

Iris Feysler



**UMSETZEN
& GAS
GEBEN**

**Mindset Reset für mehr Selbstvertrauen:
Kenne deine Game-Changer
und lebe befreit!**

Iris Feyser

UMSETZEN
& GAS
GEBEN

Mindset Reset für mehr Selbstvertrauen:
Kenne deine Game-Changer
und lebe befreit!

*Ich widme dieses Buch
meinen lieben KlientInnen.*

*Danke, dass ich euch auf eurem Weg begleiten
und an der Realisierung eurer Träume teilhaben durfte und darf.
Folgt weiterhin der inneren Stimme und lebt das Leben,
das ihr euch verdient habt.*

*Ich danke meiner weisen inneren Führung
für ihre lebhafteste Unterstützung,
den klaren Fokus und den Mut zum Wagnis.*

Danke.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
Teil I: Umsetzen	14
1. Gedanken, wie wir ticken	15
2. Dein Warum	25
3. Dein Wording	35
4. Gibt es eine Geheimtür zum Unbewussten?	43
5. Von Mind#less#ness und Momentum	57
6. Ungeahnte Potenziale im Bauch	67
Teil II: Persönliche Identität manifestieren	82
1. Über Wurzeln und Erfolgsstrategien	84
2. In der Vernetzung Identität finden	92
3. Die Überholspur für Erfolg	105
Über die Autorin	122



EINLEITUNG

Stell' dir vor, du nimmst gleich an einem Gespräch teil, von dem es abhängt, ob du die letzte Etappe deiner Bemühungen der vergangenen fünf Jahre mit Erfolg abschließt. Du fühlst dich gut und du bist heute außerordentlich humorvoll, charmant und kommunikationsstark.

Doch, die Situation entwickelt sich anders als gedacht.

Wie reagierst du?

Bist du frei von inneren Saboteuren und präsentierst du dich so, wie es der besten Variation deiner selbst entspricht?

Kannst du das von dir zeigen, was die Bemühungen der letzten Jahre einfordern?

Was du jetzt auf keinen Fall willst, ist verstummen, erröten oder stottern.

Was wäre, wenn du in jeder dir vorstellbaren Situation grundsätzlich als die beste Version deiner selbst auftreten könntest?

Was wäre, wenn du die, dich von deinem Erfolg trennenden Komponenten, klar benennen und austauschen könntest?

Was wäre, wenn deine Emotionen frei von unverständlichen Unbekannten wären?

Was passiert in wichtigen Momenten mit uns?

Wie ist es möglich, dass wir in ähnlichen Situationen unterschiedlich reagieren?

Wer oder was entscheidet über unser Verhalten, obwohl Bedingungen von außen betrachtet ähnlich, Vorbereitungen gleich engagiert und Ziele klar fokussiert sind?

Wer oder was verhindert, dass Wissen, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit zielgerichtet und gewinnbringend eingesetzt werden?

Es geht um das Mindset!

Es geht um das, was uns Menschen un- und überbewusst steuert.

Bei Herausforderungen folgen wir üblicherweise einem Prozess: Wir setzen uns ein Ziel, entwickeln eine Taktik, wie wir es umsetzen und dann handeln wir danach. Wenn es zur Handlung kommt, befinden wir uns in einer komplexen, unsicheren und volatilen Situation. Wir sind abhängig davon, wie unser Betriebssystem funktioniert und ob alle Updates aktualisiert sind, damit trotz Komplexität, Wissen abgerufen und Ziele umgesetzt werden.

Und genau dieses Betriebssystem ist unser Mindset. Wir sollten starkes Interesse daran haben, weder Viren noch veraltete Plugins laufen zu lassen.

Die übergeordnete Fragestellung, die mich zu diesem Buch inspiriert hat, war folgende:

Ist es möglich, unser Mindset so zu verändern, dass wir in allen Situationen wie gewünscht reagieren und handeln können?

Auf der individuellen Ebene stelle ich mir folgende Frage:

Wie schaffe ich es, glücklich und entspannt, im richtigen Vehikel und so lange, wie ich es will, die Überholspur für mein Leben zu wählen? Wobei die Überholspur mit *fröhlich, gesund und sexy* zu beschildern wäre!

Dieses Buch zeigt dir, wie du bei deinen persönlichen, ganz einzigartigen Möglichkeiten ansetzt. Damit du deiner Lösung näher kommst, wählst du kleine Schritte bis zum größtmöglichen Erfolg.

„Umsetzen und Gas geben“ gibt **dir nachvollziehbare und handlungsorientierte Tools**, Aha-Momente sowie Einsichten. Das Ziel ist deine persönliche Lösung, um in Zukunft in undurchsichtigen Situationen das von dir abrufen zu können, was du zeigen willst. Nicht mehr und nicht weniger.

Es gibt mehrere **Ebenen des Verstehens und Bewusstseins**. Menschen verfügen über mindestens drei Bewusstseins Ebenen: eine bewusste Ebene, eine unbewusste und eine überbewusste. Über diese drei Ebenen spreche ich in diesem Buch!

Daher hat „Umsetzen und Gas geben“ zwei Teile: Im ersten Teil bekommst du Tools, um deine bewusste Ebene mit dem Unbewussten zu verbinden. Im zweiten Teil eröffne ich dir Möglichkeiten, wie du die überbewusste Ebene in dein Leben einbeziehen kannst.

Bevor du mit dem Lesen beginnst, möchte ich dir meine persönliche Geschichte erzählen:

Als ich mein Studium beendete, war mir der direkte Zugang zu dem versperrt, was mich ausmachte, antrieb oder blockierte. Aber ich freute mich auf einen neuen Lebensabschnitt, der es mir endlich ermöglichen sollte, Träume und Visionen vom Angekommensein zu leben. Nachdem der Zauber des Neuen und des hierarchischen Aufstiegs nach zwölf Jahren verflogen war, begann ich mein Leben als das Resultat von ablaufender Zeit wahrzunehmen. Immer weniger freiwillig wollte ich mich morgens in dieses Hamsterrad aus Funktionieren-müssen und Es-anderen-recht-machen begeben. Ziel von Unternehmen und ihren ManagerInnen ist es, die meisten Handlungen auf das Wachstum des Unternehmens abzustellen. Was aber war mit mir, meinem mentalen und menschlichen Wachstum?

Ich war damals 35 und machte mich auf, zu erforschen, wie ich *bewusst mit dem Unbewussten mein Bahnbrechendes* ins Leben zurückbringen könnte. Klar benennbar war das Ziel nicht, mein Aktionsradius bestimmte sich vor allem durch das, was ich nicht wollte. Aufgrund von mir bis zu diesem Zeitpunkt unbekannter Nahrungsmittelunverträglichkeiten, lernte ich durch das **Fasten**, die Sprache des Körpers als Zeichen meiner Seele zu verstehen, auf meine Gefühle und den Bauch zu vertrauen. Mir begegneten neue Menschen, und gleichzeitig unterzog ich die in meinem Leben Anwesenden einer Prüfung. Mit Respekt für mich und meine Gefühle, Nein zu sagen und Glaubenssätze aus der Kindheit zu hinterfragen, waren wichtige Ergebnisse aus der **Selbsthypnose**. Diese Meilensteine ermöglichten es mir, von Tag zu Tag selbstbestimmter zu leben.

Bewusst mit meinem Unbewussten habe ich meine Berufung als Coach und Therapeutin zum Leben erweckt. Dieser Weg war sehr steinig. Aber er war beglückend und erfüllend, gerade aufgrund einiger „falsch“ gewählter Abzweigungen. Die mich immer wieder motivierenden Kräfte waren Abenteuerlust und die Offenheit für Neues.

In diesem Buch habe ich meine wichtigsten Erkenntnisse aus den letzten Jahren zusammengetragen.

Wenn du bisher eher selten Hilfe von außen in Anspruch nehmen wolltest, dann ist dieses Buch perfekt für dich. Ich möchte dir **Hilfe zur Selbsthilfe geben**, bewusst mit deinem Unbewussten deine bahnbrechende Vision von dir bzw. deinem Leben zu erschaffen.

Ob etwas bahnbrechend ist, entscheidet nie das Umfeld, sondern du persönlich.

Viele Menschen durfte ich schon dabei unterstützen, ihre persönliche Vision zu kreieren: die Wunschfigur, die Offenheit für eine neue Partnerschaft, der Start einer Selbstständigkeit, das Beenden von Schmerzzuständen oder die Befreiung von toxischen Elementen im Privat- oder Berufsleben. Die Gemeinsamkeit all dieser Ziele war, dass sich das Leben der Betroffenen in kurzer Zeit zu Entspannung, innerer Ruhe, Zufriedenheit, Glück und Zugehörigkeit entwickelte. Zustände, von denen sie vorher nur träumen konnten.

In den Corona-Lockdowns begannen viele Menschen, Brot zu backen. Etwas in ihnen wollte ernährt werden. Dieses Etwas ist das, was ich als das Bahnbrechende bezeichne. Es existiert unbewusst in uns und wartet nur darauf, zum Leben erweckt zu werden. Statt es mit Nahrungsmitteln zu mästen oder mit Alkohol zu ertränken, schlage ich vor, mit

diesem Etwas in Kontakt zu kommen und die Kommunikation zu eröffnen. Das gleicht einer Bewusstseinsweiterung. Damit erweiterst du deine Wahrnehmung um mindestens eine Dimension.

In diesem Buch führe ich dich behutsam an das heran, was dich antreibt. Du wirst verstehen, wie du tickst und was du brauchst, um bewusst mit deinem Unbewussten deine für dich bahnbrechende Vision zu erschaffen.

Es ist mir ein tiefes Anliegen, dich mit diesem Buch **in die Umsetzung zu bringen**. Ich bin mir sicher, dass du bereits vieles weißt, was du brauchst, um deine Vision zu erschaffen. Was dir fehlt, ist die Fähigkeit, in die Umsetzung zu kommen. Die meisten meiner KundInnen z. B. kennen sich in puncto gesunder Ernährung so gut aus, dass es ihnen unverständlich ist, warum sie ihre Gewichtsziele nicht umsetzen können. Sie schaffen einfach nicht, ihr Wunschgewicht zu erreichen und dann zu halten. Der Schlüssel liegt in deinem unbewussten Teil. Es ist wichtig, das Unbewusste ins Bewusstsein zu holen, um dein Bahnbrechendes zu erschaffen.

Hierbei möchte ich dir mit diesem Buch von Herzen helfen.

Zwar bin ich keine Zauberin und wahrscheinlich besitzt du keinen Zauberstab. Aber Geduld und Respekt für dich und dein Leben sind wichtige Bausteine, die dir bei der Umsetzung der Erkenntnisse dieses Buches helfen:

- Schritt für Schritt den neuen Weg beschreiten,
- Erfolge würdigen und feiern,
- und dann bewusst mit dem Unbewussten Bahnbrechendes erschaffen.

Hin zu deinem erfüllten Leben: **Umsetzen und Gas geben.**

Doch ... bevor du jetzt loslegst, **hast du Lust und bist du neugierig**, deine persönlichen **Game-Changer** kennenzulernen? Wäre es interessant für dich zu erfahren, wie intuitiv und selbstbewusst du heute in deiner Umsetzung vorgehst?

Willst du erfahren, auf welcher Ebene **in dir ungenutzte Potenziale schlummern**, die deine Umsetzung voranbringen?

Nutze den QR Code und erhalte kostenlosen Zugang zu deinem **Change-the-Game-Score**. Du bekommst eine detaillierte Potenzial-Analyse, die dir klare Möglichkeiten aufzeigt, wie du deine Fähigkeiten verbessern und Vollgas geben kannst! Viel Freude!



**UND
JETZT
LASS
UNS
STARTEN.**



Teil I:

UMSETZEN

Zwischen theoretischem Wissen und praktischer Umsetzung klaffen Welten. Davon berichten meine KundInnen, wenn es z. B. um gesundes Essen, konsequente Zeiteinteilung für persönliche Entspannung oder die Reduzierung von beruflichen Belastungen geht. Verantwortlich dafür sind innere Blockaden und veraltete Denkmuster, die automatisch in uns allen ablaufen. In den folgenden Kapiteln zeige ich dir Möglichkeiten auf, wie du den Fokus auf die Umsetzung schärfen kannst und damit langersehnte Ziele erreichst.

1. GEDANKEN, WIE WIR TICKEN

Wenn wir uns mit Bewusstsein und Unbewusstsein auseinandersetzen, liegt es nahe, das einzubinden, was uns im Kopf antreibt.

Lass mich ein wenig ausholen und dir etwas über Gedanken erzählen. Wie ticken Menschen im Kopf?

Jeder Mensch trägt täglich ungefähr 60.000 bis 70.000 Gedanken im Kopf. Die Menge an sich ist dabei nicht das Erstaunliche. Das Problem macht die Art der Gedanken. Denn von den – sagen wir 60.000 – sind 90 % der Gedanken gleich wie am Tag zuvor und am Tag des vorherigen Tages und so weiter und so fort. Das bedeutet, dass wir uns zu 90 % immer im Kopf im Kreis drehen und permanent in der Vergangenheit leben.

Die neuesten Forschungen der Neurowissenschaften eröffnen, dass von den 90 % der täglich gleichen „alten“ Gedanken ungefähr 95 % unbewusst in uns hochkommen. Es ist wie das Bild des Eisberges. 95 % des Eisberges schwimmen unter Wasser und stellen die wahre Gefahr für ein Schiff dar. Man sieht nie genau, bis wohin der Eis-

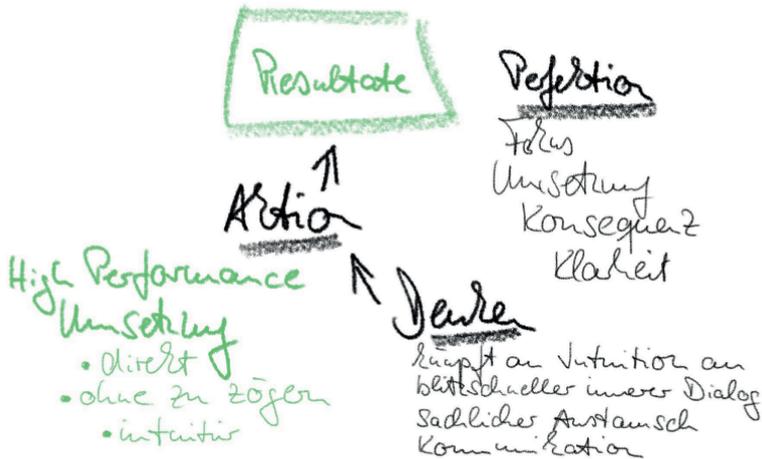
berg sich ausdehnt und wie nah man an ihm vorbeifahren kann. Diese 95 % unbewussten Denkens steuern uns und so wie die Ausmaße des Eisbergs unter Wasser unergründlich sind, ist uns nicht klar, wie unser Denken und Handeln entstehen. Gleichzeitig – wie beim Eisberg – hält uns der Unterwasserteil im Gleichgewicht. Im Idealfall balanciert der unbewusste Teil in uns Gefühle aus. Schmilzt der Unterwasserteil im übertragenen Sinn teilweise oder ganz, resultiert aus dieser Veränderung der Gleichgewichtsverhältnisse eine Balanceverschiebung. Diese wiederum führt zu Auswirkungen auf unser bewusstes Denken und Handeln – mit sowohl positiven als auch negativen Emotionsverschiebungen.

Halten wir an dieser Stelle fest: **Menschen handeln zu 95 % unbewusst**. Zielen wir darauf ab, das Denken und das Handeln zu verändern, ist es zwingend erforderlich, sich diese 95 % näher anzusehen. Im übertragenen Sinn begeben wir uns auf Tauchgang hin zum Unterwasserteil des Eisberges. In den folgenden Kapiteln werde ich dich auf zwei Tauchgängen mit den zwei dominantesten Bestandteilen deines Unbewussten bekannt machen: deinem Warum und deinem inneren Wording. Diese beiden Teile versinnbildlichen Ziele und kulturelle Prägungen. Dazu später mehr.

