder zum check in, ... Kontrolle ... Rolf wird auseinandergenommen ... er führt Schlaftröpfli für die Nacht bei sich ... ich seine Komplizin mit einer Handcreme ... wir sehen unseren zweiten Flieger vor der Nase abfliegen ... wir sehen das Gate ... alle Personen noch dort. Es reicht, wir haben es geschafft. Nachdem das Flugzeug entleert war, sind wir abgeflogen. Mein Flugangst Kandidat Ehemann hat das toll gemacht. Er musste wie in einer Sardinenbüchse fliegen wegen seiner Größe. Der Flug war sonst angenehm, außer, dass wir am ersten Abflug zwei Minuten zu spät waren, hat bisher alles auf wundersame Weise geklappt.

Lustig ... im Flugzeug habe ich ein Buch gelesen ... das Shaolin Prinzip ... ich habe es geschenkt bekommen. Dort geht es um Entscheidungen und deren Auswirkungen ... ob ich mitfliege oder nicht.

Durch meine Teilnahme kann ich eine 30-sekündige Verzögerung auslösen, weil ich die Kabinenchefin etwas frage ... andernfalls wäre es 30 Sekunden früher abgeflogen, ein Vogel ins Triebwerk geraten, das Flugzeug abgestürzt.

Wir genießen es hier sehr, alles ist sehr sehr stimmig, ein wunderschönes Zimmer ... der Strand ... wir mitten im Paradies ... mit unserer Liebe in unseren Herzen und liebevollen Gedanken an euch, da wir diese Reise von vielen gemeinsam zu unserer Hochzeit geschenkt bekommen haben. Wir danken allen, die sich beteiligt haben und genießen es hier sehr.

Alles Liebe

Marianne und Rolf aus Fihalhohi



Der Aufenthalt dort war traumhaft, alles einfach genial. Und wir überglücklich.

Dort bin ich jeden Tag schnorcheln gegangen. Eines Tages herrschte mittelstarke Strömung, ein mittlerer Wellengang, ich bin trotzdem ins Wasser. Rolf hat sich derweilen zu einem Mittagsschläfchen im Zimmer hingelegt. Es schaukelte mich so schön im Wasser, dass ich dachte, ich könne halt gut schnorcheln. Ich habe es sehr genossen, war einfach nur glücklich. Eine innere Stimme sagte mir, ich sollte mal aufschauen, wo ich mich befand.

Ich vertröstete die Stimme mehrmals, bis ich dann endlich doch den Kopf hob und feststellte, dass ich weit draußen im Meer auf der Rückseite der Insel gelandet war. Dort sah ich das Restaurant als kleinen Punkt in der Ferne. Panikartig biss ich das Mundstück meines Schnorchels ab, spuckte es aus und dachte, ich sterbe jetzt. Rolf wird nie erfahren, was passiert ist. Danach packte mich eine Art Überlebenstrieb, ich begann intensiv mit den Flossen zu paddeln und zurückzuschwimmen. Ich wollte es zumindest versuchen, zurückzukommen. Es gelang mir nach einiger Zeit, seitlich aus der Strömung heraus zu schwimmen. Da ich vor Jahren tauchen gelernt hatte und eine gute Schwimmerin war, ist es mir gelungen. Nach etwa 45 Minuten war ich wieder an Land. Rolf war inzwischen an den Strand zurückgekehrt und hatte mich gesucht. Er lag fragend lächelnd auf dem Liegestuhl, als ich keuchend aus dem Wasser auf ihn zu torkelte.

Dieses Erlebnis gehört noch zu der negativen Episode, als schon vieles sich wieder ins Gute lenkte. Rolf hat gesagt, wenn das jetzt hier schief gegangen wäre, hätte ich mir Vorwürfe gemacht, weil ich die Zeichen der Anreise nicht beachtet hätte. Dort deutete alles darauf hin, dass wir nicht dorthin sollen. Wir haben dann erfahren, dass zwei Wochen vorher zwei Chinesinnen von einer Strömung erfasst und abgetrieben worden seien. Während unserer Ferien erlitt ein älterer Mann einen Herzinfarkt und ist im Wasser gestorben. Als wir nach Hause zurückkamen, wurden aus dem Nachbarhaus zwei Särge getragen. Die alten Nachbarn waren gegangen. Einen Moment hatten wir das Gefühl, dass sich alles in unserem Leben nur noch um Sterben und Tod drehe. Indirekt hat der Tod aber auch die Bedeutung des Endes einer Lebensphase, kann also auch Neuanfang bedeuten.



Für uns haben sich diese Ereignisse dann auch als erste Anzeichen eines Neuanfangs erwiesen.

Zu Hause angekommen, lebten wir wieder in dem zerstrittenen Quartier. Die Nachbarn agierten nach wie vor dauernd beschuldigend, unser Zuhause war ungemütlich. Ich hatte in der Zwischenzeit meine positive Haltung zurückgewonnen. Außer der belastenden Wohnsituation ging es uns gut.

An einem Samstag sah Rolf dann in der Zeitung ein kleines unscharfes Bildchen eines Hauses, circa fünf Quadratzentimeter groß. Das abgebildete Haus hatte ein Zimmer mehr als unseres und war sogar günstiger. Es hatte mehr Grund, einen separaten Eingang für einen Praxisraum und vier Parkplätze mit einer neu gebauten Garage. Neugierig sind wir dorthin gefahren, um es von außen zu besichtigen.

Als wir vor dem Haus standen, kamen die Bewohner heraus. Rolf empfahl, lass uns gehen, ich nein, komm wir fragen mal. Die Leute erklärten uns, dass sie nur zur Miete dort wohnten, aktuell umziehen würden. Das Haus gehöre einem türkischen Mann, der in die Türkei zurückgekehrt sei. Sofort habe ich dessen Handynummer erbeten, ihn umgehend angerufen und mit ihm Türkisch gesprochen. Das hat sofort ein Vertrauen entstehen lassen. Der Mann ist in die Schweiz gereist, damit wir verhandeln konnten. Das eine hat das andere ergeben. Wir konnten das Haus sehr günstig mieten und haben das andere verkauft. Bereits sechs Wochen nach der ersten Besichtigung sind wir umgezogen. Einiges wurde baulich renoviert, für unsere in der Zwischenzeit vier Hunde vorbereitet und abgeriegelt.

Seit genau fünf Jahren wohnen wir nun in unserem Paradies an diesem wunderbaren Hügel in Balsthal. Das Haus ist sehr idyllisch gelegen, wir genießen viel Platz im von außen blickdichten Garten, eine traumhafte Aussicht, gute Nachbarn.

Rolf besitzt in der Provence dieses wunderschöne Ferienhaus. Das ist unser zweites Paradies. Es steht mitten in einem idyllischen, sehr fruchtbaren, gut gepflegten Garten, blickdicht nach außen. Vor dem Haus ein wunderbarer großer hellblauer Pool.

Jedes Jahr sind wir dorthin in die Ferien gefahren. Diese Zeit haben wir jeweils wie in einem Traum erlebt. Gefühlt dreht sich die Welt dort langsamer, alle Sorgen scheinen anderswo stattzufinden. Es war schon lange Zeit ROLFs Wunsch, mehr Zeit dort verbringen zu können. Mein Wunsch war das schon auch, aber ich konnte die Firma doch nicht allein lassen. So sind wir mehrmals jährlich für eine bis höchstens zwei Wochen dorthin gefahren. Mit Hund und Pack im Anhänger.

In der Coronazeit, als kein Präsenzunterricht mehr gestattet war, haben wir in einem Blitzentscheid beschlossen, unsere Lehrgänge über Zoom anzubieten. Auch meine Coachingsitzungen habe ich online durchgeführt. Meine Klienten waren dafür sehr dankbar, dass zumindest dieser Teil ihres Lebens nicht gestoppt war und offen dafür. Gemeinsam haben wir uns an diese Art des Austausches gewöhnt.

Wir haben unser ganzes Team im Unterrichten in Hybridform über Zoom ausbilden lassen. Diese Entwicklung hat mir viel Freiheit gegeben. Seit Corona verbringen wir nun jeden Sommer mindestens fünf bis sechs Wochen in der Provence,

innerhalb eines Jahres leben wir verteilt etwa drei Monate in unserem zweiten Paradies. Wenn ich dort bin, lasse ich mich jeweils von neuen Ideen inspirieren. Neue Entwicklungen entstehen, wenn ich, verbunden mit mir selbst, neben dem traumhaften Pool unter dem leuchtendblauen Himmel liege oder im Wasser meine Runden drehe, manchmal auch, wenn ich mich mit der gewünschten Frequenzwelle fluten lasse.





# Ü B U N G

## Die Flutwelle

Zum Abschluss von Teil 2 dieses Buches gebe ich dir eine wunderschöne Übung an die Hand, mit der du dich mit genau dem Gefühl erfüllen, fluten lassen kannst, das du gerade erleben möchtest.

Nehmen wir an, du bist gerade gestresst von einer schwierigen Sitzung. Du möchtest mehr Zufriedenheit, Gleichmut erleben.

Stell dir vor, du stehst an einem wunderschönen Strand. Nun kommt eine hohe energetische Welle, sie durchflutet dich vollkommen, erfüllt jede deiner Zellen mit Zufriedenheit und Gleichmut. Das geht ganz schnell und du lebst dieses Gefühl

Erfüllt von diesem Gefühl wünsche ich dir viel Freude mit Teil 3 des Buches.



## TEIL 3

### Coach, Berater, Experte: Baue deine eigene Akademie auf

Wenn du als Coach, Berater oder Experte dein eigenes Institut aufbauen möchtest, gibt es einige Schritte, die du beachten solltest.

Auch hier ist wieder deine innere Haltung wichtig, damit du magnetisch bist für deinen Erfolg. Deshalb werden wir auch in diesem Kapitel weiter an der Erhöhung deiner Frequenz arbeiten. Übergänge im Leben sind immer Momente, die zu «Rückfällen» verleiten können. Mit deiner neuen Position als Inhaber eines eigenen Instituts bist du noch einmal «Neuling». Nun gilt es auch hier wieder, innere Sicherheit zu gewinnen, dich mit deiner neuen Aufgabe zu identifizieren, damit der Aufbau spielend gelingt.