Viele Menschen, die sich auf das Lösen von Problemen fokussieren, sind der Ansicht, dass es reicht, genug zu tun, um ein gewisses Resultat zu erzielen. Das Motto lautet: Wer viel unternimmt, erhält die richtigen Ergebnisse. In meinen Coachings verwende ich an dieser Stelle folgende Skizze:



Im Normalfall

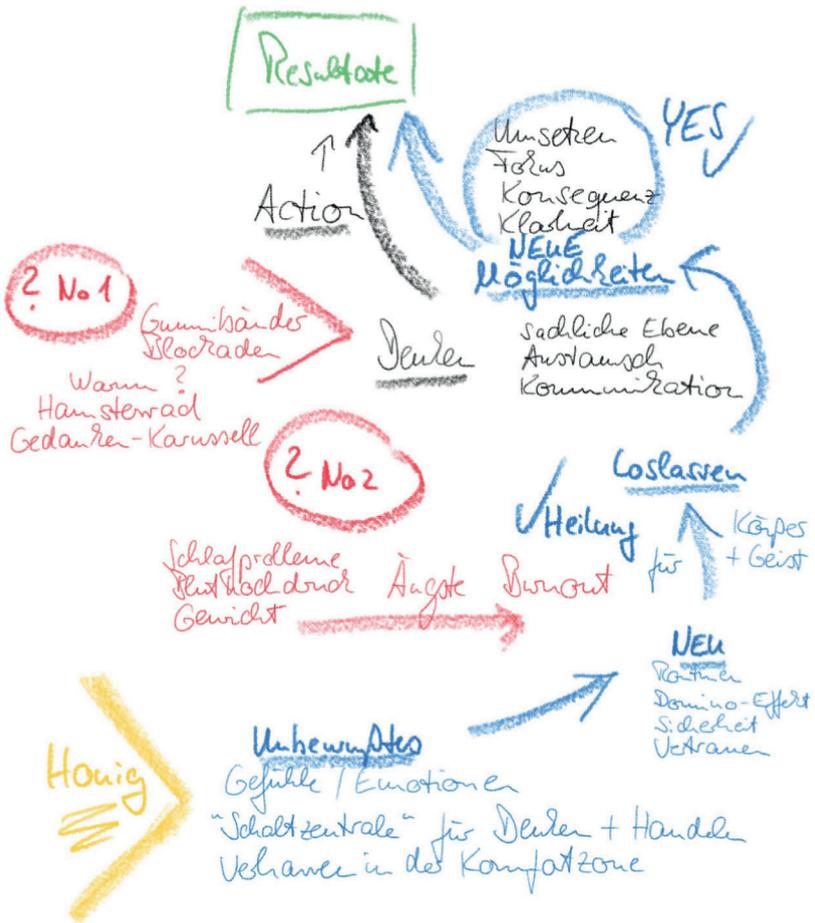


Reicht die Aktion allein nicht aus, um Klarheit, Konsequenz und Fokus für die Umsetzung zu bekommen, versuchen wir, über das Denken an die Intuition anzuknüpfen. Mit Intuition meine ich diesen blitzschnellen inneren Dialog, der Erfahrungen der Vergangenheit vergleicht und mit dem erlernten Wissen in den sachlichen Austausch bringt. Im Anschluss sucht unser Gehirn dann mit lautloser Kommunikation nach Lösungen, um die gewünschten Resultate zu erzielen. Ergebnis daraus ist eine persönliche „High Performance Umsetzung“. Nach außen erscheint diese direkt, intuitiv und ohne zu zögern. Diese Schilderung entspricht der Wunschvorstellung, wie das Denken zu Aktion und somit zu Resultaten führt.

Wenn dieses Denk- und Handlungsmuster aber nicht zu den gewünschten Resultaten führt, werfen wir die Maschine im Kopf an. Manchmal führt dieses Mehr an Denken zu Antworten. Wenn es

jedoch komplexer wird und das Unbewusste ins Spiel kommt, reicht es oft nicht, „einfach“ nachzudenken. Das, was sich in unserem Kopf abspielt, sieht dann oft so aus:

Du willst ... ABER



Da wird es schon chaotischer! Ich würde vorschlagen, dass wir jetzt einmal in der Theorie die möglichen Gedankenstrukturen analysieren!

In komplexen, unsicheren, mehrschichtigen und volatilen Kontexten reichen das Denken und die Aktion alleine nicht aus. Das Gedankenspiel erweitert sich:

Die erste Art von Fragen bzw. Aussagen, die in uns auftauchen, wirken wie Gummibänder und Blockaden. Die Fragen beginnen überwiegend mit dem Fragewort warum und säen in uns Schuldgefühle sowie Selbstvorwürfe. Zusätzlich wiederholen wir gedanklich Glaubenssätze, die wir in der Kindheit in unserem Umfeld gelernt haben, z. B.: „Wer A sagt, muss auch B sagen“ oder „Erfolg hat nur, wer viel tut“. Fragen und Glaubenssätze ziehen uns immer wieder an den Ausgangspunkt eines Problems zurück und verhindern so eine Lösung. Warum ist das so? Weil wir uns wie in einem Hamsterrad gefangen fühlen und sich unsere Gedanken wie in einem Karussell im Kreis drehen. Uns fehlt der sachliche Blick von außen, die Vogelperspektive.

Die zweite Kategorie von Fragen bzw. Problemen drückt sich in massiven körperlichen Beschwerden aus: Je mehr wir nachdenken und zu keiner Lösung kommen, umso schwerwiegendere Zeichen und damit physische Symptome stellen sich ein. Schlafprobleme, Bluthochdruck oder überproportionale Gewichtszunahme sind mögliche körperliche Beschwerden. Meist stellen sich Angst sowie in der Spitze der Pyramide ein Burn-out ein.

Wir schaffen es nach wie vor nicht, auch nur das kleinste Detail zu verändern, um das gewünschte Resultat zu erhalten. Zum Beispiel: Wir wollen Gewicht verlieren. Bürden uns Diäten auf. Lernen

so viel wie möglich über gesundes Essen. Versuchen krampfhaft, danach zu leben und fallen immer wieder in alte Verhaltensmuster zurück (z. B. nach einem intensiven und langen Arbeitstag als Erstes Süßes zu essen und dann den Abend mit der Weinflasche vor dem Fernseher zu beenden). Wir stressen uns mit hoch angelegten eigenen Erwartungen und die Gedanken drehen sich ständig nur noch ums Abnehmen und um das Gewicht verlieren. Weil es nicht klappt, resignieren wir. Stress und Überforderung im beruflichen Kontext erleichtern den Rückschritt in alte Verhaltensmuster. Blockaden entstehen und das Selbstvertrauen sinkt. Der Körper fährt das „Säbelzahniger-Programm“¹ – er ist im Stress-Modus –, der Blutdruck steigt, Verdauung und Stoffwechsel stoppen und Energie wird für Notzeiten eingelagert (meist als Fett am Bauch).

Wären wir in der Lage, einmal sachlich über uns und unser Verhalten nachzudenken, würde Folgendes klar: Es sind „lediglich“ Gedanken, die es dem Körper untersagen, gewünschte Resultate zu erzielen und somit eigene bzw. fremde Erwartungen zu erfüllen. Bisher ist keine Aussage und kein Ergebnis zu einer theoretischen Machbarkeit gefallen.

Hindernisse und innere Blockaden (in der Abbildung **rot**) sind hiermit in groben Zügen erläutert.

Wie lösen wir dieses innere Dilemma auf? Wie erhalten wir gewünschte Resultate trotz lähmender Fragen und Abläufe? In meiner Darstellung habe ich den Beginn der Lösung als „Honig“ benannt. Dieser entspricht unserem **Unbewussten** (das sind die **blauen** Anmerkungen). Hier liegen alle Gefühle und Emotionen wie in einem

¹ Im Kapitel fünf zu Mind#less#ness gehe ich detaillierter auf dieses Säbelzahniger-Programm ein. Das Wort dient in diesem Kontext als Bild für die Biologie des Stresses, die in uns automatisch abläuft.

Regal akkurat geordnet, wie in einer Schaltzentrale. Es sind diese Gefühle und Emotionen, die sowohl Denken als auch Handeln steuern.

Manchmal rät uns das Unbewusste, in der **Komfortzone**² wie auf einem bequemen Sofa zu verharren. Das passiert immer dann, wenn wir Angst haben oder in uns Gefühle von Zweifel, Unsicherheit und Furcht aufkommen.

Falls wir es schaffen, neue Routinen zu etablieren, neue Denk- und Sichtweisen zu erarbeiten, dann kommt ein regelrechter Domino-Effekt ins Rollen, der uns fulminante Sicherheit und tiefes kraftvolles Vertrauen gibt. Wir kommen dann in die erwähnten Lern- und Wachstumszonen.

Dann passiert es, dass wir über das Loslassen Heilung erfahren. Heilung von all diesen negativen Glaubenssätzen, die Körper und Geist an den Gummibändern zurückgehalten und uns damit regelrecht blockiert haben.

Dann entdecken wir neue Möglichkeiten und erzielen genau die Resultate, die uns weiterbringen.

² Mit Komfortzone werden alle Routinemuster und Verhaltensstrukturen bezeichnet, die uns automatisch steuern und eine Veränderung erschweren. Diese Zone wird von Ängsten, Zweifeln und Befürchtungen jeglicher Art abgegrenzt. Gedankliches Lernen und Wachsen passiert erst dann, wenn die Angstzone durchschritten ist.

Umsetzungs-Tool #1:

Es ist der **Honig**, den es im wahrsten Sinne des Wortes anzupapfen gilt.

Honig finden wir dort, wo Gefühle leben.

Im Endeffekt heißt das für die meisten Menschen, innerlich um Erlaubnis zu fragen, sich mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen zu dürfen. Denn sowohl kollektives Mindset³ als auch familiäre bzw. schulische Erziehung haben Gefühle in der Vergangenheit oft verboten. Die meisten Menschen teilen die Erfahrung, dass dem Funktionieren der Vortritt vor dem Sich-den-eigenen-Emotionen-Stellen eingeräumt wurde.

Der Slogan ist: GE(H')-Fühlen!

Viele Menschen gaukeln sich vor, dass es egal ist, wie sich z. B. eine Entscheidung anfühlt. "Da geht man durch." Dadurch aber vergrößert sich die Distanz zu den gewünschten Resultaten, was meist erst im Nachhinein bewusst wahrgenommen wird.

Der Schlüssel liegt im behutsamen und vorsichtigen Betrachten und Modellieren unseres Unbewussten – der Gefühle und Emotionen.

Viele Menschen nutzen Meditation, Yoga, Sport insgesamt oder den Kontakt zur Natur. Das sind wirksame und entspannende Tools. Wenn ich zu tief verankerten Emotionen Zugang bekommen möchte, dann wende ich Hypnose an.

³ Das kollektive Mindset umfasst all die allgemein gültigen Regeln unserer Gesellschaft, die wir über unsere Eltern oder in der Schule gelernt haben, z. B.: "So macht man das nicht" oder "Es ist egal, was der Bauch sagt".

Zusätzlicher Tipp:

Suche dir einen bequemen Stuhl. Nimm Platz – vielleicht eingehüllt in eine kuschelige Decke. Stelle das Handy auf Flugmodus.

*Lade den **Bonus #1** herunter und lass dich mit der hypnotischen Reise in das Leben deiner Träume und deiner Zukunft entführen.*

*Nutze einfach den QR Code,
um Zugang zu Bonus 1 zu bekommen:*



2. DEIN WARUM

Bevor ich im Verlauf des Buches weiterführendes Hintergrundwissen zu Gedanken und der Funktionsweise des Gehirns teile, starten wir zunächst mit der Entdeckung des Unbewussten. Hierzu hatte ich dir zwei Tauchgänge versprochen. Dies ist der erste.

Wenn es darum geht, bewusst mit dem Unbewussten Bahnbrechendes zu erschaffen, dann ist es grundlegend, das Fundament für den unbewussten Teil in dir genau unter die Lupe zu nehmen. Dazu hilft die Beantwortung der Frage, warum etwas im Leben verändert werden soll. Es gilt zu erforschen, welche Absicht du mit deinem Handeln verfolgst.

Dieses Warum ist dein Ziel.

Die Antwort nach dem Warum ist die Blaupause für dein Unbewusstes. In der Vergangenheit hast du dein Warum, dein Ziel einmal definiert. Wann diese Definition fixiert wurde, ist den meisten nicht zugänglich. Die wenigsten Menschen mit inneren Umsetzungs-Hürden hinterfragen diese Blaupause.

Die Tatsache, dass der Mensch in Teilbereichen seines Lebens keine Erfüllung mehr findet oder unglücklich ist, deutet jedoch darauf hin, dass die Blaupause zumindest in diesen Bereichen überarbeitet werden sollte.

Lass mich dir an dieser Stelle die Coaching-Reise von Andrea⁴ erzählen:

Andrea kam zu mir, als sie 49 Jahre alt war. Sie sagte, dass sie nie der Typ Frau gewesen sei, der mit Kleidergröße 36 bei ihren 1,71 m daherkam. Weil sie engagiert Tennis spielte, begeistert Ski fuhr und dann mit dem Golfen begann, brauchte sie sich bis Mitte 30 keine Gedanken um ihre Figur zu machen. Mit ihrer Kleidergröße 40 war sie zufrieden, weil der Sport sie immer wieder automatisch in Form brachte. Gefragt nach ihrem Leben erzählte sie, dass sie nach ihrer Hochzeit zwei Kinder bekommen und in ihrer Rolle als Mutter glücklich und ausgefüllt gewesen war. Nebenbei arbeitete sie halbtags an drei Tagen in der Woche. Der Job fungierte für sie nie als Lebensinhalt, darum war es ihr nicht wichtig, ob sie dort intellektuell gefordert wurde.

Es kam der Zeitpunkt, ab dem ihr inneres automatisch ablaufendes System von Sport treiben und schlank sein für ihren Körper nicht mehr griff. Sie merkte, dass sie zunahm, Gelenkschmerzen bekam, weniger Zeit für ihren geliebten Sport erübrigte ... und dass sich eine leichte Langeweile in ihrem Leben breitmachte. Nach der Pubertät und dem Schulabschluss brauchten die Kinder sie weniger. Sie begannen ein Studium in anderen Städten und Andrea versuchte, mit Diäten und dem Fokus auf eine gesunde Ernährung ihre Gewichtszunahme rückgängig zu machen – innerhalb der letzten 15 Jahre waren es 18 Kilo. Jedoch klappte nichts, im Gegenteil. Mit jedem

⁴ Name geändert.

Kilo, das sie verlor, nahm sie dieses und noch mehr wieder zu. Der bekannte Jo-Jo-Effekt nahm automatisch seinen Lauf. Sie versagte sich daher alles, was sie in puncto Essen liebte ... Pasta, Kuchen, Brot, Schokolade, Eis, Alkohol, Brot. So wie Andrea schneiden sich die meisten Abnehmwilligen von den Nahrungsmitteln ab, die sie lieben. Oder sie starten eine der vielen Diäten, z. B. werden Kohlenhydrate jeder Art aus dem Essensplan gestrichen, sogar Kartoffeln. Die meisten meiner KundInnen kennen genau diese Spirale von Diät – Abnehmen – Zunehmen – neuer Diät usw.

Andrea kam im Frühjahr 2017 kurz nach dem WDR-Wunderschön-Film über das Fasten⁵ nach St. Peter-Ording zu mir in eine Auszeit. Sie fastete damals das erste Mal in einer Gruppe von acht Frauen. Nach diesem ersten Fasten ging es ihr körperlich besser. Die Schmerzen waren weg und in den ersten Wochen änderte sie zu Hause einige Routinen im Essverhalten sowie ihren Tagesablauf in puncto Bewegung, sodass sie abnahm und es ihr sonst auch körperlich besser ging.

Dann jedoch wurde sie krank. Entzündungen im Schulter-Nacken-Bereich, ein Bandscheibenvorfall, Arthrose im linken Knie. Nach dem Rat ihrer Ärzte ließ sie sich operieren. Im Anschluss an die OPs war es ihr jedoch unmöglich, ihr Gewicht wenigstens zu halten. Sie nahm ständig zu und griff wieder auf Diäten zurück. So wie zuvor halfen die Diäten dieses Mal ebenso wenig, um abzunehmen. Zusätzlich war sie gezwungen Schmerzmittel einzunehmen, zu deren Nebenwirkungen auch Gewichtszunahme zählte. Das erschwerte ihren Weg der Gewichtsreduktion um vieles.

⁵ WDR Wunderschön mit Tamina Kallert. Tamina fastete damals mit vier weiteren Frauen bei mir. Der WDR drehte davon eine 90-minütige Erfahrungsreise und berichtete, wie Fasten bei der Bewältigung von verschiedenen Fragestellungen im Leben helfen kann.

Als sie mich dann zum zweiten Mal kontaktierte, war sie verzweifelt. Sie war komplett desillusioniert. Jetzt wog sie seit dem ersten Fasten 20 Kilo mehr und hatte den Eindruck, dass selbst die Kleidergröße 42 unerreichbar für sie war. Sie wollte wieder fasten. Sie sehnte sich nach diesem Effekt von Leichtigkeit, den sie nach dem letzten Fasten gehabt hatte.

Wir kamen ins Gespräch und ich fragte sie, warum sie abnehmen wolle und was ihr tiefster innerer Wunsch verbunden mit *weniger Gewicht* war. Zusätzlich hinterfragte ich, wie sie sich ihr Leben nach der Gewichtsreduktion vorstellte.

Zunächst schien ich sie mit diesen Fragestellungen zu verwirren. Sie wurde sogar ungeduldig und meinte, dass sie sich darüber noch gar nicht so im Detail Gedanken gemacht habe und dass sie dann sicherlich nach dem Fasten etwas fantasievoller über ihr Leben mit weniger Gewicht nachdenken könne. Vor dem Fasten wolle sie sich darüber keine detaillierten Gedanken machen. Sie hatte die Befürchtung, dass sie dadurch abgelenkt würde und das Abnehmen nicht fördere. Gewicht zu verlieren sei für sie mit Verzicht, Kontrolle und Druck verbunden. Sie müsse jetzt erst einmal diese „harte Phase“ hinter sich bringen, um sich dann im Detail um ihr Leben danach kümmern zu können. Sie wolle Schritt für Schritt gehen und sie sei davon überzeugt, dass die Gedanken zum Danach sie nur vom Abnehmen abhalten würden.

Das war für mich der Startschuss, ihr meinen Ansatz zu erklären, der komplett gegensätzlich zu ihrem ist.

Ich erklärte ihr, dass ihre Herangehensweise die gleiche wie die von der Mehrheit der Menschen ist. Abnehmen kann so nicht

funktionieren, weil das Unbewusste sich nicht vorstellen kann, welches Ziel mit einem Gewichtsverlust verbunden werden soll. Die jahrelange Praxis von Diäten und Verzicht hatten in ihrem Stoffwechsel ein massives „Knappheits- und Mangel-Programm“ manifestiert.

Zuerst einmal starteten wir unverzüglich mit der Hypnosetherapie und es kamen viele Details zum Vorschein, die klarmachten, warum sie innerlich blockierte.

Der einprägsamste Satz von ihr war: „Ich will endlich wieder normal essen! Dieser ganze Verzicht nervt mich total!“

„Dünn sein“ hatte sie unbewusst als „schwach sein“ und „ohne Leistungsfähigkeit daherkommen“ abgespeichert. Nachdem wir das klar herausgearbeitet hatten, begann es in ihr gedanklich leichter und auch fröhlicher zu werden. Abnehmen war ab sofort nicht mehr mit Mangel, Verzicht oder Schwäche belegt.

Im zweiten Schritt begannen wir, ihrem Unbewussten zu zeigen, welche Absicht sie zukünftig mit dem Abnehmen verfolgen wollte. Ihr Ziel war es, mit normalem Essen zu einem Gewicht zu kommen, das ihr die Kleidergröße 42 ermöglichte. Gerne wollte sie ab und zu Pasta, Schokolade, Kuchen, Alkohol etc. genießen. Diäten sollten ebenso der Vergangenheit angehören wie die täglichen Besuche auf ihrer Waage.

Sie wollte lernen, sich und ihrem Essverhalten zu vertrauen und sich auf ihre Intuition zu verlassen. Statt aufs Abnehmen richtete sie ihre Aufmerksamkeit darauf, was sie brauchte, um sich gesund zu ernähren.

Wir starteten im weiteren Verlauf des Coachings damit, den Traum vom Wunschgewicht in Kleidergröße 42 in wunderschöner neuer Kleidung in ihren Lieblingsfarben vor ihrem geistigen Auge aufzumalen. Dazu gehörte, welchen Sport sie wann ausüben und wie bzw. was sie in ihren Urlauben essen wollte. Kurz, wir begannen damit, ihr Warum in kleinsten Details auszumalen. Warum wollte sie abnehmen? Was würde sich verändern? Was war ihr tiefster Wunsch, verbunden mit der anderen Kleidergröße? Was wollte sie wieder unternehmen? Wie wollte sie dann leben? Gab es noch unerfüllte Träume, deren Erfüllung sie sich für den Tag aufgespart hatte, wenn sie wieder weniger wiegen würde?

Ich sage dazu **Kopfkino**. Wir schrieben das Drehbuch für Andreas Film „Wunschgewicht ohne Verzicht“ komplett neu.

Und, was glaubst du, hat es geklappt? JA! Und es klappt bis heute. Denn zusätzlich habe ich ihr gezeigt, wie sie den Moment herausfindet, ab wann sich ihr Warum verändern darf.

Ziele verändern sich permanent. Es sind die Lebensumstände, die sich verändern. Wenn Ziele erreicht sind, ist es Zeit, neue zu formulieren. Absicht im Sinne von Ziel darf dann größer definiert werden. Andrea hat von mir gelernt, ihr Warum immer wieder neu zu hinterfragen und mit ihrem Unbewussten einen positiven und konstruktiven Dialog zu führen. Heute vertraut sie sich und den Zeichen ihres Körpers. Denn aus systemischer Sicht hat sie verstanden, dass es immer einen Grund gibt, warum der Körper Schmerz oder z. B. Übergewicht zeigt. Sie hat gelernt, mithilfe von Selbsthypnose im inneren Dialog zu bleiben und Blockaden zu lösen.

Sein Warum zu finden, ist ein Weg. Ein Prozess. Das ist kein Status Quo, den wir einmal und für immer erreicht haben. Denn wie ich eben schon gesagt habe, bestimmt die Art, wie wir leben, ob wir Ziele erreichen. Im Endeffekt kann ich dir aus all meinen Coachings bestätigen: **Wer sein Warum kennt, hat einen Hebel, mit dem er all das erreicht, was er sich vorgenommen hat.**

Kennst du dein *Warum* nicht, hast du keinen Hebel. Es ist, als ob du keinen Sprit mehr im Tank Deines Cabrios hast. Dein Warum ist dein Ziel, das dich durch Dick und Dünn trägt. Durch alle Tiefen hin zu den Höhen – zu allem, was das Leben nun einmal so mit sich bringt.

Es geht nicht darum, das Leben ständig auf höchstem Niveau zu leben. Was jedoch möglich ist, ist ein Leben zu leben, in dem du überwiegend Freude empfindest bei dem, was du täglich tust. Es geht im Rahmen unseres Lebens darum, mithilfe von Schmerz oder Leid zu lernen und zu wachsen. Das macht unsere menschliche Existenz aus.

Es ist dein vor dem inneren Auge klar definiertes Warum, was dir eine Messbarkeit von Erfolg beschert. Diesen inneren Prozess bezeichne ich als Mindset-Arbeit. Meine Coachings betrachte ich als Mindset-Architektur. Je klarer wir uns und unsere Absichten hinterfragen und Ziele immer wieder neu ausrichten, umso schneller finden wir Lösungen für die Elemente unseres Lebens, die blockieren. Am Ende des Tages kommt es nicht darauf an, was wir wissen, sondern was umgesetzt wird. Andrea kannte vor ihren Aha-Momenten nahezu jede Theorie zum Thema Abnehmen. Ihr fehlte aber die Umsetzungskraft. Sie war nicht in der Lage, ihr Ziel Wunschgewicht umzusetzen, weil sich innere Ziele gegenseitig blockierten.

Aus all meinen Coachings kann ich ableiten, dass dieses Warum uns Perspektiven zum Hinterfragen, Lernen und zum Wachsen eröffnet. Das ermöglicht gezielte Umsetzung. Je detailgenauer und bunter wir unser Warum vor Augen haben, desto besser klappt die Umsetzung!

Umsetzungs-Tool #2:

An dieser Stelle empfehle ich dir, die hypnotische Reise aus Bonus #2 (Finde dein Warum) in ungestörter Ruhe und vielleicht auch mit einem Glas Wasser sowie Papier und Stift an deiner Seite anzuhören.

Der nachfolgende QR Code führt dich direkt zur Audiodatei:



3. DEIN WORDING

Der zweite wichtige Aspekt, um bewusst mit dem Unbewussten zu arbeiten, ist dein Wording. Lass uns zum zweiten Tauchgang in die Tiefe gehen.

Denken ist die Hauptaufgabe unseres Verstandes. Hierbei spielt die Wortwahl, das Wording, eine übergeordnete Rolle. Dieses innere Wording, mit dem wir unsere Gedanken belegen, ist nach meiner Erfahrung eines der wichtigsten Elemente, um einerseits den Gedankenfluss und andererseits viele unserer Gefühle entweder zu stoppen oder zu verändern. Mit jedem Wort, das wir wählen, öffnet das Unbewusste innere Schubladen und zaubert anschließend lange vorher programmierte Routinen, Verhaltensmuster und Gefühle aus seinem Hut.

Lass es mich einmal bildlich an dem Wort *arbeiten* veranschaulichen. Wo liegt sein Ursprung und was bedeutet es im Zusammenhang von kultureller Tradition?

Wikipedia⁶ lieferte mir folgende Details: Der Begriff arbeiten hat seine Herkunft im Mittelhochdeutschen *arebeit* und gemeinhin war seine Bedeutung *Beschwernis, Leiden* bzw. *Mühe*. In welcher Sprache man auch schaut, es sind Worte wie *Mühsal, Strapaze* und *Not*, die am meisten in diesem Zusammenhang gefunden werden. Im Russischen bedeutet *rabota* Arbeit, was mich vom Klang her an Roboter erinnert und in der Übersetzung Züge von *Knechtschaft* und *Sklaverei* trägt. Für diese Wortbedeutungen gibt es Belege, die bis ins 8. Jahrhundert zurückreichen und die immer mit schwerer körperlicher Tätigkeit – auch von Kindern – verbunden sind. Das französische Wort *travail* schlägt dem Fass den Boden aus. Dieses Wort steht im Zusammenhang mit einem frühmittelalterlichen Folterinstrument. ArchäologInnen gehen davon aus, dass mit der Sesshaftigkeit vor 12.000 Jahren die Bedeutung dieses Wortes ihren Anfang nahm.

Mit diesem beispielhaften Exkurs möchte ich dich dazu einladen, deine kulturelle Prägung zu hinterfragen, die sich in allen Worten ausdrückt, die du nutzt. Oft versetzt uns eine veränderte Wortwahl in die Lage, Zusammenhänge neu zu verstehen und so Gefühle intuitiv anders zu verorten. In vielen meiner KlientInnen ebnet eine geänderte Wortwahl bahnbrechenden Aha-Momenten den Weg. Was immer eine Änderung des Wordings bedeutet, von Arbeit spricht keine meiner KundInnen, nachdem ich von den kulturellen Wurzeln des Wortes berichtet habe.

Wenn ich von dem spreche, womit ich meinen Lebensunterhalt verdiene, nutze ich am liebsten die Worte „Mindset-Architektur aus Leidenschaft“. Ich wähle diese Worte bewusst, weil ich das, womit ich mein Geld verdiene, zutiefst gerne ausübe. Die damit verbrachte

6 [https://de.wikipedia.org/wiki/Arbeit_\(Sozialwissenschaften\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Arbeit_(Sozialwissenschaften))

Zeit hat überhaupt nichts mit *arbeiten* im Sinne der oben angegebenen Bedeutungen zu tun. Denn mir ist bewusst, dass meine Leidenschaft nicht nur meine KundInnen, sondern auch mich ins Wachsen bringt. Und das ist für mich Erfüllung und Bedeutung pur!

Aber zurück zur Headline dieses Kapitels:

„Achte auf dein Wording!“

Lass mich dir ein weiteres Beispiel geben:

Eine Kundin im Personaldienstleistungsbereich mit 52 Angestellten sagte mir, dass sie neuerdings montags direkt beim Wachwerden in sich spüre, dass sich ihre Gedanken in Bezug auf ihre MitarbeiterInnen in den *Kampfmodus* bewegten. Diese Tatsache war komplett neu für sie, denn sie hatte jahrelang großen Wert auf MitarbeiterInnen-Führung, interne Kommunikation und Wertschätzung gelegt. Es war genau diese wertschätzende MitarbeiterInnen-Führung, die bis dato den Großteil des Erfolgs ihres Unternehmens ausgemacht hatte. Nach den Corona-Lockdowns bemerkte sie, dass die Nerven bei allen MitarbeiterInnen blank lagen. Effizienz und Leistung sanken rapide und mit Schrecken erkannte sie, dass sie, um das zu ändern, neuerdings mit Druck kommunizierte. In diesem Druck spiegelte sich auch ihr eigener innerer Kampf wider. Ihr Mindset setzte Druck ein, wenn es um die Kommunikation mit den MitarbeiterInnen ging.

Was war mit ihr geschehen? Was hatte sie vom Wertschätzungs- in den Kampf-Modus katapultiert?

Es war das innere Wording ihres Unbewussten, das sich von „*Führung = Wertschätzung*“ in



„*Kommunikation = Kämpfen*“ verwandelt hatte. Ihr Unbewusstes hatte eigenmächtig die Zügel übernommen. Angriffe waren bei ihr mit der Reaktion *Kampf* abgespeichert. Das Ganze lief und läuft vollkommen automatisch ab. In der Hypnose haben wir ihr inneres Wording angeschaut und geändert, damit sie vom Kampf-Modus wieder in den Wertschätzungs-Modus kam.