Ich wage, zu behaupten, dass Fülle magnetisch wirkt und auf andere abfärbt. Dies zeige ich dir, indem ich berichte, wie meine Familie heute lebt.



Meine Kinder haben ja meine Entwicklungen mitbekommen, zum Teil vielleicht auch gewisse Ansätze selber übernommen.

Ich werde in diesem Teil einige sehr wichtige Themen in eher kurzen Kapiteln ansprechen. Wie die Umsetzung ganz genau geht, das zeige ich dir in meinen Programmen.



# KAPITEL 10

## In welchem Bereich möchtest du dich positionieren?

Überlege dir, auf welchen Bereich du dich als Akademie spezialisieren möchtest. Identifiziere deine Zielgruppe und definiere, welche Probleme oder Bedürfnisse du mit deinem Institut ansprechen willst. Eine klare Positionierung hilft dir dabei, dich von anderen Anbietern abzuheben.

- Wer sind deine potenziellen Kunden?
- Was ist deren Leidensdruck?
- Warum sollen sie genau zu dir kommen, weil du ihnen bei was wie hilfst?

In meinem ersten Programm unterstützen wir dich ganz genau, deine Persona zu definieren. Das hilft dir dann bei der Ausrichtung und der Entwicklung deiner eigenen Angebote.

Nun stehst du, wie gesagt, erneut an einer Schwelle, an einem Übergang. Übergänge bedeuten immer Weiterentwicklung im Außen. Diese gelingt besser, wenn sie mit einer inneren Entwicklung einhergeht.

## 10.1 Wenn deine Akademie ein Wesen wäre

Beginnen wir mit einer Frage: Wenn deine Akademie ein Wesen wäre, wie würde es aussehen? Stell dir vor, deine Akademie lebt. Schließe die Augen und schau, was sich dir zeigt.

Nur, wenn du gut für dieses Wesen sorgst, im Austausch mit ihm bist, kann es sich entwickeln, gedeihen. Du kannst mit ihm sprechen, es fragen, was es von dir braucht. Gib ihm das und schau von Zeit zu Zeit, wie es aussieht, was es für eine Form hat, in welchen Farben es sich dir zeigt, wie es ihm geht. Das kommt dir vielleicht befremdlich vor. Erstaunt habe ich auch reagiert, als ich vor circa zehn Jahren das erste Mal von dieser Übung hörte. Mit der Zeit habe ich viele Erfahrungen mit dem Ansatz gemacht, die mich weit gebracht haben.

Als ich die Methode kennengelernt habe, befand sich meine Firma in der Krise. Das erste Bild, das sich mir zeigte, war ein dünnes abgemagertes Bleistiftmännchen. Ich bin erschrocken, habe es gefragt, was es von mir braucht.

Es möchte von mir umsorgt und genährt werden, war die Antwort. Ich habe berührt zugesagt, das zu machen. Als ich dann einige Tage später erneut nach meiner Firma geschaut habe, hat sich mir ein Mann in Arbeiterkleidung aus den 30er Jahren gezeigt, mit einem Schalk im Gesicht. Das Wesen schien nicht mehr verhungert, es war eine Art Freude spürbar. Noch später habe ich eine Pflanzenlandschaft gesehen. Ich habe das so verstanden, dass gewisse Dinge nun wieder gedeihen.



Das Wesen der Firma hat dann die Form eines Engels angenommen. Es hat sich aber nicht so gut angefühlt, irgendwie war da noch etwas Erstarres. Die Form ist in meiner Vorstellung zu Boden gefallen oder hat sich zu Boden fallen lassen, daraus ist ein energetisches Wesen, ein Engel in den schönsten Regenbogenfarben hervorgegangen.

Die Form verändert sich immer weiter, sie hat sich sehr schön weiterentwickelt. Je nachdem, wie sie sich mir zeigt, entnehme ich daraus Botschaften, auf was ich achten darf. Das kann dir als Leser sonderbar vorkommen. Es ist jedoch sehr einfach, wir dürfen hier unser rein rationales Denken ein bisschen in den Hintergrund rücken lassen. Die Methode ist sehr wirkungsvoll. In der Tiefenpsychologie gibt es übrigens das katathyme Bild-Erleben, das in eine ähnliche Richtung geht. Doch diese Methode reicht sehr viel tiefer.

Diese Vorgehensweise hilft mir, noch bevor sich im Außen wirklich Probleme zeigen, darauf zu reagieren. Weil sich jede Veränderung, im Positiven wie im Negativen zuerst in der Veränderung der Schwingung zeigt. Bei Krankheiten sagen beispielsweise sensitive Menschen, dass sie zuerst die Veränderung der Schwingung wahrnehmen, noch bevor sich die Krankheit zeigt.

Eventuell kennst du andere energetische Techniken, die mit Energien und Formen arbeiten. Ich verwende in meiner Coaching-Praxis unter anderem auch die EFT Meridian-Klopftechnik, mit Logosynthese, Energetic Healing. Diese Methoden intensivieren die Wirksamkeit und Tiefe meines Coachings.

## 10.2 Habe deinem Business gegenüber eine gebende Haltung

Habe deinem Business, deiner Akademie gegenüber stets eine gebende Haltung, Du kümmerst dich um sie wie um ein Wesen. Wenn es für dich sorgen soll, dir Ertrag bringen soll, damit du deinen Lebensunterhalt bestreiten kannst, bist du im Nehmen. Du erzeugst Druck, die Energie fällt in sich zusammen und Probleme können sich zeigen. Natürlich soll ein Unternehmen Gewinn abwerfen. Aber es kommt darauf an, worauf du energetisch den Hauptfokus legst.

Erinnere dich: Der Erfolg folgt der Freude. Dort wo Freude ist, zeigt sich Erfolg. Das Geld folgt der Freude. Das Geld ist ein zierliches, feines Wesen, es liebt Schönes. Dort wo Druck ist, dort, wo man an ihm zerrt, verschwindet es.





# Ü B U N G

## Sei die Million

Stell dir vor, «eine Million» wäre ebenfalls ein Wesen, du wärst nun diese Million und lebst irgendwo. Versetz dich gefühlsmäßig in die Million. Nun komme ich, schreibe dir fordernde E-Mails, rufe dich täglich mehrmals an und fordere dich auf, endlich zu mir zu kommen. Ich mache dir Vorwürfe, zeige dir aus einer Opferhaltung heraus, wie schlecht es mir geht und erkläre dir, du seist schuld. Denn alles ist nur, weil du nicht bei mir bist.

Wie groß ist deine Lust, zu mir zu kommen? Also meine wäre nicht groß. Und genau so geht es der Million.



# Ü B U N G

## Dein Schatz

Jetzt wo du erlebt hast, wie sich die Million fühlen muss, unter deinem Druck ausübenden Verhalten, deiner inneren Mangleinstellung, überlege, wie du mit jemandem umgehen würdest, in den du dich frisch verliebt hast.

Notiere das für dich hier:

---

---

---

---

---

---



Ich nehme an, du würdest dich etwa so verhalten: Dich von deiner besten Seite zeigen, freundlich sein, einladend, gut gelaunt. Dein Schatz möchte dadurch nur noch mit dir zusammen sein.

Genauso wird es auch der Million, dem Geld allgemein, allem, was du dir wünschst und vor allem deinen Klienten gehen.



Seit ungefähr 2017 arbeite ich so mit den Wesen meiner Unternehmen. Als ich damit anfang, war meine AG ein Bleistiftstrichmännchen. Nach der erlebten Intrige in der Firma, von der ich in Teil 1 und 2 kurz berichtet habe, war ich so in Angst, Unsicherheit, Selbstvorwürfen gefangen, dass ich meine Firma emotional nicht mehr durch Freude bei der Arbeit genährt habe.

Es geht aber, wie bereits erwähnt, um die Erhöhung deiner persönlichen Schwingung. Und das stetige Hochhalten deiner Frequenzen. Diese färben auf deine Firma ab. Wir schaffen es meist, uns hochzuschwingen, dann kommt der Alltag und Schwupps, sind wir wieder die Treppe hinuntergerutscht und beschäftigen uns mehr mit Problemen als mit Lösungen. Und was passiert? Die Frequenz passt sich automatisch an, wir sind wieder im Mangel und ziehen weiteren Mangel an.

Ich schaue mindestens jede Woche einmal, manchmal auch täglich nach den Wesen meiner Firmen. Und je mehr es mir gelingt, hoch zu schwingen, desto wunderschöner zeigen sich meine Firmen. Meine AG hatte sich mir also zu Beginn als Bleistiftmännchen gezeigt, abgemagert, ausgehungert, verwahrlost. Aber ich konnte eine Verbindung herstellen zu meinen Ängsten und meinem Schmerz darüber, was geschehen war. Und ja, auch ich hatte damals die Haltung: Gib mir, lass mich wieder erfolgreich sein, generiere genug Einnahmen, damit ich gut davon leben kann. Da ich meine Firma emotional habe verhungern lassen, war sie irgendwann so ausgezehrt, dass sie mir nichts mehr geben konnte.

Dazu ein Beispiel aus meinen Familienbegleitungen: Oft kommen Eltern zu mir, die darunter leiden, dass sich ihr Kind so abweisend und provozierend verhält. Ihnen als Eltern geht es damit schlecht, das Kind soll sich gefälligst so verhalten, dass es ihnen gut geht. Dafür kommen sie zu mir. Ich beginne meine Arbeit immer bei den Eltern und frage sie, wie sie denn mit dem Kind umgehen. Oft stellt sich heraus, dass sie dauernd kritisieren, fordern, ihre Unzufriedenheit auf das Kind übertragen.

Ich lade die Eltern ein, sich zu überlegen, was das Kind gut macht. Oft sehen sie mich dann mit großen Augen an. Das haben sie noch nie versucht. Das wollen sie auch erst, wenn das Kind sein Verhalten verbessert hat. Oder sie wollen das Kind ins Coaching schicken, damit sich die Atmosphäre zu Hause verbessert. Sie wollen also die ganze Verantwortung für das Funktionieren des Familiensystems auf das Kind übertragen. Ich erarbeite mit ihnen das Bewusstsein, dass sie die Verantwortung für die Atmosphäre daheim mindestens mittragen. Und dass wir bei ihnen anfangen müssen. Parallel arbeite ich selbstverständlich auch mit dem Kind. Doch das kann sich oft nicht verändern, bevor ihm zu Hause ein anderer Wind entgegenweht.

So geht es deiner Firma.

In der Zwischenzeit floriert bei mir alles wieder, meine Firmen haben wunderbare Formen, die sich über die Zeit stetig verschönert haben.

## 10.3 Die Gefühlsbuchhaltung

Für das stetige Hochhalten deiner Frequenzen habe ich in meinen Programmen wirkungsvolle weitere Methoden für dich parat. Es würde den Rahmen des Buches sprengen, diese hier alle detailliert aufzuzeigen. Doch hier ein paar weitere Inputs, die ich besonders relevant für eine positive Schwingung finde.

Es ist meines Erachtens wichtig, dass du selbst abschätzen kannst, zumindest zu Beginn, ob du heute positiv geschwungen hast – ob du magnetisch warst für Erfolg oder eher neutral oder sogar negativ.

Dafür habe ich ein einfaches Gefühlsbuchhaltungssystem entwickelt. Am Abend erinnerst du dich daran, welche Gefühle hauptsächlich deinen Tag geprägt haben. Diese schreibst du auf.

Dann schaust du dir die Liste mit den Emotionen aus Teil 1 an. Alle Emotionen zwischen 1 und 7 sind positive Schwingungen, für diese gibst du dir 1 Punkt, eine +1.

Die zwischen 8 und 11 sind eher neutral, gib ihnen eine Null. Zumindest hast du damit deine Frequenz nicht heruntergezogen. Aber magnetisch für Erfolg warst du nicht.

Und alle zwischen 12 und 22 waren negativ, die Frequenz schwächend. Für diese schreibst du eine -1.

Am Schluss zählst du zusammen, wie bei einer Buchhaltung.



Hier ein Beispiel:

Ich war heute wütend über meinen Nachbarn = -1

Dann kam ich auf dem Weg zur Arbeit in den Stau, Ärger = -1

Dadurch kam ich zu spät zur Sitzung, Angst vor Kritik = -1

Nun ist Kaffeepause, ich entspanne mich leicht, Gleichmut = 0

Die Arbeit geht positiv weiter, ich freue mich = +1

Über Mittag treffe ich jemanden, es ist lustig = +1

Mein Partner informiert mich per SMS, dass die

Steuerrechnung viel höher ausgefallen ist als angedacht = -1

Das bedeutet, der Urlaub muss gestrichen werden = -1

Ein schlechtes TV-Programm krönt den Tag = -1

Frustriert gehe ich zu Bett = -1

Auswertung: 7 mal -1, 1 mal 0 und 2 mal +1 = 2 mal +1 minus  
7 mal -1 = -5.

Überlege dir, mit welcher Schwingung diese Person wohl in den nächsten Tag startet, wenn sie mit -5 ins Bett gegangen ist. Wie schläft sie wohl und wie steht sie am anderen Morgen auf? Und an den Tagen und Wochen danach?

Wie genau möchtest du erfolgreich, also magnetisch werden, wenn es bei dir auch in etwa so läuft?

Verstehst du nun schon ein bisschen besser, warum es so wichtig ist, hoch zu schwingen? Und wie schnell es im Alltag passieren kann, dass unser energetisches Kartenhaus zusammenbricht?

Bewusstes Lenken hilft. Dieses bedarf aber des Wissens, wie das geht und der stetigen Begleitung, zumindest eine Zeitlang, bis es sich in dir automatisiert hat.

Die Zellen in uns erneuern sich, solange wir leben. Unser Gehirn kann neue Informationen aufnehmen, solange wir leben. Unsere Frequenzen schwingen analog unserer Gedanken und Gefühle mit, solange wir leben. Wir können also nicht drei Stunden in ein Coaching gehen oder ein Buch lesen und dann denken, so jetzt hab ich's. Für den Moment vielleicht, aber nach einer gewissen Zeit, wenn wir nicht dranbleiben, kommt eine herausfordernde Situation und alles bricht wieder zusammen. Wenn wir nicht im Bewusstsein dessen sind, was passiert.

## 10.4 Permanente Begleitung

Um im Bewusstsein zu bleiben, hilft eine permanente Begleitung. Das muss mit der Zeit nicht mehr so oft sein, wie am Anfang. Aber etwa einmal im Monat ist aus meiner Sicht das Minimum. Genau diese Begleitung auf sehr hohem Schwingungsniveau biete ich dir in meinen Programmen an. Und danach kann dich ein Langzeit Frequenzbegleitungsprogramm darin unterstützt, deine schwierigen Situationen und Herausforderungen stets gleich zu transformieren.

Du beginnst, zu erkennen, dass in jeder negativen Energie eine ursprünglich positive Kraft, ein ursprünglich positiver Wesensanteil in den Schatten gerückt ist und sich nun gegen dich gewandt hat.

Hier ein Beispiel aus meiner Praxis:

Eine Frau kam zu mir ins Coaching. Sie fühlte sich sehr einsam, nicht unterstützt vom Ehemann, der Sohn war in der Pubertät und sie erlebte hier Verlustängste. Beruflich war sie als Lehrperson stark eingebunden, in einem Team, das toxisch war. Zunehmend fühlte sie sich depressiv und gefangen im eigenen Leben. Es gab noch weitere schwierige Themen, aber diese hier zu schildern, ist nicht wichtig.

Wir haben die verschiedenen Personen in ihrem Leben und die vorherrschenden Gefühle, mit Figuren auf einem Tisch dargestellt und diese zueinander positioniert. So, wie sie es gefühlt hat. Sie konnte so von außen auf «ihr Leben» und sich selbst schauen.

Ich habe sie gefragt, womit sie beginnen möchte. Ganz deutlich hat sich die Depression gemeldet, die bearbeitet werden wollte. Ich habe sie dann eingeladen, die Depression zu sein, sich diese als Wesen vorzustellen und in dieses Wesen zu schlüpfen.

Ich war sie. «Hallo Depression, schön, dass du da bist», war meine Begrüßung. Das hatte die Klientin nicht erwartet, da sie doch stetig im Kampf war, diese wegzuschicken und abzulehnen. Was machte dann die Depression? Sie kämpfte ebenso und wurde mächtiger.

Nun durfte die Depression endlich mal da sein. Meine Klientin war erleichtert und überrascht. Ich habe die Depression auf mein «Herzsofa», auf der Ebene meines Herzes gebeten, Platz zu nehmen. «Hallo, schön, dass du da bist.» Die Depression war noch mehr erfreut.

Dann meine nächste Frage: «Wer bist du in Wahrheit?» Ich habe meine Klientin eingeladen, die Frage wirken zu lassen und zu warten. Einfach in sich hineinzufühlen und den Prozess zu beobachten.

Das hat einen Moment gedauert, dann meldete sich die Stimme der Depression. «Ich bin die Lebensfreude. Aber du hast mir nie Platz gegeben in deinem Leben»

Die Sitzung hat dann einen weiteren sehr vorteilhaften Verlauf genommen, noch zwei weitere Gefühle konnten ins Positive verändert werden. Die Frau ist seither viel stärker in ihrer Kraft, konnte bereits einige Themen anders angehen. Eine sehr gute Entwicklung.

Ich selbst habe bei mir auch zahlreiche eigene Themen so erlöst und in positive Energien verwandelt.

## 10.5 Sie ist nie fertig – die persönliche Entwicklung

So ist das auch bei mir.

Gerne erzähle ich dir, welchen Themen ich begegnet bin, als ich mich entschlossen habe, dieses Online-Programm zu entwickeln.

Ich hatte seit Längerem das Gefühl, mich irgendwo im Kreis zu drehen, aber ich wusste nicht, welche Themen dieser Kreis beinhaltete.

Immer wieder habe ich versucht, Personen anzustellen, die Wahl war oft die falsche. Das war zur Zeit der Intrige mit diesem Unternehmensberater.

Also haben mein Mann und ich beschlossen, «nie mehr zu wachsen», so dass wir keine externen Personen anstellen müssen. Wir machen alles selbst, das war unsere Wahl. Das hat auch zunächst sehr gut funktioniert.

Dann sind wir doch wieder stark gewachsen. Jedes Jahr in meinem Paradies in der Provence hatte ich weitere Ideen für neue Lehrgänge. Die habe ich auch umgesetzt. In der Zwischenzeit hatte ich also wieder ein kleines Team für verschiedene Aufgaben. Eine Zeit lang hat das so funktioniert. Dann stellten wir fest, dass wir an bestimmten Tagen überbucht waren. So haben wir begonnen, weitere Dozenten und Dozentinnen aufzubauen. Auch das funktionierte noch. Aber wenn es noch weiter so gegangen wäre, wären wir unweigerlich an unsere Grenzen gestoßen.

Das nahm ich im Juni 2023 ganz deutlich wahr. Denn neuerdings boten wir ja auch Lehrgänge auf CAS/DAS und MAS Niveau an, das erforderte noch weitere Ressourcen von uns.

Wie bereits erwähnt, war es immer der Aufenthalt in unserem von mir «unser zweites Paradies» genannten Ort, die Provence, der mich zu neuen Ideen inspirierte. Im traumhaften Garten der verschiedenen farbigen Bäume und Büsche, auf dem Liegestuhl neben dem Pool. Hier sind alle meine Lehrgänge als Idee entstanden.