Wenn wir dieses Beispiel als Grundlage verwenden, können verschiedene Schritte herausgearbeitet werden, wie du selber dein inneres Wording ändern kannst:

1. Finde heraus, was sich verändert hat in dir bzw. an deiner Art, die Welt zu sehen. *(Im Beispiel oben: die neuen Gedanken Richtung Kampf am Montagmorgen vor dem Aufstehen.)*
2. Bleibe nie kleben bei der ersten dir kommenden Antwort. Hinterfrage alle Antworten so lange, bis du am Kern des Problems bist. *(Hier waren es nicht die Gedanken an ihr Unternehmen an sich, sondern im Speziellen an die MitarbeiterInnen.)*
3. Frage dich, warum sich etwas in dir verändert haben könnte. Welche Interpretation ermöglicht dieses Problem dir zusätzlich? Warum ist diese Veränderung überhaupt da? *(Im Beispiel: Die Gedanken in Richtung Kampf deuten klar auf veränderte Gegebenheiten. Hier lohnt sich die Frage nach der Art der Veränderung bzw. eine Analyse, was nicht aktiv als Veränderung wahrgenommen wurde und aus Gründen der Einfachheit eventuell „unter den Teppich gekehrt“ wurde. Konkret könnten hier z. B. Existenzängste der Beteiligten oder Ängste im Zusammenhang mit einer Corona-Erkrankung angeführt werden bzw. die mangelnde Kommunikation darüber oder der Umgang mit den eigenen Ängsten.)*

4. Frage dich dann: Gab es früher ein anderes Wording? Welche Worte bzw. innere Bedeutungen sind durch welche Worte bzw. Bedeutungen ersetzt worden? (*Hier früher „Führen = Wertschätzung“ gegenüber heute „Kommunikation = Kämpfen“.*)

5. Finde ein neues Wort für das dich stressende Element (siehe unter Schritt 3). Suche so lange nach einem anderen Wort, bis du spürst, dass es sich anders anfühlt. Oft drücken sich negative Bedeutungen von Worten körperlich aus, z. B. in Form von Gewicht und Verspannung im Schultergürtel oder Knoten im Bauch. (*Im Beispiel: Eine neue Situation muss nicht als Angriff gewertet werden, in der Ruhe liegt die Kraft, sich auf die bisher tragenden Werte berufen, was in diesem Fall vor allem der wertschätzende Umgang war ... eben NICHT kämpfen, sondern Druck rausnehmen.*)

Nach diesem zweiten Tauchgang lässt sich an dieser Stelle das dritte Umsetzungs-Tool für dich notieren:

Umsetzungs-Tool #3:

Über das Wording bahnst du deinem Unbewussten den Weg in Richtung Transformation und Veränderung.

Versuche bildlich in eine Art Vogelperspektive zu gehen. Hinterfrage dich und deine Gedanken. Verurteile dich nicht für Gefühle oder Gedanken. Gehe immer ... wirklich immer ... davon aus, dass jeder Gedanke in dir einem Gefühl zugrunde liegt. *(In meinem Beispiel waren es Empfindungen von Angst auf beiden Seiten.)*

Wenn du Gefühle deuten kannst, gelingt es dir, Gedanken und somit dein inneres Wording zu verändern.

Und für den Fall, dass du mehrere Worte oder ganze Fragestellungen in deinem Kopf hast, die dich vermeintlich blockieren (z. B. *wieso habe ich keinen Erfolg oder warum setze ich die von mir selbst beschlossenen Ziele nicht einfach um?*), **frage dich, was das Schlüsselwort in deiner Herausforderung bedeutet** (hier: *Erfolg bzw. Umsetzen*). **Wofür steht es? Überlege dir, ob ein anderes Wort weniger Druck auf dich ausübt. Meist ist es so, dass, wenn das Wort geändert wird, auch der Druck im Bauch oder im Kopf massiv nachlässt, die Blockade verschwindet und das gewünschte Resultat sich seinen Weg bahnt.**

Versuche unbedingt die kollektiven Bedeutungen (wie z. B. *im obigen Beispiel zur Arbeit*) **aus deinem Wording zu entfernen. So stellst du sicher, dass es zu deinem Wort mit deiner Bedeutung wird.**

Die Transformation (von Gefühlen oder Lebensumständen bzw. dem Erreichen von Zielen) stellt sich dann meist zügig ein! Versprochen!

4. GIBT ES EINE GEHEIMTÜR ZUM UNBEWUSSTEN?

Wollen wir, wie es im Untertitel des Buches heißt, bewusst mit dem Unbewussten etwas erschaffen, dann ist es nützlich, wenn wir wissen, wo die Tür zu diesem Teil in uns ist. Fakt ist, dass diese Tür für die meisten eher versteckt ist. Einige Menschen sind sogar davon überzeugt, der Eintritt in diese Region sei an den Konsum von Substanzen gebunden.

Wenn ich jetzt sage, dass dieser Teil in dir nicht einmal verschlossen ist und dass ich dir im Folgenden zeige, wie der Weg dorthin aussieht ... würdest du es wagen, ihn zu gehen? Lass es mich versuchen. Dazu hole ich etwas aus.

Als Mutter, Unternehmerin, Familien-Kümmerin und Abenteuerin hat mich immer schon eine Frage fasziniert: Wie gelingt es, alle in mir steckenden Potenziale auszuschöpfen?

In meiner Vorstellung ist diese Frage so wichtig, weil ich mit der Antwort darauf in der Lage bin, mich regelrecht zu *ent-wickeln*. Damit habe ich Zugang zu meinem persönlichen Bauplan.

Davon ausgehend, dass aus spiritueller Perspektive alles mit allem verbunden ist, existiert eine exakt definierte Absicht für mein Leben. Diese Absicht hat meine Seele vor der Geburt klar formuliert. Mein, wie im dritten Kapitel erläutert, genau bestimmtes Warum. Um mein Ziel zu erreichen, verfüge ich über wichtige Potenziale, die in mir angelegt und dafür nutzbar sind.

Auch wenn du kein Mensch bist, für den Spiritualität Platz im Leben hat, so denke ich, dass die Existenz von Potenzialen für dich logisch anmutet. Doch wie sieht es mit der Umsetzung aus? Wie gelange ich an all diese tief in mir schlummernden Potenziale? Eins ist klar: Diese Potenziale und tieferen Zusammenhänge sind keinem Menschen bewusst zugänglich. Ich benötige also den Zugang zu meinem Unbewussten.

Diesen Gedanken, dass jedes Lebewesen einen tief in sich verankerten Lebensplan eingebaut hat, hält Jorge Bucay, wie ich finde, treffend im folgenden Gedicht „Traumsaat“⁷ fest:



⁷ Jorge Bucay: Geschichten zum Nachdenken, Fischer Verlag 5. Aufl. Juli 2019, S.117 ff.

Traumsaat von Jorge Bucay

*In der Stille meiner Gedanken
nehme ich meine ganze innere Welt wahr,
als wäre sie ein Samenkorn,
eigentlich klein und unbedeutend,
aber dennoch von Möglichkeiten strotzend.
Und in seinem Inneren
sehe ich, wie der Keim eines prächtigen Baumes,
meines Lebensbaumes,
sich entfaltet.*

*So klein er auch ist, trägt doch jeder Same bereits
den Geist des Baumes in sich, zu dem er später
werden wird.*

*Jeder Same weiß, wie er Baum werden soll,
indem er auf fruchtbares Land fällt,
die nährenden Säfte aufnimmt,
seine Äste und Blätter entfaltet,
Blüten und Früchte sprießen lässt,
um zu geben, was er zu geben hat.*

*Jedes Samenkorn weiß,
wie es zum Baum werden wird.
Und Samenkörner gibt es genauso viele
wie geheime Träume.*

*In uns schlummern unzählige Träume,
die nur darauf warten, keimen zu dürfen,
Wurzeln zu schlagen und ans Licht zu
gelangen,
als Same zu sterben,
um Baum zu werden.*

*Prächtige, stolze Bäume,
die uns ihrerseits mit Bestimmtheit sagen,
dass wir unserer inneren Stimme lauschen sollen,
dass wir auf die Weisheit
unserer Traumsaat hören mögen.*

*Sie, die Träume, zeigen uns den Weg
durch mancherlei Zeichen und Symbole,
bei allem, was wir tun, jederzeit,
durch Dinge und Menschen,
im Schmerz und im Wohlgefühl,
im Sieg und in der Niederlage.*

*Das Geträumte lehrt uns – ob wir schlafen oder
wachen –,
uns zu sehen,
auf uns zu hören,
uns bewusst zu werden.
Es zeigt den Weg durch vage Ahnungen
oder gleißende Erkenntnisblitze.*

*Und so wachsen wir,
entfalten uns,
entwickeln wir uns weiter.*

*Und eines Tages, während wir diese ewige
Gegenwart
durschreiten, die wir Leben nennen,
werden die Samen unserer Träume
zu Bäumen
und breiten ihre Äste aus,
die wie riesige Schwingen
den Himmel kreuzen
und in einem einzigen Zug
unsere Vergangenheit und unsere Zukunft
vereinen.*

*Keine Angst ...
In ihnen steckt ein inneres Wissen ...
Denn jedes Samenkorn weiß,
wie es Baum werden soll.*

Lass es mich zusammenfassen: Tief in uns gibt es so etwas wie einen Bauplan. Es geht nach meiner Einschätzung darum, Vertrauen in das zu haben, was schon lange tief in uns angelegt ist. Vertrauen in dieses unbewusste Wissen, dass jedes Lebewesen eine Berufung hat und Vertrauen, dass wir den Zugang dazu bekommen.

Letztendlich geht es um Zugang. Hierzu gibt uns die Theorie der Hypnose und der Neurowissenschaften ein verständliches Erklärungsmodell:

Menschen sind in der Lage, gesichert über drei verschiedene Bewusstseinszustände zu verfügen.

Unsere Wahrnehmung gliedert sich in einen bewussten und einen unbewussten Teil, dieser letztere wiederum schließt zusätzlich einen überbewussten Teil⁸ ein.

Der bewusste Teil umfasst darin circa 5 % (dazu habe ich im zweiten Kapitel über die Gedanken mehr erklärt).

Interessanterweise meinen die meisten Menschen, sie handeln kontrolliert und bewusst. Belegt ist jedoch, dass Unbewusstsein und Überbewusstsein den größten Teil unserer Wahrnehmung und somit unseres Handelns beeinflussen. Rechnerisch sind das 95 %! Logik und Verstand sind bei einigen Menschen zwar brillant klar, aber diese Brillanz steht weit hinter der unseres Un- und Überbewusstseins.

⁸ In der Hypnose ist es möglich, Zugang zu Emotionen oder Erinnerung zu bekommen, die entweder im Körper oder in tieferen Schichten des Bewusstseins gespeichert sind. Diese tieferen Schichten bezeichnet man als Unbewusstsein. Sobald spirituelle Zusammenhänge um Aufklärung fragen, kann in einer besonders tiefen Trance im Überbewussten nach den seelischen Anteilen der Erinnerung gesucht werden. Im Teil II dieses Buches gehe ich ein wenig detaillierter auf die seelische Vernetzung mit dem Körper ein.

Die Tatsache, dass ich eingangs die Frage nach einer Geheimtür gestellt habe, bringt es mit sich, dass an dieser Stelle klar ist, dass wir diese Tür nicht mit unseren 5 % Bewusstsein finden. Dazu benötigen wir Zugang zu unserem Un- und Überbewussten. Es gab schon viele Menschen vor mir, die diese Tür gesucht haben, teilweise mithilfe von diversen Drogen, schamanischen Ritualen, meditativer Praxis, Hypnose, Extremsportarten und vielem anderen mehr.

Gesichert ist, dass wir über viele verschiedene Wege Zugang finden. Das sind nicht unbedingt lokalisierbare Pfade. Im Ergebnis bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass es weniger um einen physisch beschreitbaren Pfad als um ein inneres Wollen geht.

Was meine ich damit? Meine tägliche Praxis und Erfahrung sind mit der Erkenntnis verknüpft, dass diese Welt des Un- und Überbewussten an unserer vermeintlichen Realität eng anschließt. Der Zugang kann unterm Strich als einfach und simpel eingeordnet werden. Wir benötigen hierzu keine Drogen. Wir dürfen uns von der Vorstellung, es gäbe eine Geheimtür, selbstbewusst verabschieden. Es gibt heute z. B. schon Techniken, die zu 100 % über die Atmung Zugang zum Unbewussten herstellen. **Der einzig entscheidende Faktor ist die persönliche Entscheidung, in diese Welt eintreten zu wollen. Es genügt der Wunsch, Nähe, Tiefe und innere Einsicht zu bekommen.**

Und so sieht auch der Weg aus, wie im Rahmen der Hypnose Zugang hergestellt wird. Beginnend mit der Atmung, die zu einer Verankerung im Jetzt genutzt wird, um dann mithilfe der Trennung von Körpergefühl und Verstand in die Tiefe zu gehen. Das funktioniert so rasant schnell, so clean, behutsam und im inneren Raum der KlientIn beschützt, dass es immer wieder regelrecht „magisch“ ist, zu beobachten, welche Erkenntnisse die Menschen in hypnotischer Trance gewinnen.

Ist diese Welt geöffnet, vollzieht sich etwas, das an Leichtigkeit, Behutsamkeit und tiefem Schutz seinesgleichen sucht. Scheinbar ohne Anstrengung sind wir in der Lage, in der Welt des Un- und Überbewussten klarer zu sehen als im bewussten Zustand. Wir überblicken Zusammenhänge, verstehen Lebenssituationen und erkennen unsere Ziele so mühelos, dass wir nach dem Verlassen dieser Welt oft nicht nachvollziehen können, warum wir uns mit Lösungen so schwergetan haben. Oder wir verstehen – im umgekehrten Fall –, warum es so schwer war, weil wir eben diese Zusammenhänge danach anders zu deuten in der Lage sind und mithilfe neu etablierter Handlungsmuster Probleme endlich lösen.

In der Hypnose bedienen sich die KlientInnen häufig tierischer Bild-Symbole. Vor einiger Zeit hat sich folgendes Bild im Rahmen einer Therapie entwickelt, in der vor Beginn diese Frage gestellt wurde: **„Warum lande ich immer wieder im Sumpf, obwohl ich Schritte raus mache, gehe ich nicht weiter?“**

Der schwarze Vogel auf meiner Schulter.

„... Da ist eine alte Frau ... wie aus einem Märchenbuch. Die Frau läuft durch Teer. Alles klebt an ihren Füßen. Sie trägt schwer an etwas auf ihren Schultern ... es ist das Gewicht eines Karrens, den sie zieht, weil die Deichseln auf ihren Schultern hängen ... das komplette Gewicht des Karrens und dessen Ladung lasten auf ihren Schultern.

Sie darf nicht stehen bleiben ... obwohl sie müde ist und die angespannten Muskeln völlig kraftlos sind. Auf dem Karren liegen viele schwere Säcke und Fässer.

Auf ihren Schultern sitzt ein großer schwarzer Vogel. Dieser Vogel treibt sie immerzu an. Er ist gleichzeitig auch derjenige, der die Routen vorgibt und der entscheidet, was und wie viel diese alte Frau noch auf die Schultern oder auf den Karren aufladen soll.

Diese alte Frau könnte eine Hexe oder eine Zauberin sein – in Wirklichkeit ist sie aber eine Sklavin ... die Sklavin des schwarzen Vogels.“

Weder der Vogel noch die alte Frau wissen, was das Tier auf der Schulter zu suchen hat. „*Er saß schon immer da ...*“ Und weder die alte Frau noch der Vogel hatten sich jemals gefragt, warum das denn so ist bzw. welchen Sinn das macht.

Keiner von beiden konnte sich leicht aus seiner Rolle herauslösen. Selbst als klar wurde, dass dem schwarzen Vogel vor langer Zeit die Flügel gestutzt wurden und dass er darum immer auf der Schulter der Frau sitzt. „*Da er nicht mehr fliegen kann, fühlt er sich dort trotz allem als König. Von dort kann er alles von oben betrachten.*“

„Für den schwarzen Vogel ist es klar, dass er der König sein und auch so wahrgenommen werden will. Egal, ob er ein erbärmliches Bild abgibt. Schließlich ist er ja ein König, wenn auch nur über eine solch bemitleidenswerte Kreatur wie die in Gestalt der armen alten Frau.“

„Die alte Frau wiederum mag sich nicht dem Vogel widersetzen, weil dieser dann direkt die Krallen tiefer in ihre Schulter rammt oder mit dem Schnabel ihre Stirn und ihren Kopf blutig hackt. Sie ergibt sich in ihr Schicksal. Zumindest ist sie ja nicht alleine.“

Langsam, aber beschwerlich konnte sich die Klientin erst von ihren schweren klebrigen Schuhen und dann von ihrer schmutzigen Kleidung und im Folgenden vom Karren lösen. Der Vogel wurde von der schmerzenden Schulter zunächst auf den Hut auf ihrem Kopf gesetzt. Erst nach und nach wurde dem schon über ihr kreisenden Adler gestattet, in die Szenerie einzugreifen. Er hätte am liebsten sofort den schwarzen Vogel ergriffen und ihn von der alten Frau getrennt. Das jedoch konnte sie nicht so leicht zulassen.