Dieses Jahr im Juni vor unserer Abreise erklärte ich meinem Team, es wird etwas passieren, ich stehe «wie kurz vor einer Geburt», ich spüre das, es kommt etwas Neues auf uns zu, etwas Großes. Aber fragt mich nicht, was es ist. Ich weiß es noch nicht. Dann sind wir abgereist.

Ich lag auf dem Liegestuhl, habe am Handy in Facebook herumgespielt. Da sah ich ein Angebot, das mich unterstützen würde, Online-Marketing zu betreiben. Also auch darin, unsere Lehrgänge parallel zu den Live- und Hybridangeboten als Online-Lehrgänge anzubieten. Das Programm sprach mich sehr an. Die Frau hatte ein Buch geschrieben, das ich sofort online bestellt habe. Ich habe es gelesen und mich darin wiedergefunden. Das war für mich genau die Botschaft, wie es bei uns weitergehen würde.

Sehr rasch entschlossen, habe ich ein erstes Telefonat vereinbart. Dann ein Zoom Meeting. Umgehend habe ich das Programm mittlerer Größe gekauft. Ein schöner 5-stelliger Betrag.

Ich habe mir schon Gedanken gemacht, wie ich das bezahlen würde. So ein richtiges Problem war es nicht, aber normalerweise spreche ich diese Themen immer mit meinem Mann ab. Er hätte mir auch sein OK gegeben, aber wenn Fragen gekommen wären, hatte ich noch nicht so wirklich gute Argumente parat, um den Betrag vor ihm zu rechtfertigen.

Hatte ich doch gerade im Jahr davor, in den letzten Sommerferien CHF 60.000 in zwei neue Firmen investiert, neue Praxisräume gemietet, diese umbauen lassen, eine Ausbildung absolviert und einiges mehr.

Ich habe das Programm also gebucht und bin rasch damit gestartet. Zuerst habe ich einfach die Videos geschaut und mir gedacht, oh Gott, wie soll ich denn das lernen und umsetzen? Dauernd wurden irgendwelche Begriffe verwendet, die ich noch nie gehört hatte, viele in Englisch. Ich kann perfekt Türkisch, aber Englisch? Nicht wirklich viel.

Gleichzeitig hat mir FB andere Angebote gezeigt, die in eine ähnliche Richtung gingen. Aber keines davon hat mich persönlich so berührt, wie das von mir gebuchte.

Langsam habe ich Rolf, meinem geliebten Mann, bei gemeinsamen Poolaufenthalten davon zu erzählen begonnen. Er hat positiv reagiert. Denn in der Zwischenzeit hat er die Erfahrung gemacht, dass so manche meiner Ideen sich zu einem Erfolg gewandelt haben. Er hat sich selbst das Programm angeschaut und mir mit seinem Herzen grünes Licht gegeben. Das ist mir wichtig, ich könnte nicht etwas gegen seinen Willen machen. Das wäre wie ein Kampf gegen den Wind.

Es würde in mir Energien aktivieren, die meinem Projekt nicht förderlich wären. Es ist wunderschön für mich, in seinem Vertrauen zu handeln und uns aufbauen zu dürfen. Er steht stets neben mir und unterstützt mich im Hintergrund dabei. Vor allem auch mental. Das ist so wertvoll. Dafür danke ich ihm von Herzen.

Nun hatte ich das Buch dieser Anbieterin gelesen. Bereist fünf Jahre zuvor hatte ich ein ähnliches Programm begonnen, dieses aber nicht abgeschlossen. Innerlich war ich wohl noch nicht so weit und es gab auch nicht so viel persönliche Begleitung. Aber ich hatte mit meinem neuen Wissen alle unsere 10-12 Zertifikatslehrgänge entwickelt. Schon damals empfahl mir diese Anbieterin, ein Buch zu schreiben, das ich auch begonnen hatte. Doch ich hörte wieder auf, die Zeit oder ich waren noch nicht wirklich reif dafür.

Also habe ich mit meiner neuen Programmanbieterin Kontakt aufgenommen und sie gefragt, ob sie mich auch beim Schreiben eines Buches unterstützen würde, und ihr mitgeteilt, dass ich gern ins höchste Programm wechseln würde. Denn mir war eine nahe Begleitung äußerst wichtig. Es gab zu lernen: IT, Technik, Umgang mit Social Media und vieles mehr. Gesagt, getan.

Auch hier bin ich mir wieder intensiv selbst begegnet. Themen mit IT oder Technik habe ich stets erfolgreich abgegeben. Die Begründung: Davon verstehe ich halt nichts! Nun traf ich die Entscheidung, unsere Schule an die Entwicklung der Technik anzupassen, die Entwicklungen der Bildungswelt nicht an unserer Schule vorübergehen zu lassen.



Diese Möglichkeiten hatte ich schon vor Jahren überdacht. Deshalb war ich sofort parat, als es während Corona darum ging, alles auf Online / Zoom / Hybrid umzustellen. Diese Entwicklung haben wir alle als sehr positiv erlebt. Viel mehr Personen aus einem weiteren Umkreis konnten Lehrgänge bei uns absolvieren. Die Zufriedenheit der Studierenden war groß. Besonders angesichts unserer Flexibilität, es war ihnen überlassen, wie sie dabei sein möchten. Sie konnten uns das kurzfristig mitteilen.

Nun also sollte es noch einen Schritt weitergehen.

Online-Marketing sollte unsere Akquise vereinfachen. Bis dahin waren wir doch eher handgestrickt unterwegs und es gab einen hohen Zeitaufwand, die zahlreichen Anfragen zu bearbeiten.

Gleichzeitig hatten wir oft Interessenten, denen die Bildungstage einfach nicht passten, da sie dort arbeiten mussten. Auch viele Lehrpersonen bei uns können nicht einfach so frei nehmen.

Online-Ausbildungen, in denen die Teilnehmer ein Video anschauen können und dann ein gemeinsamer Austausch mit der Gruppe stattfindet, ist das nächste Projekt, das wir umsetzen. Um einem weiteren Kreis an Interessenten und deren Bedürfnissen gerecht zu werden.

Das bedeutet für mich, mich nun definitiv mit der Technik anfreunden zu wollen.

Zu Beginn hat das Ängste ausgelöst. Was ist, wenn ich es nicht lerne? Nur alle anderen können das! Das hat mich kurze Zeit sehr gestresst und belastet. Aber wie immer habe ich es erkannt und mir gesagt, die Entscheidung ist getroffen, nun geht es nur noch vorwärts. Ich habe mir überlegt, was ich brauche, habe mit verschiedenen Programmen «zu spielen» begonnen. Und jetzt, erst zwei Monate später, habe ich schon vieles gelernt und alte Begrenzungen überwunden.

Im Rahmen dieses Programms bin ich mit einer Mitdozentin von mir ins Ausland gereist. Auch das war eine wunderbare Erfahrung, bei der ich gespürt habe, dass ich im Neuen, als Anbieterin eines Online-Programmes, bereits angekommen bin.

Wie in früheren Kapiteln bereits erwähnt, es ist mir wichtig, das Neue bereits zu leben, bereits die Anbieterin eines Online-Programmes zu sein. Damit verbindet es sich immer mehr mit mir und ich generiere im richtigen Zeitpunkt die richtige Idee.

# KAPITEL 11

## Deine Vision, Mission, Ziele

Wie bereits in Kapitel eins erklärt, brauchst du eine genaue Vision, also was du wem anbieten willst. Dabei ist es aus meiner Erfahrung wichtig, dass du dir dies in den wunderschönsten Formen bildlich und gefühlsmäßig vorstellst. Mit jeder Vorstellung gibst du eine Botschaft an dein Unterbewusstsein. Denn dieses kann nicht unterscheiden zwischen Vorstellung und Realität. Es wird alles unternehmen, dich auf dem Weg zur Erfüllung dieses Bildes oder Films, zusammen mit den damit verbundenen Gefühlen, zu unterstützen.

### Kennst du die Disney-Methode?

Die Disney-Methode geht auf Robert B. Dilts zurück, zusammen mit John Grinder und Richard Bandler einer der Gründer des NLP. Dilts schrieb über den berühmten Filmproduzenten und Zeichentrick-Pionier Walt Disney: «Tatsächlich gab es drei Walts: den Träumer, den Realisten und den Miesepeter».

Mit der Disney-Methode werden durch diese drei Rollen neue Perspektiven eingenommen, man schaut über den berühmten «Tellerrand».

Die Technik «zwingt» die Teilnehmer, einen Sachverhalt aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, als es ihrer üblichen Persönlichkeitsstruktur entspricht. Sie ist deshalb besonders hilfreich, wenn es darum geht, Ziele und Visionen zu konkretisieren und alltagstauglich zu gestalten.

Dabei gilt es, folgende Punkte zu beachten:

- Steigere dich in jede Rolle – Träumer, Realist, Kritiker – hinein und nimm jeweils NUR diese Rolle an.
- In der Träumerphase ist alles erlaubt, Kritik und Einwände haben hier nichts zu suchen.
- In der Realistenrolle sollte man neutral und sachlich bleiben.
- In der Kritikerrolle fühlt sich niemand besonders wohl, vor allem nicht die Visionäre.
- Förderlich ist zusätzlich ein neutraler Beobachter, der den Prozess moderiert und die Gedanken der Teilnehmer festhält (im Team unabdingbar, im Zwiegespräch übernehmen wir das als Coach).

## Die Rolle des Träumers

Der Träumer soll sich fragen:

- Was wäre die ideale Situation?
- Was ist mein Traum dazu?
- Was wäre schön?
- Was fällt mir dazu ein?
- Was fällt mir Verrücktes und Ausgefallenes dazu ein?

## Die Rolle des Realisten / Machers

Der Macher fragt sich:

- Was wird für die Umsetzung benötigt? (Material, Menschen, Wissen, Techniken etc.)
- Wie kann realisiert werden, was der Träumer sich ausgedacht hat?
- Was muss getan oder gesagt werden?
- Welche Grundlagen sind schon vorhanden?
- Kann der Ansatz getestet werden?

## Die Rolle des Kritikers

Der Kritiker hat die Aufgabe, sich zu fragen:

- Kann das realisiert werden?
- Was halte ich für möglich?
- Was kann gar nicht funktionieren?
- Was ist einfach nur Träumerei?
- Was könnte verbessert werden? Welches sind Chancen und Risiken?
- Was wurde übersehen?
- Wie denke ich über den Vorschlag?

## 11.1 Erstelle ein Geschäftskonzept

Entwickle ein detailliertes Geschäftskonzept, indem du deine Vision, Mission, Ziele und Strategien festlegst. Definiere deine Dienstleistungen, Preise und Marketingstrategien. Ein solides Geschäftskonzept ist die Grundlage für den Erfolg deines Instituts.

Ich erzähle dir gern, wie ich vorgegangen bin, wie ich mein Institut, meine Fachschule mit wenig Risiko, viel Freude und Leichtigkeit aufgebaut und zum Blühen gebracht habe. Im Programm begleite ich dich bei jedem einzelnen deiner Schritte.

Einer der Hauptfaktoren war für mich, genau zu wissen, was ich aufbauen will. Ich hatte ein klares Bild und habe eine Entscheidung getroffen. Nachdem ich diese Entscheidung getroffen hatte, gab es für mich kein Zurück. Mit Freude an der Arbeit habe ich mich an den Aufbau gemacht.

Aber: Dabei habe ich mich nicht durch inneren Druck leiten lassen. Sondern von der Vorfreude auf das Kommende – obwohl ich nicht genau wusste, wie das aussehen würde.

Wie bereits erwähnt, wusste ich nicht, ob ich es schaffen würde, eine Schule aufzubauen, ob je auch nur eine Person eine Ausbildung bei mir buchen würde. Ich war in der Vorfreude, in der Überzeugung, das mache ich jetzt. Mit einer Art Selbstverständlichkeit, wie wenn ich zum Bäcker gehe, um ein Brot zu kaufen.

## Reduziere die Wichtigkeit

Das mag paradox klingen. Doch es ist zielführend: Man soll, wenn man ein wichtiges Ziel hat, dessen Wichtigkeit für sich reduzieren. Wenn wir das nicht machen, begeben wir uns in die Mangelposition: Wir müssen das unbedingt haben. Wir senden also den Mangel dessen aus, was wir haben wollen. Wir setzen «den Lieferservice» unter Druck. Druck erzeugt Gegendruck. Wenn wir unter Druck stehen, engen wir uns ein und unsere Frequenz sackt in sich zusammen. Deshalb tue es mit einer Art Gleichgültigkeit, als ob es egal wäre, ob es gelingt oder nicht.

## Triff in Kombination dazu eine definitive unumkehrbare Entscheidung

Das bedeutet aber nicht, dass du sagst, ich probiere mal ein bisschen, beim ersten Hindernis kann ich immer noch alles abbrechen und zurückkrebsen. Denn so funktioniert es auch nicht. Du musst schon für dich die eindeutige bestimmte unumkehrbare Entscheidung treffen. Wie wenn du mit einem Fallschirm aus dem Flugzeug springen würdest. Dann überlegst du im freien Fall auch nicht, ob du wohl lieber nicht hättest springen sollen. Also das kannst du schon überlegen, aber es bringt dir nichts. Nun geht es nur noch darum, wie du heil unten ankommst, welche Handlungen und Maßnahmen das von dir jetzt verlangt.

## 11.2 Marketing und Branding

Entwickle eine starke Marke für dein Institut. Erstelle ein professionelles Logo, gestalte eine ansprechende Website und biete hochwertige Inhalte, um deine Expertise zu demonstrieren. Nutze verschiedene Marketingkanäle wie Social Media, E-Mail-Marketing und Content-Marketing, um dein Institut zu bewerben und potenzielle Kunden anzusprechen.

Damit du wirklich professionell unterwegs bist, ist es sinnvoll, eine Fachperson damit zu beauftragen. In unserem Programm unterstützen wir dich bei all diesen Schritten.

Es ist wichtig, dass dein Angebot zu einer Marke wird, um mit der Zeit einen Wiedererkennungseffekt zu erlangen. Dieses Angebot gibt es nur bei dir. Dazu ist es wichtig, dass du ganz genau weißt, was deine Besonderheit, dein USP (Unique Selling Point), dein einzigartiges Verkaufsversprechen ist.

Das hat bei mir eine gewisse Zeit gedauert, bis ich mir ganz klar war. Ich hatte zwar ein inneres Gefühl, aber ich konnte es nicht verbalisieren. Damals war ich auf mich selbst gestellt, die ersten Schritte des Aufbaus meiner Schule habe ich allein gemacht. Ich wusste vieles noch nicht, was wichtig gewesen wäre. Aber ich habe immer dazugelernt. Manchmal auch durch Fehlentscheidungen.

Aber du musst alle meine Fehler oder auch eigene nicht machen, weil wir dich professionell durch alle Schritte beim Aufbau deines Unternehmens, sei es ein Coaching-Angebot



oder eine Akademie, begleiten.

## Baue dein Netzwerk auf

Networking ist entscheidend, um dein Institut bekannt zu machen und potenzielle Kunden zu gewinnen. Vernetze dich mit anderen Coaches, Beratern und Experten in deinem Bereich. Besuche Branchenveranstaltungen, tritt Fachverbänden bei und nutze Social-Media-Plattformen, um dein Netzwerk aufzubauen. Überlege: Kennst du Verbände, denen du beitreten könntest, möchtest. Google mal die Mitglieder dieser Verbände. Stell dir lebhaft vor, du bist dort Ehrenmitglied.

Ich habe auch hier viele Fehler gemacht, habe zu Beginn gemeint, ich müsse nun überall dabei sein. Wir haben uns auf Fachveranstaltungen begeben, mit Ständen präsentiert, oft war unsere Erfahrung, dass sich alle nur positionieren und verkaufen wollten. Keiner der dortigen Anbieter, Aussteller, Teilnehmer an Fachtagungen war am «EMPFANGEN» interessiert.

Wir haben uns dort fehl am Platz gefühlt und uns fortan auf Fachveranstaltungen rar gemacht. Wir bevorzugten einen eher sanften, zurückhaltenden Auftritt. Unserer Erfahrung nach kam das bei potenziellen Kunden gut an. Wir haben genau gezeigt, für was wir da sind, für was wir stehen. Aber wir haben niemanden versucht zu überreden, etwas bei uns zu buchen. Zu Beginn wollten wir mit unserer Begeisterung andere zum Kaufen drängen. Das haben wir aber sehr schnell geändert.

Weil Personen, die von uns auf eine Art gedrängt worden und einen Lehrgang gebucht hatten, dann oft diejenigen waren, mit denen wir die ganze Zeit Probleme hatten.

Networking ist wichtig. Und heute mit den Social Media Kanälen ist es viel einfacher als noch vor zehn Jahren, eine tolle Sichtbarkeit zu generieren. Wenn man weiß, wie das geht. Auch hier nehmen wir dich gern an die Hand und helfen dir in unseren Programmen beim Aufbau deiner Top-Sichtbarkeit für deine Zielgruppe.

### 11.3 Biete hochwertige Dienstleistungen an

Stelle sicher, dass deine Dienstleistungen einen Mehrwert für deine Kunden haben. Biete individuelle Coaching- oder Beratungspakete an, die auf die Bedürfnisse deiner Zielgruppe zugeschnitten sind. Sorge für eine professionelle und vertrauensvolle Beziehung zu deinen Kunden und biete ihnen einen herausragenden Kundenservice.

Wir verfügen über eine 15-jährige Erfahrung im Entwickeln von Lehrgängen, Ausbildungen, Seminaren, im Bauen von Programmen und schnüren von Paketen, im Konzipieren von Coaching- und Beratungsangeboten. Dieses professionelle Know-how geben wir gern an dich weiter.

Bei alledem ist wichtig, dass du selbst Experte bist in dem, was du verkaufst. Mit unseren Lehrgängen und unserem Programm machen wir dich zum Experten auf deinem Fachgebiet!



## UNSERE ANGEBOTE

Lehrgänge/Themen, um Studierende fachlich zum Experten zu machen:

- Basis Coaching Ausbildung 10 Tage
- Betrieblicher Mentor eidg. FA nach Basisausbildung 15 Tage
- Job Coach Arbeitsintegration eidg. FA 25 Tage
- Dipl. PLI Business Coach ECA nach Basisausbildung 11 Tage
- Dipl PLI Psychosozialer Coach ECA nach Basisausbildung 11 Tage
- Dipl PLI Kinder-Jugend und Familien Coach ECA nach Basisausbildung 11 Tage
- Autismus Coach PLI 7 Tage
- ADHS Coach PLI 7 Tage
- Resilienz Coach nach Basisausbildung 2 Tage
- Burnout Coach nach Basisausbildung 2 Tage
- Beziehungs Coach nach Basisausbildung 2 Tage
- Jobcoach / Bewerbungs Coach PLI 6 Tage
- Case Management/Sozialversicherungsbasiswissen nach Basisausbildung 2 Tage
- Führen von Kinds- und Erwachsenenschutzmandaten/Psychosoz.Begleitungen/soz.päd.Fam. Begleitungen nach Basisausbildung 2 Tage



## UNSERE ANGEBOTE

Alle untenstehenden als CAS / DAS / MAS abschliessbar:

CAS/DAS/MAS Coaching Basis Ausbildung  
CAS/DAS/MAS Betrieblicher Mentor  
CAS/DAS/MAS Business Coach  
CAS/DAS/MAS Psychosozialer Coach  
CAS/DAS/MAS Kinder Jugend und Familien Coach  
CAS/DAS/MAS Job Coach Arbeitsintegration  
CAS/DAS/MAS Autismus Coach PLI  
CAS/DAS/ ADHS Coach PLI  
CAS/DAS/MAS Case Manager PLI  
CAS/DAS/MAS Migrationsfachfrau/-mann

Wie bereits geschildert, sind die meisten unserer Lehrgänge in der Provence entstanden. In einem Jahr hatte ich dort die Idee der Zertifikatslehrgänge. Ein Jahr darauf kam mir die Idee der ECA Lizenzierung und ich habe unsere ECA Lehrgänge entwickelt. Zum selben Zeitpunkt die ADHS und Autismus Lehrgänge. Ein Jahr später den Vorkurs zum eidg. FA Job Coach Arbeitsintegration.