Bei allem Leid und Schmerz, zugefügt durch den Vogel, sagte sie immer wieder: „... *selbst wenn er mir Schmerzen zufügt, so bin ich doch nicht alleine.*“

Am Schluss der Hypnose haben wir Möglichkeiten entwickelt, wie sie sich vom schwarzen Vogel trennen kann, um ihr Leben leichter und mit mehr persönlicher Selbstbestimmung leben zu können. Die dann folgenden Bilder waren die einer in der Sonne tanzenden Fee ... umhüllt von einem weißen, weiten und leichten Kleid, das wunderbar im Wind weht. Die ganze Szenerie war hell, von Sonne durchtränkt ... und ... der über ihr schwebende Adler hatte die Erlaubnis, nun direkt und sofort einzugreifen, falls der schwarze Vogel wieder zurückkäme.

Jemand, der nicht das Gefühl hat, einen schwarzen Vogel auf der Schulter sitzen zu haben, fragt sich sicherlich unverzüglich, was diese Frau daran hindert, gegen den Vogel vorzugehen. Meine Klientin in der Hypnose zuckte nur mit den Schultern und sagte immer wieder: „*Das war schon immer so.*“

Ich bin mir sicher, dass es auch in deinem Leben schon viele Situationen gegeben hat, in denen du es versäumt hast, diesem so wichtigen Warum bis in die letzte Konsequenz auf den Grund zu gehen!

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Therapieform Hypnose die Gleichzeitigkeit von Problemanalyse und Lösungsfindung vereint.

Das Spannendste ist, wenn in einer tiefenhypnotischen Trance im Überbewussten nach der Berufung und nach Zusammenhängen aus anderen Leben geforscht wird. KlientInnen berichten dann von einem tief empfundenen Gefühl von Liebe, Verstehen, Zugehörigkeit, Behutsamkeit und Schutz ... Auf einer oft tief in uns verborgenen Ebene sind es diese Gefühle von Zugehörigkeit, die tiefste Berührungen in uns hervorrufen. Ich persönlich empfinde das nach, weil meine Jugend genauso von Gefühlen wie Schüchternheit, Einsamkeit und niedrigem Selbstwertgefühl geprägt war. Das änderte sich schlagartig, nachdem ich in dieser überbewussten Welt Verknüpfungen und Vernetzungen gesehen habe und diese in neue Zusammenhänge mit meinem heutigen Leben brachte. Das war exakt der Moment, ab dem ich komplett selbstbestimmt lebte. Ein Moment, der mich zutiefst innerlich befreite. Denn ich hatte meine Berufung entdeckt. Meine Seele hatte mir ermöglicht zu verstehen, welche Saat in mir angelegt war. Das war mein absoluter Gamechanger à la Jorge Bucay!

Weil ich heute den Schmerz meiner Jugend nach langem Suchen überwunden habe, möchte ich mit diesem Buch meine Lösung so vielen Menschen wie möglich zugänglich machen. Ziel ist, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

Du hast bisher gelernt, dass Hypnose ein möglicher Weg ist, bewusst mit deinem Unbewussten Bahnbrechendes zu erschaffen. Mein persönlicher Weg zum Unbewussten startete damals über das Fasten.

Fasten öffnet Türen zum Unbewussten allein durch die Tatsache, dass der Verstand etwas aufgibt, was ihn im Normalfall zu 75 % fesselt: Das ist die Verdauung und die Beschäftigung mit dem Essen. Wenn diese 75 % frei werden, öffnet sich in uns eine Welt von ungeheurer Energie und Leichtigkeit. Uns wird klar, dass wir uns an etwas ketten, das nicht unbedingt gebraucht wird. Der Verstand hat oft zuerst seine Mühe, Routinen loszulassen. So wie der Körper, der ja z. B. zu Kaffee und Süßem meist Abhängigkeiten aufgebaut hat. Aus diesen Süchten auszusteigen kann zu Beginn schwierig sein. Für dich muss es das nicht: Einige LeserInnen haben während der Lancierungsphase dieses Buches den Zugang zu meinem **Online-Fastenkurs** kostenlos als **Bonus #3** bekommen. Wenn du kannst, probiere es so schnell wie möglich aus. Du spürst dann, dass dieser Weg direkt zu deinem Unbewussten führt⁹.

Die **Bonus-Elemente #1** und **#2** (siehe Kapitel 1 und 2) sind zusätzliche Möglichkeiten, den Weg zu deinem Unbewussten zu erforschen. (Diese hast du hoffentlich schon gehört. Somit kennst du bereits deine versteckten Träume und dein dich motivierendes Warum.)

Manchmal dauert es etwas, bis unser Unbewusstes Vertrauen aufbauen kann. Das hat nichts damit zu tun, dass es nicht klappt oder du es nicht kannst. Im Gegenteil, dies ist der Beweis, dass dein Unbewusstes

⁹ Für diejenigen unter euch, die dieses Buch nach Abschluss des Einführungsmarketings lesen: Ihr findet den Online-Fasten-Kursus auf meiner Plattform <https://online.iris-feysler.de>.

dich beschützt. Mein Tipp ist in diesen Fällen immer, sich genau für diesen Schutz zu bedanken und dem Unbewussten zu verstehen zu geben, dass es in diesem Fall nichts zu beschützen gibt, weil du diesen Weg bewusst öffnen möchtest. Denn du hast ja einen Grund, warum du Zugang erbittest. Manchmal lohnt es sich, sich einmal genau zu vergegenwärtigen, welche alltägliche Herausforderungen diesen Zugang so wichtig machen.

Umsetzungs-Tool #4:

Über Fasten und Hypnose hast du Zugang zu deinem Weg ins Unbewusste. *Erinnere dich: Das Unbewusste ist nicht weit weg und leichter zugänglich, als wir meinen. Es lohnt sich, mit Behutsamkeit und Respekt für sich und seine Lebensleistung mit dem Unbewussten in Kontakt zu kommen, um den Zugang zu erleichtern.*

Zunächst einmal hast du alles, was du brauchst, um dich auf deinen Weg zu begeben.

Wichtig ist, umzusetzen. *(Zu viele Menschen warten auf den perfekten Moment ... dieser kommt meist nie, denn das Warten blockiert die Realisierung.)*

Wer nicht in die Umsetzung kommt, der verschleudert Möglichkeiten und Chancen.

5. VON MIND#LESS#NESS UND MOMENTUM

Für dieses Kapitel kam mir der Aha-Moment im Gespräch mit einer jungen Frau, die mit 30 an einem Burn-out erkrankte.

Sie sagte mir: „Iris, all dieses Gerede und mein Denken um mehr Achtsamkeit haben in mir innerlich einen unvorstellbaren Druck aufgebaut. Mein Perfektionismus hat mich kaum mehr Abstand nehmen lassen von der Frage, wie ich mich entspannen kann, weil sich plötzlich alles auf Entspannung in mir fokussierte und im Ergebnis einfach nur Anspannung entstand.“

Heute rate ich aus diesem Grund manchen meiner KundInnen, *mindfulness* zu vergessen und das Gehirn in Richtung *mind#less#ness* umzulenken. „Versuche es *ohne* Gedanken (engl. mind), denke nicht über Dinge nach und komme ins *Sein*.“

Leichter gesagt als getan! Ich weiß. Aber dafür habe ich dieses Buch geschrieben. Ich verrate dir, wie ich es in solchen Fällen angehe, um bewusst mit dem Unbewussten ins Sein zu kommen.

Lass mich Ausholen und dir etwas über die Biologie des Stresses in uns berichten:

Manchmal, wenn ich meinen KundInnen etwas über den Säbelzahn-tiger erzähle, schmunzeln sie. Es ist dieser schon lange ausgestorbene Tiger, der uns immer noch so handeln lässt, dass wir in wichtigen Situationen die Worte nicht finden, an Verstopfung leiden, jemanden anschreien oder rastlos im Raum auf und ab gehen.

Schmunzelst du jetzt auch? Ich tue es beim Schreiben, weil ich all die lächelnden Gesichter vor Augen habe. Zusätzlich kommen mir immer wieder Bilder vor meine inneren Augen, wenn ich früher im Stress war. Statt in der für mich wichtigen Situation kamen mir am nächsten Tag die tollsten Formulierungen in den Sinn. Oder ich machte mir wieder einmal im Nachhinein Vorwürfe, nicht so elegant abgeliefert zu haben, wenn es um sachliche Kommunikation ging.

Was läuft da in uns ab? Fakt ist, dass unser System erkennt, wenn wir in schwierigen Situationen sind. Das können neue Gegebenheiten sein, Situationen, mit denen wir nicht gerechnet hatten oder allgemein Umstände, die uns unterschwellig Angst machen. Angst ist meist das zugrunde liegende Gefühl bei Stress. Heutzutage ist es oft die Befürchtung, nicht genug getan zu haben, schlechter als andere dazustehen, weniger sichtbar zu sein, den Arbeitsplatz zu verlieren, nicht genug Geld zu haben oder der Eindruck, andere würden uns vorgezogen bei Beförderungen. Es gibt so viele Gründe und jeder Mensch hat seine spezifischen Erklärungen für Umstände, in denen er sich unfrei und unwohl fühlt.

Wenn uns jemand fragt, können wir diese Ängste und Befürchtungen meist nicht genau spezifizieren. Unbewusst fährt unser System die

Antwort auf *Angst*. Genau wie im Tierreich haben wir drei verschiedene Modi, auf Stress zu reagieren: Kampf, Flucht oder Totstellen.

Je nachdem, welchen Modus wir fahren (und meist hat jeder Mensch für verschiedene Situationen *seinen* Modus), schalten sich z. B. das Langzeitgedächtnis und der Stoffwechsel ab, der Herzschlag beschleunigt sich, Kraft und Energie werden vom Stoffwechsel und vom Gehirn in die Muskeln geleitet. All das, damit wir besser kämpfen oder fliehen können. Wenn wir im Totstell-Modus sind, fährt alles runter, weil wir uns ja nicht als lebendig zu erkennen geben dürfen. Folglich sinkt der Herzschlag und wir bewegen uns nicht. Denken geht in diesem Modus nur langsam. (Es laufen hochkomplexe Prozesse in uns ab, ich habe hier bewusst nur einige aufgeführt ...)

Na, kommen dir Erinnerungen? Von dir oder deinem Umfeld? Klar ist, dass für all diese komplizierten Mechanismen, von denen ich nur einige aufgezählt habe, der Vagusnerv verantwortlich ist. Er gehört zum endokrinen Nervensystem und ist uns willentlich nicht zugänglich. Einige WissenschaftlerInnen sprechen in diesem Zusammenhang etwas ironisch vom Reptilien-Erbe in uns. Jeder Mensch trägt dieses Erbe in sich.

Zum Glück ... denn hier ist der andere Aspekt der Biologie des Stresses. Stress ist ursprünglich ein Schutzmechanismus aus Zeiten, als wir Jäger und Sammler waren. Wenn der Säbelzahniger kam, war es wichtig, zu funktionieren, zu kämpfen für das Leben der Kinder und den Tiger mutig in die Flucht zu schlagen. Denn was wäre gewesen, wenn wir erst einmal heftig diskutiert hätten, was zu tun ist? Was wäre gewesen, wenn wir uns nach dem üppigen Essen erst mal nicht hätten bewegen können, als der Tiger seinen Kopf in die Höhle gehalten hat? Ich ziehe es jetzt etwas ins Ironische. Heute, vor dem Hintergrund unserer Lebensumstände, ist es manchmal nicht schlüssig, warum wir

in den Stress-Modus verfallen. Aber unser Unbewusstes konstatiert Angst. Angst vor einem Aggressor oder um unser Leben.

Ja, all das läuft immer noch in uns ab. Und wir können es nicht verändern, es ist genetisch in uns verankert, dominant und deutlich. Auch wenn die Wahrscheinlichkeit wirklich gering ist, an einer Aussage unseres Chefs zu sterben, so schafft es genau diese Bemerkung, uns in den Säbelzahniger-Modus zu bringen.

Aber es besteht Hoffnung. Denn was wir verändern können, ist unsere Wahrnehmung. Ähnlich wie im Kapitel im Zusammenhang mit dem Wording. Wir können wahrnehmen, was in uns abläuft. Innerlich bemerken, dass wir im Stress sind. Wir können uns hinterfragen, warum wir im Stress sind und ob es nötig ist, das volle Programm zu fahren. Sobald wir verstehen, dass wir im Stress-Modus agieren, ist es möglich, uns mit simplen Gesten und Verhaltensweisen dort wieder herauszu-manövrieren. (Was genau wir unternehmen können, dazu komme ich nachher im Detail.)

Früher, wenn wir flüchten mussten, war da der weite Weg zurück zu unserer Höhle, der uns dabei geholfen hat, all die Hormone wieder auf null zu fahren. Heute jagt ein stressiges Gespräch das nächste und ein schwieriges KundInnengespräch wird abgelöst durch eine undiplomatische Formulierung einer MitarbeiterIn. Wir haben heute nicht mehr die Möglichkeit, die Stresshormone auf null zu fahren. Der Blutdruck bleibt oben. Die Muskeln verspannen sich dauerhaft. Die Verdauung bleibt abgeschaltet. Und abends rennen wir zum Kühlschrank und müssen uns belohnen für diesen stressigen Tag. Das geht oft nur über Süßes oder Alkohol. Bluthochdruck und massive Gewichtszunahme sind dann mögliche Ergebnisse, für die der Säbelzahniger heute verantwortlich ist!

Warum erzähle ich dir an dieser Stelle genau das?

Ich meine damit, dass all das Gerede um *mindfulness* einen gewaltigen Stress in uns anschalten kann. Ein Stress wie z. B. ...

- Es ist immer noch nicht genug. Ich bin nicht genug. Ich bin noch nicht achtsam genug mit mir und der Umwelt.
- Wenn ich nicht entspannen kann, dann werde ich krank und bekomme einen Burn-out.
- Wenn ich nicht entspannen kann, dann nehme ich zu, werde fett, bekomme Bluthochdruck und vielleicht Lebersorgen.
- Ich muss mehr Sport machen, mich bewegen, oh Gott, heute habe ich die 10.000 Schritte wieder nicht geschafft.
- Meditation tut mir bestimmt gut oder Yoga. Meiner Kollegin hilft es. Damit muss ich unbedingt beginnen. Warum schaffe ich das nicht? Warum kann ich nicht meditieren?

... verstehst du, was ich meine? All das schafft zusätzlichen inneren Druck und bringt uns oft noch mehr in den Stress-Modus.

Im ursprünglichen Sinn bedeutet Entspannung doch ...

- keine Vorgaben erfüllen zu müssen,
- keine Leistung bringen zu müssen,
- auch mal blöd dazusitzen,
nicht zu lesen und eben auch mal gar nichts zu tun,
- mal zu träumen ... mitten am Tag ...

Jetzt sagst du, ja eben das ist doch *mindfulness*. Stimmt, wenn der Stress-Modus in dir niedrig ist, dann ist das *mindfulness*.

Wenn aber der Stress-Modus in dir aktiv ist, dann kann meist nur Mind#less#ness gerade über die im Wort liegende Ziellosigkeit genau den gewünschten enormen Spannungsfaktor haben.

Der Schlüssel liegt dann häufig in der Absichtslosigkeit des Momentes. Das Denken wird ausgeschaltet und stört den körperlichen Ablauf nicht.

Womit wir dann beim Momentum wären.

Im Leistungssport wird viel über das sogenannte Momentum gesprochen. Im Tennis zum Beispiel, da hört man in den Reportagen immer wieder, „der hat das Momentum jetzt auf seiner Seite“. Was meint man damit?

Vom Momentum wird in den verschiedensten Bereichen des Lebens gesprochen, ich möchte hier an dieser Stelle beim Sport bleiben, weil ich finde, dass Sport das anschaulichste Beispiel für dieses Phänomen ist.

Nehmen wir also einen Sportler. Wenn er das Momentum auf seiner Seite hat, dass sich Erfolge aneinanderreihen bzw. dass er seine Ziele erreicht und dass seine Vorhaben scheinbar mühelos umgesetzt werden. Der Athlet spürt, dass er im perfekten Augenblick (Moment) ist und dass ihm jetzt alles gelingt. Viele sprechen dann davon, dass „der jetzt einen Lauf hat“. Der Sportler scheint unaufhaltbar und alles gelingt ihm. Zum Beispiel gibt es im Tennis diese riskanten Bälle, die direkt auf der Linie in den Ecken landen. Kannst du dir vorstellen, was so ein Momentum mit einem Sportler macht? Auch wenn du nur ab und zu Sport treibst, so hast du bestimmt schon einmal Momente erlebt, in denen dir alles gelungen ist. Du hast lange auf etwas hingearbeitet und dann kommt der perfekte Moment, wo

du spürst, dass du am Ziel bist und dass dich jetzt nichts mehr stoppen kann. Deine Ziele sind erreicht und du kannst den Moment genießen und mit dieser Zielerreichung leben.

Wenn wir wieder zurück zu uns und zum Stress-Modus kommen, dann wird zunächst deutlich, dass im Momentum kein Stress existiert, weil alles mühelos fließt. Kein Ziel, das zu erreichen wäre, muss angestrebt werden, weil du da bist, wo du sein willst.

Dieses Momentum könntest du über mindfulness erreichen. Wenn es dir jedoch nicht gelingt, abzuschalten, dann ist eben mind#less#ness das perfekte Tool, um in der Ziellosigkeit anzukommen und das Momentum zu genießen.

Im Momentum musst du keine Kraft aufwenden, um Erfolg zu haben, weil du vorher alles an Kraft aufgebracht hast, was du ermöglichen konntest. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, zu ernten. Es loszulassen!

Wenn wir die Mindset-Arbeit in diesen Aspekt mit einbinden, dann wird klar, dass sowohl im Konzept der mindfulness als auch im Konzept der mind#less#ness idealerweise Selbstvertrauen und Selbstwert feste Verankerung finden. Häufig ist es so, dass mindfulness den Vorteil bietet, dass automatisch Selbstwert und Selbstvertrauen generiert werden.

Menschen, die sich jedoch von diesem Konzept unter Druck gesetzt fühlen, verfügen eben nicht über dieses Gefühl von Selbstwert oder Selbstvertrauen. Ihr Mindset sagt ihnen permanent: „Es ist noch nicht genug“ bzw. „Ich bin noch nicht genug“ oder „Ich habe noch nicht genug getan“.

Was wäre denn, wenn genau dieses **Nicht-Genug** ausreichend wäre (achte auf das Wording). Eben mind#less#, um genau damit in diesen Zustand von Flow zu kommen?

Was wäre, wenn du dieses Nicht-Genug brauchst, um in den perfekten Zustand von Leichtigkeit zu kommen, gerade weil du kein Ziel hast?

Was wäre, wenn die Anforderung hieße, nicht alles dir „theoretisch“ Mögliche, sondern nur das „praktisch“ Mögliche zu tun?

Dieses Konzept von mind#less#ness zäumt das Pferd quasi von hinten auf. Die „UNperfektion“ wird zur absoluten Bedingung für die Perfektion, den perfekten Moment, die Transformation, die Entspannung und das Loslassen.

Umsetzungs-Tool #5:

Wenn es dir schwerfällt, zielgerichtet auf Entspannung und Loslassen umzuschalten, versuche es mit dem von hinten aufgezäumten Pferd.

Stell dir vor, dass eben genau in dieser „UNperfektion“ das liegt, was du brauchst, um aus dem Stress-Modus rauszukommen.

Diese Vorstellung bringt dich in das komplette Loslassen, nimmt dir den Stress und der Druck pfeift dann aus allen möglichen Löchern, weil du im Momentum deines Erfolges aufgrund von „Ziellosigkeit“ bist.

Du schaffst es so, eigene und genauso gesellschaftliche Erwartungen und Anforderungen zur Seite zu legen und dich auf dich zu konzentrieren.

6. UNGEAHNTE POTENZIALE IM BAUCH

Im Verlauf dieses Buches gebe ich dir praktische Tools an die Hand, wie du bewusst mit deinem Unbewussten Bahnbrechendes erschaffen kannst. Dazu hatte ich bisher die Zusammenhänge von Bewusstsein und Unbewusstsein meist mit Gedanken und Mindset verankert.

An dieser Stelle erweitere ich nun die Argumentation um eine oft unterschätzte Sichtweise: Es geht um unseren Bauch. Umgangssprachlich wird Intuition im Bauch verortet. Im zweiten Kapitel hatte ich Intuition als den blitzschnellen inneren Dialog eingeführt, der Erfahrungen vergleicht und mit erlerntem Wissen in den sachlichen Austausch bringt. Dieser Vorgang lief scheinbar komplett im Gehirn ab.

Aber ist das wirklich so? Können wir tatsächlich genau davon ausgehen, dass Intuition und Bewusstsein rein im Gehirn stattfinden?

Ich denke, dass du dich, wie die meisten meiner KundInnen, bereits intensiv mit Nahrungsmitteln, Ernährung und überhaupt mit dem Thema Essen auseinandergesetzt hast. Es geht in diesem Punkt um

weit mehr als Tierhaltung, Gesundheit, Klima, Muskelkraft oder mentale Leistungsfähigkeit.

Wenn ich von „Bauch“ spreche, dann dominiert vor meinem geistigen Auge der Darm. Daher ergreife ich die Gelegenheit und teile mit dir einige Forschungsergebnisse der Neurowissenschaften zum Bauch und insbesondere zum Darm.

Bisher habe ich dir schon viel über mich, einige meiner KlientInnen und die „Stellschrauben“ für mehr Energie und Veränderung erzählt. Du weißt, dass u. a. Fasten und Ernährung mein persönlicher wichtigster Gamechanger in puncto Kreativität, Leistung und Fokus waren und sind!

Bei allem Wissen über und bei aller Leidenschaft für die Psychologie, die Soziologie und die Neurowissenschaften bin ich BWLERin und Unternehmerin mit Leib und Seele. In der BWL ist es logisch, dass wir unser Unternehmen einer strategischen Neuausrichtung unterziehen, wenn wir Schwachstellen oder Einbrüche bemerken. Hierzu ermitteln wir erst einmal den Status Quo. Wir schauen grob gesagt, welche Unternehmensbereiche überdurchschnittlich Energie benötigen und welcher Output dahintersteht. Dann bewerten wir zukünftige Chancen und Risiken und sind so in der Lage, das eingesetzte Kapital sinnvoll in zukunftssträchtige Unternehmensbereiche zu investieren.

Zugegeben, das ist oberflächlich in der Darstellung, aber an dieser Stelle reicht es aus, weil ich dir damit erläutern möchte, warum mir dieses Kapitel so wichtig ist. Denn wir übertragen all das gleich auf dich und deinen Körper.

Es geht um die Potenzialanalyse und das Ermitteln von Ressourcen. Im BWL-Kontext völlig normal. Ebenso normal ist es, dass ggf. Ressourcen von einigen Bereichen abgezogen werden, um andere zu fördern, die zukunftsträchtiger sind. Dass unser Körper das seit Millionen von Jahren komplett automatisch macht, haben wir im Säbelzähntiger-Programm gesehen, in dem der Kampf-Modus die Verdauung abschaltet und den Herzschlag erhöht, damit wir besser kämpfen können. Die leitende Idee ist hier, vorhandene Ressourcen so zu kanalisieren, um Gewinne und Ergebnisse zu maximieren. Das ist das Ziel. Wie aber kommen wir mit all den dazugehörigen Entscheidungen da hin?

Der Weg, den ich dir eröffne mit diesem Buch, ist, bewusst mit dem Unbewussten Veränderung zu erschaffen. Ich habe es Bahnbrechendes genannt. Bahnbrechendes im Sinne von: seit vielen Jahren tiefsitzende Blockaden zu lösen, ungeahnte Potenziale zu entdecken, Mindset-Strukturen zu ändern und tief vergrabene Träume endlich zu leben.

Wenn ich auf der anderen Seite über Ressourcen nachdenke, dann drehen sich meine Gedanken damit um Energie im wahrsten Sinne des Wortes. Energie ist unsere wichtigste Ressource, um das Leben zu leben, was uns zufrieden und glücklich macht. Energie macht es uns möglich, geistig fokussiert und klar alle Herausforderungen des Lebens zu meistern. Wer müde ist, kann nicht klar denken, bringt keine Performance und kann seine Ansprüche an sich selbst und die der anderen nicht erfüllen. Außerdem sind müde Menschen meist schlecht gelaunt. Das wiederum ist negativ für den Output. Müdigkeit führt zusätzlich zu Pessimismus.

Mein Weg der Potenzial- und Ressourcenanalyse führt über die Ernährung und den Stoffwechsel. Daher lass mich die Gelegenheit ergreifen und ein paar Basics mit dir teilen.

Dass natürlich das Thema Essen einen wichtigen Anteil an unserer Eitelkeit hat, weil keiner zu dick sein will, jeder strahlende und reine Haut liebt und überhaupt gesund aussehen will, ist klar. An dieser Stelle soll der Fokus jedoch zunächst einmal genau davon abgezogen werden, Gewicht zu reduzieren. Ich komme später darauf zurück. Mein Ansatz ist, dass ein glücklicher und zufriedener Mensch ebenso glücklich und zufrieden mit seinem Gewicht ist, weil es sich automatisch da einpendelt, dass es sich für ihn gut anfühlt, in seinem Körper aktiv zu sein. Das ist jetzt einmal mein Statement an dieser Stelle ... wie gesagt, zum Thema Gewicht nachher mehr.

Was glaubst du, ist dein persönliches Programm, das die meiste Energie benötigt? Job, Sport oder Denken? Fast alle Menschen sind erstaunt, wenn sie hören, dass unsere Verdauung und der dazugehörige Stoffwechsel 75 % der Körperenergie benötigen. 75 %, da bleiben nur 25 % für das, was wir doch spontan als wichtig einschätzen, wie z. B. Sport, Lesen oder Denken. Um demnach Energie zu gewinnen, ist es sinnvoll, nachzudenken, was du wann isst, damit dein Stoffwechsel zumindest nicht mehr als 75 % benötigt.

Starten wir bei den tierischen Eiweißen:

Als ich noch regelmäßig Fleisch und Wurst gegessen habe, war ich müde nach jedem Essen. Ernährung sollte Energie zuführen. Tierisches Eiweiß jedoch zieht in der Verdauung zunächst einmal Energie ab. Das bestätigen mir nicht nur meine KundInnen, sondern auch LeistungssportlerInnen. Die Versorgung mit Eiweiß ist grundlegend, denn Muskeln benötigen Eiweiß, um leistungstark zu bleiben.

Mit der Umstellung auf eine vegetarische bzw. teilweise vegane Ernährung habe ich für mich die ersten Gamechanger umsetzen

können: Ich brauche nach dem Essen keine Pause mehr für die Verdauung. Bei durchgängig starker Arbeitsbelastung fühle ich mich energiegeladener und gestärkter trotz vorheriger Essenspause. Auch wenn ich das Effizienzdenken aus meinem Leben so weit wie möglich verbannt habe, ermöglicht mir eine leichtere Verdauung im Gegenzug einen regelrecht leichteren Tag, weil mir mehr Energie zur Verfügung steht und ich Herausforderungen entspannter angehen kann.

Nicht jeder will VegetarierIn werden. Ich möchte dich nicht bekehren, aber vielleicht kann ich in dir einen Samen à la Jorge Bucay säen, ein wenig intensiver über deine Ernährung nachzudenken und an der einen oder anderen Stellschraube etwas nachzujustieren. Vielleicht auch, weil die Tierhaltung mitunter alles andere als am Tierwohl orientiert ist?

Neben den tierischen Eiweißen gibt es zwei weitere wichtige Stellschrauben, die dir auf jeden Fall mehr Energie geben¹⁰:

- **Zucker:** Der macht nicht nur dick, sondern süchtig und wirkt kontraproduktiv für den Aufbau der gesunden Darmflora. Wer Stress abbauen will, der sollte bitte nicht zu Schokolade o. ä. greifen, sondern vielmehr zu Obst, Nüssen oder Trockenobst. Alternativ Energie spendend wirken Bewegung, frische Luft und Lachen mit netten Menschen.
- **Trinken:** Der Körper eines Erwachsenen besteht zu ca. 60 bis 75 % aus Wasser. Wer ausreichend trinkt, hält die Energie hoch, die uns der Wasseranteil gibt. Als goldene Regel gelten

¹⁰ Sicherlich gibt es noch viele andere Ernährungsstellschrauben. Ich werde hier meine Tipps limitieren, weil es mir um eine Sensibilisierung im Rahmen der Energie- und Ressourcenverteilung in unserer Verdauung geht.

zwei Liter pro Tag. Oft ist diese Stellschraube im Alltag schwierig, weil die Umstände uns manchmal so stressen, dass wir keinen Durst haben. Hier hilft, sich eine Flasche mit Wasser neben den Arbeitsplatz zu stellen, der unbewusste Blick darauf erinnert dann meist ans Trinken. Gegen den kleinen Hunger zwischendurch kann Trinken ebenfalls helfen.

Gefragt nach persönlichen Ressourcen kommen die meisten Menschen für sich zu dem Ergebnis, dass die Fähigkeit zu denken, zu handeln und Ergebnisse zu erreichen für sie das Wichtigste und Wertvollste ist. Jetzt, nachdem dir bewusst ist, dass diese Ressource davon beeinflusst wird, was du isst ... wie groß ist in diesem Moment deine Entschlossenheit, dem Thema Energie durch Ernährung mehr Aufmerksamkeit zu schenken? Falls du mehr Tipps für eine ausgeglichene Ernährung benötigst, empfehle ich dir den Online-Fastenkurs, dessen Zugang bereits in deinen Mails ist.

Tipps für einen absoluten Gamechanger: modernes Fasten mit Mindset-Coaching

Was passiert, wenn man das Essen einmal weglässt und fastet?

Wenn ich vorher davon gesprochen habe, dass der Stoffwechsel ungefähr 75 % unserer Energie benötigt, dann kannst du dir ansatzweise vorstellen, was passiert, wenn du diese 75 % für etwas anderes verwendest.

Wer mich kennt, kann bestätigen, dass Fasten eins meiner großen Steckenpferde ist. Nicht vorzugsweise um abzunehmen, sondern weil ich dann über diese 75 % verfügen kann. Fasten macht uns

kreativ, kraftvoll, selbstbewusst und öffnet Türen in uns, die vorher verschlossen waren.

Was genau macht das Fasten mit uns?

Wenn man sich einmal die Anatomie des Gehirnes und des Darms ansieht, dann ist eine Ähnlichkeit nicht von der Hand zu weisen. Die Neurowissenschaften haben herausgefunden, dass es nicht etwa das Gehirn ist, das den Darm steuert, sondern dass man vereinfacht sagen kann, dass es der Darm ist, der die Macht über uns hat. Genauer gesagt sind es die Darmbakterien, die die Zügel in der Hand halten. Mich hat diese Erkenntnis mehr als verblüfft und dazu angeregt, eine **Podcastfolge** über die „**Mafia in uns**“ aufzunehmen. Der Link im QR Code führt dich zu meinen Strandgedanken. Die „Mafia in uns“ findest du in Episode 15.