Wieder ein Jahr später bekamen wir von einem Professor eine Zusammenarbeit angeboten. Seither bieten wir unsere Lehrgänge auch mit einem CAS / DAS und MAS Abschluss auf Hochschuleniveau an. Wieder ein Jahr später sind der Migrationsfachfrau/-mann/-coach und der CAS Case Management entstanden.

Mein Mann Rolf ist seit fünf Jahren frühpensioniert. Er hatte schon lange den Wunsch, mehr Zeit in der Provence zu verbringen. In der Zeit von Corona haben wir begonnen, unsere Lehrgänge und Coachings per Zoom und in Hybridform durchzuführen. Das war für uns eine positive Erfahrung und Weiterentwicklung. Also habe auch ich mir vor circa zwei, drei Jahren zum Ziel gesetzt, mehr von der Provence aus arbeiten zu können. Das Ziel war, drei Monate pro Jahr dort zu verbringen. Und jetzt hat sich dies wie von selbst verwirklicht. Ich bin aktuell in der Provence, schreibe an diesem Text und staune, wie selbstverständlich sich auch dieses Ziel realisiert hat. Auch hier hat sich für uns wieder eine wunderbare Möglichkeit eröffnet, wir hatten einen Plan, ein Ziel und das Leben hat uns dies geschenkt. Einmal mehr.

Mir ist wichtig zu erwähnen, dass ich/wir, neben den tollen Ideen, immer viel für die Umsetzung tun.

Wir sind keine blauäugigen Träumer, und uns fallen die Trauben wie im Schlaraffenland nicht einfach vom Baum in den Mund. Ich habe eine Idee, eine Vision. Diese mache ich zur Mission. Ich überlege, was es dafür braucht, wie ich dies umsetzen könnte und gehe es an. Aber jeweils mit dem Gefühl, dem Erleben, das Erwünschte bereits erreicht zu haben. Ich gehe in eine Identifikation mit dem Erwünschten. Und damit hole ich es mir – zusammen mit dem gezielten Know-how, wie das genau geht – in die Realität.

Wenn ich in mir ein Hindernis in Form von Unsicherheit, Angst, Zweifel erlebe, erlöse ich dieses Gefühl in mir, indem ich es transformiere – wie bereits beschrieben. So hole ich stets aus Dingen/Themen/Gefühlen, die mir im Wege stehen, die darin gebundene Energie zu mir zurück. Wie im Beispiel mit meiner Klientin, die durch das willkommen heißen ihrer Depression ihre Lebensfreude wiedererlangt hat.

Dafür gibt es unzählige Methoden, die ich dir in meinen Programmen zeige.

## 11.4 AG, Gründung, Standorte, Hundehaare

Die GmbH für die Praxis für Lösungs-Impulse wurde Anfang 2016 gelöscht und die AG gegründet. Eine AG zu haben mit meinem Schatz, das macht uns stolz. Wenn man eine Einzelfirma hat, werden alle Einnahmen mit der privaten Steuererklärung verbucht. Mit einer GmbH oder AG ist man in der eigenen Firma angestellt und muss viele rechtliche Vorgaben einhalten.

Je nachdem, ob man Verwaltungsratspräsidentin ist wie ich oder Verwaltungsrat, Inhaber, Hauptaktionär, bewegt man sich in einem gewissen Rahmen und muss mehr gesetzliche und sozialversicherungstechnische Vorgaben erfüllen als in einer Einzelfirma.

## PLI Flury Coaching

im Jahr 2021 ist aufgrund dieser Umstände der Traum entstanden, wieder eine Einzelfirma zu haben, mit ein paar Coachingklienten, nur so nebenbei im eigenen Praxisraum bei uns zu Hause. HP, Flyer, E-Mail-Adresse, Visitenkärtchen brauche ich nicht, habe ich gedacht. 2022 habe ich dann PLI Flury Coaching gegründet und bin wieder wie bei der Gründung der Praxis für Lösungs-Impulse im Jahr 2009 vorgegangen.

Meine Überlegungen gingen dahin, dass die neue Firma eine Verbindung zur «großen Schwester» haben sollte. Und sie sollte viel Persönliches von Rolf und mir beinhalten. Diese Faktoren ergaben den Firmennamen «PLI Flury Coaching». Mit dieser Idee ging ich zu Rolf. In früheren Jahren hatten ihn meine Ideen jeweils überfordert, er glaubte in der ersten Phase nicht so an die Realisierung. Wie soll denn das gehen, hat er gefragt und sich viele Gedanken gemacht, mir viele (berechtigte) kritische Fragen gestellt. Irgendwie konnte ich sie beantworten, manchmal habe ich gesagt, lass mich bitte machen, diese Antwort kenne ich noch nicht. Bitte lass es mich versuchen. Das hat er dann auch und dafür bin ich ihm sehr dankbar.

Denn ohne sein OK hätte ich wohl vieles nicht umgesetzt, es war mir stets wichtig, in seinem Einverständnis zu handeln, mit ihm in einer Richtung im Fluss zu sein. Ich wollte nicht gegen den Strom schwimmen. Das bedeutet nicht, dass wir nicht manchmal unterschiedlicher Meinung sind oder dass wir nicht generell unterschiedliche Persönlichkeiten sind. Das sind wir. Aber in Entscheidungen nicht gegen ihn in eine Kampfhaltung zu gehen, zu sagen, dir beweise ich, dass es geht, das war mir wichtig. Denn mir ist bewusst, dass ich mit so einer Haltung den Erfolgsfluss blockieren würde.

Also haben wir per 01.01.2022 die PLI Flury Coaching mit Sitz an unserer Wohnadresse gegründet und im Handelsregister eintragen lassen. Zweck: Coaching und Seminare anbieten. Die Firma lief von Anfang an, langsam, mit ein paar Klienten und einigen Seminaren.

Im Juni bekam die PLI Flury Coaching dann ein Schreiben von der «Wirtschaftsförderung». Die Firma wurde in der Region willkommen geheißen und ich als Besitzerin zu einem kostenfreien Beratungstermin eingeladen. Den wollte ich unbedingt wahrnehmen. Das Gespräch verlief sehr erfolgreich. Die Gesprächspartnerin hatte gesehen, dass wir ADHS und ASS Lehrgänge und Beratung/Coaching anbieten. Dieses Thema kannte sie aus der eigenen Familie. Sie sagte mir, sie sei sehr dankbar, dass es so ein Angebot, genau wie wir es angehen, nun in dieser Region gebe. Aus diesem Gespräch ist die Idee entstanden, doch eine HP erstellen zu lassen. Was unser IT-Fachmann dann auch umgesetzt hat.



## Terry Services GmbH

Im Sommer 2022 stand in der Zeitung, dass das ehemalige Uhrenfabrikareal, wo wir eingemietet waren, in einigen Jahren abgerissen würde. Rolf fragte mich, ob ich mir schon Gedanken gemacht hätte, wo wir hinwollen. Ich sagte ihm gelassen, dass der neue Raum, unser neuer Standort, noch nicht frei sei, ich deshalb noch warten würde. Das war einfach so meine Idee, mein Umgang damit. So sinngemäß, kommt Zeit, kommt Rat. Rolf hat dann trotzdem schon mal geschaut und in Balsthal, an unserem Wohnort, traumhafte Räumlichkeiten im ehemaligen Bürodirektionsgebäude einer Papierfabrik gefunden. Schon ein paar Tage später fand die Besichtigung statt. Ich war begeistert, Rolf auch. Alles wunderbar, großer gediegener Raum, mit zwei Türen, sogar unterteilbar in Ausbildungs- und Coachingraum. Nahe ÖV, Gratisparkplätze vor dem Gebäude, idyllisch gelegen. Preislich optimal.

Rolf und ich haben entschieden, den Raum, den mieten wir. Was wir nicht bemerkt haben, er dachte anstelle von Langendorf, unseres bisherigen Standorts, ich habe gedacht zusätzlich zu Langendorf. Smile. Meine Idee hat sich dann durchgesetzt, ich konnte Rolf überzeugen, dass das mit PLI Flury Coaching in Balsthal der richtige Schritt sei. Also haben wir mit unserem Treuhänder Kontakt aufgenommen. Er hatte wieder einmal eine geniale Idee. Im Februar 2023 wurde dann die Terry Services GmbH gegründet, eine weitere Firma, die Räumlichkeiten vermietet an die PLI AG, an Flury Coaching und an Fremdm Mieter.

## Nichts als Hundehaare

Gehen wir einen Schritt zurück, ins Jahr 2019. An einem warmen Nachmittag war ich im Büro bei uns zu Hause, als Rolf mit seinem iPad hereinkam. Hast du Stress, hat er mich mit einem verschmitzten Lächeln gefragt. Kann ich dir etwas zeigen? Aus dem iPad hat mich ein Bernhardiner Welpen angelächelt. Was hältst du von dem? Weißt du, ich bin ja pensioniert, zu unseren zwei Berner Sennenhunden und unseren beiden Labis würde der kleine (und irgendwann mal riesige) Kerl doch gut passen.

Ich weiß, wenn Rolf etwas möchte, dann ist das gut durchdacht. Ich habe mich selbst sofort in diesen kleinen tollpatschig wirkenden kleinen Buben verliebt und habe für ein Kennenlernen zugesagt. Ganz klar haben wir uns dort sofort entschieden, ihn zu uns zu nehmen. Acht Wochen später wurde er zu «Barry Flury» und wir hatten nun fünf große Hunde. Das bedingte einen größeren Hundeanhänger und einiges mehr.

Zu Beginn war das neben der Freude auch eine enorme Herausforderung, besonders «putztechnisch». Rolf und ich hatten nach einer schlechten Erfahrung entschieden, keine Reinigungskraft mehr zu wollen. Mit fünf Hunden wäre es auch schwierig, jemanden zu finden, der damit klarkommen würde. Mir macht Hausarbeit Spaß, meinen Teil erledige ich jeweils frühmorgens, bevor ich mich meinem Tagesgeschäft widme. Das ist neben den Hunden meine ruhige Zeit, da höre ich Musik oder eine Meditation, die mich auf den Tag einstimmt.

Nun hatte im Sommer 2022 unsere Hundecoiffeuse ihr Handgelenk gebrochen. Kurz vor den Sommerferien. Fünf Hunde bei einem Coiffeur unterzubringen, war eine ziemliche Herausforderung. Niemand hatte Zeit und Platz. Da habe ich einfach so gesagt, ach, wenn man das nur selbst machen könnte. Diese Idee hat Rolf aufgenommen und in der Nähe eine Hundecoiffeur-Schule gefunden. Ende 2022 habe ich mit zwei Kolleginnen diese Ausbildung gemacht. Am neuen Standort in Balsthal haben wir dann noch Terrys Hundesalon eingerichtet. Die Miete kostet nicht mehr als unsere eigenen Hunde-Coiffeurkosten betragen würden.



## 11.5 Rückschläge – Mein Leben drohte erneut unterzugehen

Es ist Ende 2022. Seit einiger Zeit hatte Rolf eine Art Reizhusten, der nicht mehr aufhörte. Einige Monate davor hatte er ein unerklärliches Stechen im Herzen. Er beachtete das aber nicht weiter. Nach einem Termin beim Kardiologen sagte Rolf, beim durchgeführten Herzröntgen sei ein Schatten auf der Lunge festgestellt worden, den man beobachten müsse. Einige Monate später, an einem Freitag spät abends kam eine Mail seines Hausarztes. Der Befund hatte ergeben, dass sich der Schatten auf der Lunge vergrößert und ausgebreitet hätte.

Man müsse sofort weitere Untersuchungen vornehmen. In der Zwischenzeit hatte Rolf begonnen, Blut zu husten und nachts stark zu schwitzen. Man merkte deutlich, dass etwas nicht in Ordnung war.

Wir waren sehr beunruhigt, haben uns verschiedenste, auch schlimmste Gedanken gemacht. Und gleichzeitig waren wir hoffnungsvoll. Rolf hat in Solothurn einen sehr guten Lungenspezialisten gefunden. Ich durfte bei allen Terminen dabei sein. Der Befund war ein NET Tumor in der Lunge, ein Karzinoid in Stadium AA, also sehr früh entdeckt. Er hatte nicht gestreut, es waren keine Lymphknoten befallen. Umgehend wurde in Basel bei einem sehr erfahrenen Spezialisten in einem Privatspital ein OP-Termin vereinbart.

Wieder drohte mein Leben einen schlimmen Wandel zu nehmen, ich war mit der Situation konfrontiert, dass mir das Liebste genommen werden könnte. Ich war hin und hergerissen zwischen Angst und Vertrauen wollen. Rolfs Vater war mit 60 Jahren an Darmkrebs gestorben, Rolf war damals 15 Jahre. Das Trauma begleitete ihn sein Leben lang. Aus diesem Grund war Rolfs Angst, dasselbe zu erleiden, noch größer.

Wir haben vor dem OP-Termin eine Schale gemacht (wie im Teil 1 erklärt), mit Erde gefüllt, viele Gesundheitswünsche eingepflanzt und mit Symbolen dekoriert. Diese wachsen und gedeihen seither.

Die OP ist gut verlaufen, es gab eine Komplikation, die zwei kleine Nachfolge-OPs nötig machten, aber nichts Bösesartiges.

Die Nachdiagnosen sind seither gut. Auch diese sehr tiefgehende Erfahrung hat uns noch mehr bewusst werden lassen, wie wertvoll jeder Tag, jede Sekunde ist, die wir in Gesundheit und Frieden, in Harmonie leben dürfen.



## Nichts ist selbstverständlich, nichts ist ewig, wir sind dankbar

Diese Erfahrung hat uns noch tiefer zusammenwachsen lassen. Wir leben noch bewusster in der Fülle, in der Dankbarkeit. Noch stärker ist das Bewusstsein, wie schön jeder Moment der Gegenwart ist. Diese Dankbarkeit verstärkt das Erleben der Fülle. Wir sehen, wie reich beschenkt wir sind. Die Haltung der Fülle fördert das Erleben des Reichtums. Und das fördert weiteren Reichtum.

Manchmal schaue ich mich in meinem Leben um und sehe meine vier Paradiese.

Unser Haus in Balsthal ist unser erstes Paradies, die Provence, das Haus dort unser zweites. Meine Praxis in Langendorf, unserem Hauptsitz unser drittes Paradies. Diese Räumlichkeiten hat Rolf gefunden. Sie befinden sich in einem Gebäude einer ehemaligen Uhrenfabrik. Sie haben einen gewissen Charme, die Schule und Praxis ist sehr kundenfreundlich eingerichtet, in ansprechenden Farben gestaltet. Die Menschen sollen sich dort wohlfühlen. Wenn ich mich dort aufhalte, ist das für mich nicht wie arbeiten, es ist mein drittes Zuhause. Alles, was ich dort mache, sei es unterrichten, mit Klienten arbeiten, Büroarbeit, mache ich so gerne.

Rolf hat sich mit 60 Jahren frühpensionieren lassen und hilft in der Firma im Hintergrund mit, aber er hat sich aus der Beratungstätigkeit zurückgezogen. Neulich sagte er, ich müsse halt noch sieben Jahre arbeiten. Dieser Satz ist bei mir hängengeblieben. Ich konnte ihn irgendwie nicht einordnen. Dann kam ein Gedanke: Ich? Nein!

Ich muss nie mehr arbeiten gehen, denn alles, was ich mache, ist meine Lieblingstätigkeit. Läuft also unter Hobby.

Weil ich alles so gern mache, überall meine Liebe hineingebe, läuft es so ring und rund. Es fühlt sich nicht wie arbeiten an.

Nach so vielen Jahren beruflicher Erfahrung, beruflichen Erfolgen, in denen auch Niederlagen nicht ausgeblieben sind, habe ich einen umfangreichen Korb an reifen Früchten abzugeben. Ich habe das Bedürfnis, mein Wissen, meine Erfahrung weiterzugeben und andere Menschen daran teilhaben zu lassen. Gern zeige ich dir in meinen Programmen, wie erfolgreich sein geht, aber auch, wie man mit einer Niederlage umgehen und daraus lernen, daran wachsen kann. Aus diesem Grund habe ich – wieder im Sommer in der Provence – die Lösungs-Impulse Academy gegründet, eine Weiterentwicklung der Ausbildungen der Praxis für Lösungs-Impulse AG.

Ich bin Marianne Flury, Expertin für Coaches, Berater und

Menschen in sozialen/ pädagogischen Berufen, die sich aus engen Strukturen befreien, mit ihrem Herzensprojekt durchstarten, ein florierendes Business aufbauen und berufliche Erfüllung leben wollen. Ich helfe ihnen mit meiner EKI Methode – Erfolg kommt von innen – einzigartiges Expertenwissen zu generieren, ihre innere Einstellung auf Erfolg zu programmieren, um ihnen damit endlich zu dem finanziellen und fachlichen Durchbruch zu verhelfen, den sie sich wünschen.

Wie wunderbar wäre es, wenn du für dich genau dasselbe erschaffen, aufbauen könntest. Und dies mit Leichtigkeit und Freude vonstatten ginge?

Ich erinnere dich an meinen Satz, der mir so viel gebracht hat:

«Es ist möglich». Auch bei dir.

Gerne unterstütze ich dich dabei. Alles fängt immer bei einem ersten Schritt an.

Als Bonus schenke ich dir hier ein Strategiegespräch mit mir persönlich.

((Hier Link/Verweis auf die Termin-LP))



Ich freue mich auf dich! Bis bald!



Menschen in sozialen/ pädagogischen Berufen, die sich aus engen Strukturen befreien, mit ihrem Herzensprojekt durchstarten, ein florierendes Business aufbauen und berufliche Erfüllung leben wollen. Ich helfe ihnen mit meiner EKI Methode – Erfolg kommt von innen – einzigartiges Expertenwissen zu generieren, ihre innere Einstellung auf Erfolg zu programmieren, um ihnen damit endlich zu dem finanziellen und fachlichen Durchbruch zu verhelfen, den sie sich wünschen.

Wie wunderbar wäre es, wenn du für dich genau dasselbe erschaffen, aufbauen könntest. Und dies mit Leichtigkeit und Freude vonstatten ginge?

Ich erinnere dich an meinen Satz, der mir so viel gebracht hat:

«Es ist möglich». Auch bei dir.

Gerne unterstütze ich dich dabei. Alles fängt immer bei einem ersten Schritt an.

Als Bonus schenke ich dir hier ein Strategiegespräch mit mir persönlich.

<https://go.loesungs-impulse.ch/termin/>

Ich freue mich auf dich! Bis bald!



## In tiefer Dankbarkeit

In einem Teil des Buches habe ich beschrieben, wie groß meine Dankbarkeit in meinem Leben ist. Diese Dankbarkeit hält mich auf dem Level der Fülle. Und dieses Fülleerleben lädt sich zunehmend noch mehr auf. Es ist eine wunderschöne Spirale entstanden, welche auf Schönes noch mehr Schönes folgen lässt.

Es ist mir ein wichtiges Anliegen, zu zeigen, dass es wirklich geht, sein Leben auf inneren und äußeren Reichtum, Glück und Erfolg einzustellen.

Mit der Zeit automatisiert sich das – wie skalierbares Marketing. Es läuft von selbst.