Wenn beide sich schon so ähnlich sehen und der Darm das Gehirn sogar steuert, gibt es dann einen Weg, die Art unserer Gedanken – unser Mindset – mit der Ernährung zu steuern bzw. zu ändern? Du liest dieses Buch, weil du Tipps suchst, wie du dein bewusstes Denken und somit deine Resultate ändern kannst. Weiter oben habe ich dir verraten, wie ich über die Art der Ernährung meine mentale Effizienz erheblich steigern konnte. Wie steht es mit dem Fasten? Ändert Fasten unser Bewusstsein?

Ich kann dir verraten, dass wir an dieser Stelle an dem absoluten Gamechanger angekommen sind. Hier beginnt sich der Kreis dessen, was ich vorher mit dir geteilt habe, zu schließen.

Lass mich, bevor ich fortfahre, einmal abstrakt zusammenfassen, was ich in den vorherigen Kapiteln erläutert habe:

1. Wie wir die Dinge in unserem Kopf benennen, bestimmt darüber, ob unser Gehirn sie als Stress verarbeitet oder nicht.
2. Wir haben die Wahl, selber zu bestimmen, dass das UNperfekte Perfektion sein kann.
3. Es ist der unbewusste Teil in uns, der Gefühle und somit Gedanken bzw. letztendlich unser Tun steuert.

Legen wir all das bisher Gesagte zugrunde und stellen eine Verbindung zu diesen drei Punkten her, dann wird jetzt schon klar, dass Fasten unser Bewusstsein, unsere Gedanken und unsere Gefühle verändern kann.

Wir wissen jetzt, dass zumindest ein Teil unseres Unbewussten im Bauch verortet ist.

Wir wissen nun auch, dass Ernährung und Trinken wichtige Faktoren sind, Zugang zum Unbewussten zu bekommen. Denn mit gesunder Ernährung unterstützen wir die gesunden Darmbakterien.

Fährst du deine Ernährung auf null und beschränkst dich aufs Trinken, dann öffnest du in dir die Möglichkeit zum **physischen und psychischen Aufräumen**. Jeder gesunde Mensch kann fasten. Er kann das, weil dieses Programm in uns evolutionsbiologisch angelegt ist. Da nur gesunde Zellen den Fasten-Modus überleben, nutzt der Körper das Fasten zum Aussortieren von *brauche ich* und *brauche ich nicht* bzw. *gesund* und *krank*.

Physisch führt das dazu, dass man sich nach dem Fasten enorm energiegeladen, kraftvoll und lebensfroh fühlt.

Auf psychischer Ebene passiert Ähnliches.

Das psychische Potenzial jedoch schöpfen die wenigsten Fastenden aus. Genau aus diesem Grund coache ich im Dreiklang aus Fasten, Mindset und Hypnose. Diese drei Tools garantieren ein Maximum an physischer und psychischer Potenzial-Ausschöpfung, um bewusst mit dem Unbewussten Bahnbrechendes zu erschaffen.

Ich bin mit Leib und Seele Unternehmerin und wahrlich daran interessiert, so viele Potenziale wie möglich auszuschöpfen. Ich habe lange nach Tools gesucht, wie ich meine Therapien und Coachings für alle KundInnen so effizient wie möglich gestalten kann. **Meine Lösung ist der direkte Zugang zum Unbewussten, nicht nur über das Fasten, sondern in Verbindung mit der Hypnosetherapie.**

Was den meisten meiner KundInnen fehlt, ist nicht das Wissen über Ernährung. Was ihnen fehlt, ist das richtige Programm in ihrem Mindset. Sie leben in vielen Bereichen ihres Lebens im Mangel und nicht etwa im Selbstvertrauen oder im Selbstwert. Sie haben schlicht und einfach vergessen, wie großartig sie sind.

Über das Fasten generieren sie neues Selbstvertrauen. Es geschafft zu haben, während sechs oder mehr Tagen nichts zu essen und trotzdem bzw. gerade deswegen so energiegeladen zu sein, öffnet Türen, die vorher mit Ketten und mehrfachen Schlössern verriegelt waren.

Fasten öffnet die Vision davon, wie es ist, loszulassen und plötzlich *beide* Hände frei zu haben für das, was wichtig ist.

Fasten macht es einfach, Blockaden im Mindset sachlich zu betrachten und sie dann mit Mindset-Coaching und/oder Hypnose umzuprogrammieren.

Fasten ist ein Reset, körperlich *und* geistig. Über die Hypnose wird der Gamechanger perfekt, weil wir in einem Seins-Zustand nach Lösungen forschen, der sich spielerisch und ohne Grenzen von der Vergangenheit in die Zukunft und zurück bewegt.



Zusätzliche Informationen zum Fasten findest du im Podcast Episode 3.

Ich muss mich zügeln an dieser Stelle, denn mehr ins Schwärmen zu geraten würde die Intention dieses Buches verfehlen. Stattdessen ist es Zeit, dir das nächste Umsetzungs-Tool an die Hand zu geben:

Umsetzungs-Tool #6:

Weil du immer und überall die Wahl hast, ist es nicht nötig, an einen anderen Ort zu wechseln, um etwas in deinem Leben zu verändern.

Du kannst bei und in dir beginnen.

Bei der Art, dich zu ernähren.

**Oder mit dem Wunsch, einmal 75 % an Energie in dir umzu-
leiten, dank der Tatsache, dass du die Erfahrung sammelst, durchs
Weglassen mehr zu bekommen. Mehr Energie – mehr Klar-
heit – mehr Fokus.**

Wofür will ich mehr Energie haben?

*Wie könnte ich das Thema Essen
mit mehr Leichtigkeit angehen?*

Ergebnisorientierten ManagerInnen seien an dieser Stelle zusätzlich folgende Fakten aus der neurowissenschaftlichen Forschung übermittelt:

1. Kontrolle üben wir nicht über unser Gehirn aus. Es sind Billionen von Darmbakterien (das sogenannte Mikrobiom), die ungefähr 90 % aller uns beeinflussenden Informationen regelrecht von unten nach oben feuern und so nicht nur Einfluss auf das Immunsystem, unsere Stimmungen und den Stoffwechsel haben.
2. Über die Besiedlung mit den „richtigen“ Darmbakterien können wir unsere Gehirn- und Gedächtnisleistung positiv beeinflussen. Vermehrung von gesunden Darmbakterien fördern wir besonders durch basenbildende Ernährung.
3. Es gibt viele Erkrankungen, die möglicherweise von den Bakterien im Darm beeinflusst werden, z. B. Multiple Sklerose, Diabetes, Rheuma, Alzheimer, Depression. Da wird zukünftig noch viel Neues entdeckt werden.

Literatur und andere Empfehlungen zu Teil I:

Strand Gedanken, Podcast von *Iris Feysler Coaching*:

z. B. Podcast #15 „Eine Mafia in uns?“

<https://iris-feysler.de/strand-gedanken/>.

Hier erfährst du alles Wissenswerte über die Darm-Hirn-Verbindung sowie über Vertrauen und Vernetzung versus Kontrolle und Macht.

Axt-Gadermann, Michaela, Prof. Dr. (2018):

Schlank mit Darm Kochbuch, Südwest-Verlag.

Enders, Giulia (2021):

Darme mit Charme, Ullstein, aktualisierte Neuauflage.

Hasler, Gregor, Prof. Dr. (2020):

Die Darm-Hirn-Connection, Klett-Cotta.

Vormann, Jürgen, Prof. Dr. und Wiedemann, Karola (2015):

Säure-Basen-Kochbuch, Jeden Tag basisch genießen, GU.



Teil II:

PERSÖNLICHE IDENTITÄT MANIFESTIEREN

Wir leben in einem Umfeld, das komplex, volatil, mehrschichtig und unsicher ist. Die uns lange Jahre vorgegaukelte linear verlaufende Realität war und ist eine Selbsttäuschung. Diese Tatsache betrifft bei weitem nicht nur die berufliche Situation.

Die Gründe hierfür sind vielschichtig und ebenso komplex: Sowohl das Coronavirus als auch die veränderte politische Situation in der Ukraine zusammen mit all den weitläufigen wirtschaftlichen Auswirkungen der Globalisierung können u. a. angeführt werden. Diese Realität ist nicht wegzudiskutieren.

Was jedoch unserer persönlichen Steuerung unterliegt, ist die Wahrnehmung der eigenen Realität mit den dazugehörigen persönlichen Möglichkeiten. Meine Coachings und Therapien fußen aus diesem Grund mit zunehmender Gewichtung auf der Entwicklung einer authentischen und selbstbestimmten Identität meiner KlientInnen. Fühlen wir uns wohl in unserer Haut, dann besteht kein innerer Druck, sich verbiegen oder um Zugehörigkeit buhlen zu müssen.

1. ÜBER WURZELN UND ERFOLGSSTRATEGIEN

Unsere Eltern (meine sind heute weit über 80 Jahre) sind in einem nicht nur politisch außergewöhnlichen, sondern ebenso kulturell überholten Umfeld erzogen und aufgewachsen. Meine Mutter z. B. musste meinen Vater um Erlaubnis fragen, ob sie den Führerschein machen und zusätzlich zur Kindererziehung arbeiten gehen durfte. So ähnlich erging es damals vielen Frauen. Bis heute gibt es Systeme, die Frauen finanziell oder moralisch schlechter stellen.

Obwohl meine Mutter mich bestmöglich unterstützt und immer bestärkt hat, eine meinem Intellekt entsprechende Ausbildung zu beenden, hat sie doch unbewusst einen großen Teil dieses so toxischen kulturellen Systems auf mich übertragen. Dieses Erbe schlummert in nahezu jedem von uns, egal ob männlich oder weiblich.

Die Mutter meines Vaters gab mir einmal den Rat: „Iris, Frauen, die viel wissen und studieren, finden nie einen Mann.“ Das sagte sie, als ich 13 war und erzählte, dass ich nach dem Abitur ein Studium beginnen wolle. Die Mutter meiner Mutter förderte zwar ihre

Töchter in puncto Berufsausbildung, aber wie sie den Kreislauf, dass ihre Töchter in Abhängigkeit zu einem Mann geraten, unterbrechen konnte, war ihr nicht klar. Ich wage sogar zu behaupten, dass sie dieses Ziel überhaupt nicht sah. Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit waren damals keine Erziehungsziele für Mädchen.

Viele meiner KlientInnen wachsen in einem Umfeld auf, dass ihre Auffassungsgabe erkennt. Durchsetzungskraft wird unterstützt, weil die Eltern froh sind, wenn das Kind immer wieder auf den Beinen landet. Ein Stück weit ist das praktisch, weil „eine Sorge dann wegfällt“. So geben Kinder dem Umfeld (wenn auch oft unter innerem Schmerz) Raum, sich um anderes zu kümmern.

Und ja, Erfolge kamen und kommen – besonders bei Mädchen und Frauen. Kreativität ist manchmal wie ein Diamant, der unter Druck entsteht. Meine Erfahrung ist, dass weibliche Erfolge in der Realität oft leise sind. Selbst die Eigenwahrnehmung in Bezug auf Erreichtes ist geräuschlos und wird manchmal sogar mit dem bitteren Beigeschmack von Understatement innerlich abgelegt.

Warum würdigen Frauen häufig ihre Erfolge so anders als Männer?

Weil bereits die Mütter unserer Mütter im Umgang mit Erfolg anders als ihre Brüder und Ehemänner geprägt wurden. Meine Zusammenfassung der kulturellen Prägung ist: Männer sind erzogen, sich selbst zu gefallen und Frauen, um anderen zu gefallen. Das ist ein schwer auf allen Schultern lastendes Erbe.

Als ich den Master in England mit Auszeichnung abschloss, fragte mein damaliger Freund mich: „Warum habe die nicht, ich bin doch der Mann.“ Irre, oder? Das war vor etwas mehr als 30 Jahren. Damals

war mein Selbstwert nicht angemessen, außer Sprachlosigkeit und Trennung fand ich keine Reaktion.

Es gibt viele Gründe, warum Frauen Erfolge leise und weniger selbstbewusst feiern. Viele meiner KleintInnen haben mir ihre Gedanken dazu verraten.

Diese liegen u. a. in folgender Prägung des Mindsets:

- es alleine nicht schaffen zu können,
- finanziell abhängig zu sein,
- eine Familie zu wollen,
- existierende Systeme nicht verändern zu können,
- nicht genug zu sein,
- „eines Tages“ der Tag kommt, an dem es perfekt ist, um es dann allen zu zeigen.

So wird das Feiern der Erfolge in die Zukunft verschoben. Auf einen Tag, wenn der innere Anspruch erfüllt ist. *Es perfekt* ist. Für die meisten Frauen kommt dieser Tag nie, weil sie ihre persönliche Messlatte immer wieder höher setzen und ihre 100 % nie erreichen.

Es gibt viele Glaubenssätze, warum gerade Frauen ab 40 sich nicht aufmachen, ihre Talente so einzusetzen, damit es ihnen persönlich gut geht.

Auch wenn ich an dieser Stelle mehr von Frauen spreche, so entspricht es der Realität, dass diese Mindset-Problematik genauso für Männer gelten kann. Der Fokus meines Coachings liegt auf der Problematik von Frauen. Darum nehme ich es mir heraus, diesen Fokus einseitig frauenspezifisch auszuleuchten.

Die Mehrzahl meiner KlientInnen schafft Großes! Sie kümmern sich um die Kinder, engagieren sich im Job als Unternehmerin oft auch mit mehreren Angestellten und kümmern sich zusätzlich um die ältere Generation. Sie funktionieren. Das sind die beiden Worte, die ich immer wieder höre. Das sind auch die Worte, die ich persönlich früher zu oft für mein Leben genutzt habe. Frauen sind oft so gestrickt, dass sie die eigenen Bedürfnisse hinter denen des Umfeldes zurücksetzen. Ein möglicher Grund dafür ist die genetische Disposition in einer Mutter.

„Hinter jedem erfolgreichen Mann steht eine starke Frau“, pflegte man früher zu sagen. Wie ist es heute? Ist das Bild überholt? Wer steht hinter einer erfolgreichen Frau? Ein Mann? In meiner Beratungspraxis erlebe ich das leider eher selten! Meist steht hinter erfolgreichen Frauen ein Netzwerk von DienstleisterInnen, das selbst aufgebaut worden ist.

Hinter jeder erfolgreichen Frau steht außerdem eine weibliche Seele, die im Innenverhältnis der Familie immens hohem Druck und nicht endender Selbstkontrolle ausgesetzt ist – teilweise auch massiver innerfamiliärer Manipulation. Oft sind ein permanent schlechtes Gewissen sowie komplexe mentale Blockaden zu verarbeiten. Nicht zuletzt hat Corona gezeigt, was Frauen zu leisten imstande sind, wenn es darum geht, Flexibilität zu zeigen.

Für viele meiner KlientInnen ist der Tag, wenn es anders sein darf, der Tag, an dem die Kinder aus dem Haus gehen oder die Eltern versorgt sind. In dem Moment beginnt für viele ein neues Leben. Aus vollem Herzen leben und genießen klappt dann aber oft nicht, weil die inneren Muster weiter an ihnen kleben.

Was bedeutet es, sich zu 100 % auf das eigene Sein und Tun zu konzentrieren?

Was heißt es, mehr am Unternehmen zu modellieren, als darin zu arbeiten?

Wie lassen sich Träume wiederfinden und dann auch genussvoll leben?

Meine Mission ist es, genau diesen Frauen dabei zu helfen, ihre tiefen Potenziale zu enthüllen.

Es geht darum, die zweite Lebenshälfte aktiv zu planen und eben nicht darauf zu warten, dass das Leben einfach passiert.

Ziele sind Klarheit, Aktivität und bewusstes Gestalten von Visionen.

Bisher haben es die wenigsten Frauen über 45 gewagt, sich diese Frage überhaupt zu stellen, fernab von der Alternative, dass jemand anderes sie danach gefragt hätte.

Auf einen Märchenprinzen zu warten, der den Turm heraufklettert, Dornröschen erweckt und ein gewünschtes Leben ermöglicht, lohnt sich nicht! Aber brauchen wir überhaupt einen Prinzen, der uns erlöst?

Ich denke nicht, denn die Erfolge und die Lebensleistungen von Frauen sprechen für sich! Statt auf etwas oder irgendwen zu warten lautet mein Aufruf:

**Resette dich und dein Leben...
Nimm dir die Zeit, einmal nachzudenken,

was du willst,
warum du es willst
und ...
was du bereit bist, dafür in den Ring zu werfen.**

Bewusst mit dem Unbewussten Bahnbrechendes erschaffen.

Was wäre in deinem Leben das Bahnbrechende?

Die Gründung eines Unternehmens? Dein Unternehmen zu einem Leuchtturm innerhalb deiner Branche zu katapultieren? In einem Camper zu wohnen und so in vielen Ländern im Homeoffice die Erfüllung zu finden? Mit deinem Partner auf einer einsamen Insel zu leben? Nur noch zu lesen und mit dem Hund am Strand spazieren zu gehen?

Meine Erfahrung ist, dass es sich lohnt, Zeit und Geld zu investieren, um genau das herauszufinden. Die Digitalität bietet vielfältige Möglichkeiten für die Suche. Nie war es einfacher, sich inspirieren zu lassen. Ich bin auch der Meinung, dass Kreativität keine Frage von finanziellen Ressourcen sein muss. All die Umsetzungs-Tools, die du im ersten Teil an die Hand bekommen hast, beweisen es.

Welcher Traum schlummert in dir?

Was wartet auf die Umsetzung?

2. IN DER VERNETZUNG IDENTITÄT FINDEN

Bewusst mit dem Unbewussten Bahnbrechendes erschaffen, um danach so richtig Gas zu geben.

Was aber, wenn die Blockaden und die dich zurückhaltenden Gummibänder auf der spirituellen Ebene verankert sind? In diesem Kapitel zeige ich dir genau für diese Herausforderung einen neuen Weg.

In den letzten Jahren habe ich in mir und meinem Umfeld bemerkt, dass die Welt und was in ihr geschieht verändert wahrgenommen wird. Spirituelle Aspekte¹¹ werden selbstverständlicher in Unterhaltungen eingeflochten.

Menschen, die bisher materialistisch ausgerichtet waren, entdecken zunehmend, dass es andere Werte sind, die ihnen am Herzen liegen. Zeit für die Familie und das Leben an sich stehen höher im Kurs als zum Beispiel eine neue Uhr. Die Menschen entdecken ihre Seele,

¹¹ Ich definiere Spiritualität als Hypothese, dass alles mit allem verbunden ist

sprechen von spirituellen Aspekten im Alltäglichen oder von seelischem Wachstum bzw. von Transformation.

Viele nehmen Abschied vom Materialismus. Sie haben für sich entdeckt, dass fernab von Institutionen wie Kirchen oder Glaubensbekenntnissen eine andere Wirklichkeit existiert.

Die Wissenschaft, insbesondere die Quantentheorie, liefert außerdem Erkenntnisse, die sich unserem aktuellen Bewusstsein nicht *direkt* erschließen. Physik war nicht meine Stärke in der Schule, jedoch haben sich mir mittlerweile viele Zusammenhänge zumindest grob erschlossen. **So ist zum Beispiel eine wichtige Erkenntnis aus der Quantenphysik, dass wir durch reines Beobachten erschaffen bzw. verändern können.** Quantentheoretisch gilt: Alles ist *Bewusstsein*.

Bisher hat der Mensch *Bewusstsein* mit alltäglicher Realität, Logik und Verstand verknüpft.

Vor dem Hintergrund der Quantentheorie bekommt das Phänomen der „täglichen Realität“ eine neue Dimension. Denn wenn Realität durch Beobachtung erschaffen oder verändert werden kann, dann wird deutlich, wie weit jeder Mensch seine Realität selbst bestimmt und inwieweit dieses Universum im wahrsten Sinne des Wortes multidimensional ist.

Im BWL-Kontext hat uns Corona in die Zukunft mitgenommen. In ein Flechtwerk von Unternehmen, die sich von linearen Modellen zu verabschieden haben. Märkte, KundInnenverhalten und Umwelt waren und sind volatil, unsicher, komplex und mehrdeutig. Wir hatten nur einen anderen Blick auf diese Tatsachen. Woran liegt es, dass sich unser Blickwinkel jetzt verändert hat?

Meine persönliche Erklärung ist, dass das Virus dazu beigetragen hat, *Sicherheit* in einer anderen Dimension wahrzunehmen. Viele von uns (und da schließe ich mich ein) waren (und sind) in den letzten zwei Jahren gezwungen, Produkte, Arbeitsweisen, Verhaltensweisen und Mitmenschen regelrecht neu zu denken. Politische Ereignisse vertiefen diesen Graben zwischen Vergangenheit und Gegenwart.

Weil jeder seine Realität schon immer selber konstruierte, hatten wir uns eine vermeintliche Sicherheit erdacht. Corona lehrt uns westliche Länder, Sicherheit nun unter einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Viele Menschen berichten mir, dass sie ihre Werte komplett neu definiert haben. So steigt die Bedeutung der Zeit, die mit der Familie verbracht werden will, deutlich. Viele verweigern, sich in starre Arbeitszeitmodelle einzuordnen.

Die BWL lehrte uns in der Vergangenheit Linearität und die Berechenbarkeit von Ereignissen. Spontaneität, Bauchgefühl, Stolz, Gier, Leidenschaft und Liebe kamen in diesen Modellen nicht vor.

Das westliche Denkmodell hat sein Zentrum im menschlichen Verstand. Alles und jeder, der in dieses Modell nicht einzuordnen ist, kann als mental *krank* klassifiziert werden. (So gibt es in der Psychotherapie die Klassifikation des ICD 11, nach der diverse mentale Zustände des Menschen als *krank* klassifizierbar und daher mit den Krankenkassen abrechenbar sind.)

Als Hypnosetherapeutin stelle ich mich genau dieser Denkweise entgegen. Mein Ansatz fußt auf dem systemischen Gedanken, dass es nichts Unlogisches im Verhalten eines Menschen gibt und dass Klarheit gewonnen wird, sobald seelische Verbindungen und Verknüpfungen in die Analyse einbezogen werden.

Setzen wir unser Herz ins Zentrum unseres Weltbildes, dann verknüpfen wir damit die Seele mit all den körperlichen Empfindungen von Schmerz und Leid. Dann bekommen wir Zugang zu unserem unbewussten und überbewussten Teil. Das wiederum ermöglicht es, körperlichen Schmerz und Leid anders deuten zu können, um frei davon zu werden.

Ziel ist die innere Vernetzung von Herz und Seele zu einem vereinten Bewusstsein. Aufgabe ist es, bisher unerschlossene Möglichkeiten wahrzunehmen. Im Kern geht es um die Entdeckung unserer Berufung.

Um dir das mit einem Beispiel zu erläutern, erzähle ich dir einen Teil meiner persönlichen Geschichte:

Ich habe mit Leidenschaft BWL studiert. Mein Ziel war es, in großen Unternehmen überall auf der Welt eingesetzt zu werden, um viele Menschen aus unterschiedlichen Kulturen kennenzulernen. Ich wollte im Ausland studieren, einen Franzosen heiraten. Warum? Damals hatte ich keine Erklärung dafür. Mit der Zeit verwirklichte sich all das: Ich bekam Stipendien, um die Studienkosten in England und Frankreich zu stemmen. Meine Arbeitgeber waren große, international agierende französische Konzerne, die weltweit (auch in Deutschland) vertreten waren und es mir ermöglichten, all meine Sprachkenntnisse täglich zu mehr als 80 % einzusetzen. Mein Alltag war alles andere als langweilig. Ich fühlte mich großartig und *angekommen!*

Doch dann setzte eine Langeweile ein. Ein Gefühl von nicht-*ausgefüllt-Sein*. Ich spürte, dass da noch *mehr* war und dass das nicht das Ende der Fahnenstange sein konnte.

Mein familiäres Umfeld reagierte mit totalem Unverständnis. Schließlich hatte ich es geschafft, in diesem hart umkämpften Markt von Jobs einen Traum zu realisieren. (Für die später Geborenen: In den 90ern waren Positionen im Management hart umkämpft, da es mehr BewerberInnen als Stellen gab.)

Was war passiert in mir? Heute weiß ich, dass es meine Seele war, die ihr Recht auf Plan-Erfüllung einzufordern begann. Das war durchaus ein schmerzlicher Prozess zu Beginn. Jedoch ... Glück und Zufriedenheit heute beweisen, dass meine Seele recht hatte, mich da rauszuholen!

Die Erfahrungen aus meinen Coachings und Therapien sind: Es kann schneller und weniger schmerzvoll sein, den Seelenplan zu entdecken und ihm den Raum zu geben, den er für sich einfordert. Auf diese Behutsamkeit und Direktheit richtet sich seit Langem der Fokus meiner Tätigkeit: Menschen für ihren Seelenplan zu öffnen und sie aus dem Hamsterrad der Erwartungen der anderen zu befreien!

Im Kern geht es um Identität! Das Spiel des Lebens wird meiner Erfahrung nach zu 80 % auf taktischer Ebene gespielt. Es geht darum, Möglichkeiten zu nutzen, das Tägliche so zu gestalten, dass das Leben zu den persönlichen Vorstellungen passt. Auf taktischer Ebene umfasst der größte Aktionsblock das Zeigen angemessener Reaktionen auf die Handlungen von Mitmenschen.

Mit strategischen Überlegungen beschäftigen wir uns schon weit-aus weniger, die Erfahrungen aus meinen Coachings decken einen Wert von knapp 18 % auf. Strategische Überlegungen sind solche Gedanken, in denen die Zukunft die Hauptrolle spielt. Unterneh-

merInnen sind es gewohnt, für ihr Unternehmen regelmäßig die Marschrichtung zumindest auf Budgetebene festzulegen. Meist ist das ein- bis zweimal im Jahr. Hier wird erarbeitet, wie bzw. mit welchen Produkten oder Dienstleistungen das Unternehmen das Ziel erreichen kann. Für uns privat – und da sind UnternehmerInnen genauso betroffen wie ArbeitnehmerInnen – denken die meisten Menschen, dass sich dieser Aufwand nicht lohnt. „Reicht ja, wenn ich mir den Stress im Business mache. Privat will ich alles auf mich zukommen lassen. Da will ich mich nicht festlegen.“

Wenn überhaupt fragen sich die meisten Menschen lediglich in der Kindheit, ob sie z. B. Kinder möchten, ein Haus besitzen, heiraten oder wie sie ihr Geld verdienen wollen. Oft jedoch entscheidet das Leben und nicht die persönlichen Pläne.

Mit den grundlegenden, tiefen Fragen nach unserer Identität wollen wir uns scheinbar nicht gerne beschäftigen. Rein rechnerisch verbleiben nur 2 % unserer Zeit, in der wir uns mit unserem eigentlichen Kern auseinandersetzen. (Recap: 80 % Taktik, 18 % Strategie, 2 % Identität.)

Auf den Punkt gebracht, verzetteln wir uns im Täglichen. Dabei beginnt der Spaß erst, wenn wir an unseren Kern gelangen. Das ist das Ergebnis meiner Beobachtungen der letzten zehn Jahre. Genau hier, wenn es um unsere Identität geht, können wir Kreativität ausleben. Wir dürfen uns entscheiden, was wir tun, wie wir sein und leben wollen. Uns die Erlaubnis zu geben, kollektive Vorstellungen über Bord zu werfen. Uns Gedanken darüber zu machen, welchen Sinn unser Leben hat und welches Vermächtnis wir auf der Erde hinterlassen wollen.

Wenn es um unsere Identität geht, dürfen wir uns Gedanken darüber machen, welche Werte uns wichtig sind. Was z. B. Sicherheit bedeutet und wie wir sie empfinden. Was wir auf keinen Fall akzeptieren wollen oder welche Art Menschen an unserem Leben teilhaben dürfen.

Für mich persönlich begann ein wichtiger Prozess, als ich startete, abends aufzuschreiben, wann am Tag ich mir erlaubt hatte, selber meine Entscheidungen zu fällen und wann für mich entschieden wurde. Die Erfahrung, Verantwortung für sich selbst und sein Leben zu übernehmen, ist für viele Menschen der Startpunkt in ein neues Leben.

Ich war immer sehr gut darin, in allem die Möglichkeiten zu sehen. Das war und ist eine elegante und erfolgversprechende Strategie, ans Ziel zu kommen. Es ist eine Strategie mit geringen Reibungsverlusten und wenigen Kämpfen. Es ist aber auch ein Weg, dem Leben zu überlassen, die eigene Identität zumindest mitzubestimmen. Diese Lösung hat auch das Potenzial, zu emotionalem Schmerz und Leid zu führen, weil Mitmenschen oder Situationen Macht über mich und mein Leben bekommen.

Der Punkt ist, dass es nach meinen Erfahrungen darum geht, eine Balance zu finden zwischen persönlichen Grenzen und den Möglichkeiten, die sich bieten. Hier brauchen wir eine klare Richtschnur. Diese Richtschnur ist unsere Identität.

Identität ist etwas, das sich behutsam und vorsichtig entfaltet. Es lässt sich nicht auf Knopfdruck wahrnehmen oder produzieren. Identität ist nicht statisch, sie verändert sich, weil zwischendurch etwas passiert, das sich Leben nennt.

Wir sind aufgerufen, immer wieder über uns und unsere Identität nachzudenken. Hilfestellung kommt hierbei aus der Tatsache, dass wir nicht alleine sind: Wir verfügen über das Sprachrohr unseres Körpers.

Der Körper ist Teil des Kommunikationssystems unserer Seele. Jeder physische Schmerz, der nicht auf einen Unfall oder eine andere gewaltvolle Einwirkung von außen zurückzuführen ist, ist ein Zeichen der Seele, dass etwas nicht rund läuft in unserem Leben. Genauso ist es mit emotionalem Schmerz. Gefühle leiten uns ... *ge(h)-fühlen* ... so will es der Wortstamm von *Gefühl*. Das kollektive Mindset hat es zur Prämisse erhoben, dass Emotionen keine verlässlichen Entscheidungsparameter sind.

Auf seinen Bauch hören, das klappt oft im Privaten, aber im Business? Wer von uns verfällt nicht leicht in die Logik der Zahlen? Wer sagt Nein, wenn Zahlen ein klares Ja ausdrücken? Wer sagt im Nachhinein, wenn es schiefgegangen ist: „*Danke* und Entschuldigung lieber Bauch, du hattest es mir gesagt, ich habe es leider nicht umgesetzt. Das nächste Mal werde ich auf dich hören.“

Es gibt so viele Beispiele, wie der Körper mit uns spricht: Chronischer Schmerz, Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Nahrungsmittelin-toleranzen, Allergien, Übergewicht ... Burn-out. Meist werfen wir dann Chemie ein. Es gibt ja immer eine Substanz, die den „nicht richtig funktionierenden Körper“ wieder auf Spur bringt.

Der bessere Weg wäre, sich Zeit für sich zu nehmen. Sich mit sich selbst zu beschäftigen. Mit seiner Identität. Mit seinen tiefsten Wünschen. Den großen Träumen des Lebens. Die Seele sprechen zu lassen. Zu erforschen, welches Verhältnis zwischen Verstand, Körper und Seele der Existenz zugrunde liegt.

Ich wage zu behaupten, dass Verstand und Körper wunderbar für alle taktischen und strategischen