# Ü B U N G

## Beginne, die Fülle zu sehen

Nimm dir vor, heute alles nur aus dem Blickwinkel Fülle zu sehen: Plötzlich ist da nicht mehr das dich nervende Regenwetter, sondern Millionen von Regentropfen. Du bist Regentropfenmillionärin. Wow, wie viele Blätter hat dein Lieblingsbaum? Eine Unmenge! Nimm die Fülle, das Füllerleben wahr. Es ist nun nicht mehr ein total blöder Stau auf der Autobahn, sondern eine Fülle an Fahrzeugen.

Wie viel sind die wohl im Ganzen wert? Wie viele Millionen wohl oder etwa noch mehr?

Nimm diesen Betrag in dir auf, fühle ihn, lass ihn durch dich hindurchfließen.

Überleg dir, wo gibt es noch Fülle in deinem Leben? Wie viele Steine liegen wohl im Bach im Nachbarsdorf? Wie viele Gräser auf der Wiese hinter deinem Garten?



Das Leben ist voller Fülleerlebnisse, wenn du diese sehen willst. Es liegt an dir, wie du deine Welt siehst, wahrnehmen willst.

- Wie viele liebevolle Worte hast du heute gehört?
- Mit der Wahrnehmung liebevoller Worte und dem selber Aussprechen bereicherst, erfüllst du deine Welt, dein Leben. Was macht diese Erkenntnis mit dir?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Meine Familie

Dies hier erzähle ich dir, weil ich dir unbedingt mitgeben und aufzeigen will, dass sich Erfolg/Erfüllung in einem Lebensbereich nicht auf diesen beschränkt, sondern automatisch auf die anderen Lebensbereiche ausdehnt. Genauso ist es bei mir. Möchtest du das auch?

Es ist mir ein Anliegen, hier zu berichten, wie ich und meine Familie – meine Kinder und Eltern – heute leben.

Meine älteste Tochter Leyla arbeitet bei uns in allen Unternehmen in Teilzeit mit, sie konnte mit ihrem Mann unser erstes Haus kaufen und führt dort mit ihren beiden herzigen Töchterchen ein wunderbares Leben. Sie hat den Aufbau meiner Firmen unterstützt und auch meine Lebenshaltung mit übernommen. Überall, wo es einen Bedarf gibt, ist sie mit dem ganzen Herzen dabei und hilft. Dafür danke ich dir, mein liebes Leyla von Herzen.

Meine beiden Söhne haben tolle Ausbildungen gemacht und sich ein Leben aufgebaut, das ihnen entspricht und in dem sie sich wohlfühlen. Wir haben ein sehr liebevolles, nährendes Verhältnis. Alle drei Geschwister sind so eng miteinander verbunden, fast bilderbuchmäßig. Alle meine Kinder haben ein Herz für andere Menschen, sind hilfsbereit, haben eine lebensbejahende und gebende Haltung.

Meine Eltern haben über all die vielen Jahre immer zu mir gehalten, auch in der Zeit meiner Scheidung. Als ich zu Rolf gezogen bin, haben sie mich unterstützt, das zu tun, was mir entspricht.

In all den vielen Jahren, in denen ich einen vielleicht nicht ganz üblichen Weg gegangen bin, waren sie im Hintergrund da und haben mich liebevoll bestärkt und immer an mich geglaubt. Auch zu ihnen empfinde ich eine unbeschreibliche Nähe und Dankbarkeit. Über viele Jahre haben sie mich in der Betreuung meiner Kinder unterstützt. Meine Kinder haben zu ihren Großeltern ein so nahes und liebevolles Verhältnis, wie ich das nicht oft gesehen habe.

Aktuell, zur Zeit des Buchschreibens, sind meine Eltern 89 Jahre. So langsam wäre die Zeit für ein Altersheim genaht, doch meine ganze Familie hat den Wunsch, sie bei uns zu behalten. Und wieder einmal mehr hat sich «wie aus dem Nichts», nachdem der Wunsch, die Vision, klar war, eine Lösung ergeben. Im angebauten Hausteil meiner Tochter wohnte eine Familie, die eine günstigere und kleinere Wohnung gesucht hat, möglichst sofort. Es ergab sich die Möglichkeit zum Wohnungstausch. Nun wohnen meine Eltern neben Leyla und wir haben eine 7/24 Betreuung organisiert. Alles hat sich wieder einmal mehr so ineinandergefügt, es grenzt fast an ein Wunder.

Rolf unterstützt mich bei all meinen Ideen auf wunderbare Weise. Er gilt als genesen. Wir sind unendlich dankbar. Auch in meinem privaten Bereich habe ich unendliches Glück, dass ich in so einer Familie leben darf. Sehe ich doch bei meiner Arbeit so viel familiäres Zerwürfnis. Ich behaupte, dass sich das Wissen des Coaching-Ansatzes auch auf die Familienmitglieder überträgt, es allen gut tut.

## Mein Team

Früher war es bei uns im Team oft schwierig, da ich noch nicht wirklich geführt habe. Oft sagten sie mir, dich müssen wir nicht gernhaben, aber du musst vorangehen und zeigen, wo es langgeht. So weit war ich damals im Zeitraum 2013 bis 2015 noch nicht. Deshalb konnte sich die Krise auch ereignen. Ich war manipulierbar und habe es nicht gemerkt. Seit ich an meinen Themen, Führungsqualitäten, meinem Mindset, der Frequenzhochhaltung gearbeitet habe, bin ich magnetisch für Menschen, die ähnlich «ticken». Wir sind ein starkes Team, das sich gegenseitig bestärkt und unterstützt. Dafür bedanke ich mich bei jedem einzeln hier.

Dabei möchte ich auch unseren Webdesigner, IT-Support, Treuhänder, Supervisor, meine Coaches ein weiteres mal dankend erwähnen. Ohne sie wäre ich nicht dort, wo ich heute stehe.

Das, was ich in diesem Buch zeige, gelingt auch anderen, gelingt auch dir. Lass mir dir das anhand eines «Fremdbeispiels» hier am Schluss des Buches aufzeigen, um auch dich zu motivieren, den Weg in die Selbständigkeit anzugehen. Gerne begleite ich dich dabei.

Eine Klientin kam zu mir ins Coaching, verzweifelt, waren ihr doch gleich zwei Teilzeitstellen weggebrochen durch Firmenauflösung und ähnlichem. Auch privat hatte sie es durch die Trennung vom Ehemann gerade nicht einfach. Diese Frau hatte bereits mehrere Coaching-Ausbildungen bei mir absolviert und hat eine ähnliche Lebenshaltung der Dankbar-

keit in Kombination mit Aktivität und Eigenverantwortung gelebt. Also habe ich ihr eine Partnerschaft im Ausbildungsbereich angeboten. Die Frau hat das Angebot angenommen und innerhalb von drei Jahren drei erfolgreiche Ausbildungsstandorte meiner Coaching-Fachschule aufgebaut. Vor circa einem Jahr hat sie mir strahlend berichtet, dass eine langjährige Freundin ihr ein Segelboot geschenkt hätte. Bereits davor hätte ein Zahnarzt ihr eine Jolle angeboten, doch das Angebot lehnte sie ab. Sie hat dann das Seglerbrevet erworben und genieße wunderbare Wochenenden auf dem See.

Frage: Was für ein Füllerleben dürfen wir wohl haben, dass uns jemand ein Segelboot schenkt?

Ihre Originalerzählung:

Bei meinem ersten «Bootgeschenk» kamen damals auch viele Bedenken von meinem Mann.

Kannst du das denn händeln?

Hast du die nötige Zeit dazu?

Muss ich dann immer wieder helfen?

Kannst du das überhaupt?

Du kannst doch gar nicht segeln. Und so habe ich es eben abgelehnt. Immer mit dem Hintergedanken, dass das doch eigentlich ein Traum ist von mir.

Und beim zweiten «Bootgeschenk» hatte ich meinen Mann nicht mehr im Nacken.

...Ich schaffe das.

...Ich nehme mir die nötige Zeit.



...Ich nehme halt einen Kurs mit meiner Schwester.  
...und ich bin doch gar nicht alleine.

E voila, segle ich jetzt und gehe jedes Jahr auf einen Törn und bin stolz, das zu machen.

Ich habe viele tolle Menschen kennengelernt in Portalban am Hafen.

Und ja, ich gehöre jetzt auch «zu Denen»... :)



Du möchtest endlich auch Dein volles Potenzial leben?

Du wünschst Dir, dass es endlich klappt und sich leicht anfühlt?

Hier geht es direkt zu unserem Strategiegelgespräch, wo wir uns genau anschauen, wo Du gerade stehst und wie ich Dich unterstützen kann.

Mach Deinen Termin direkt hier, ich freue mich auf Dich!

<https://go.loesungs-impulse.ch/termin/>

Fühl Dich auch herzlich eingeladen, Dir kostenlos weitere Impulse zu holen. Auf meinen Social Media Kanälen.

Klick einfach direkt auf die Symbole:





Du möchtest endlich auch Dein volles Potenzial leben?  
Du wünschst Dir, dass es endlich klappt und sich leicht anfühlt?

Hier geht es direkt zu unserem Strategiegelgespräch, wo wir uns genau anschauen, wo Du gerade stehst und wie ich Dich unterstützen kann.

Mach Deinen Termin direkt hier, ich freue mich auf Dich!

<https://go.loesungs-impulse.ch/termin/>



Fühl Dich auch herzlich eingeladen, Dir kostenlos weitere Impulse zu holen. Auf meinen Social Media Kanälen.

Klicke einfach direkt auf die Symbole:





Du möchtest endlich auch Dein volles Potenzial leben?  
Du wünschst Dir, dass es endlich klappt und sich leicht anfühlt?

Hier geht es direkt zu unserem Strategiegelgespräch, wo wir uns genau anschauen, wo Du gerade stehst und wie ich Dich unterstützen kann.

Mach Deinen Termin direkt hier, ich freue mich auf Dich!

<https://go.loesungs-impulse.ch/termin/>



Fühl Dich auch herzlich eingeladen, Dir kostenlos weitere Impulse zu holen. Auf meinen Social Media Kanälen.

Klicke einfach direkt auf die Symbole:



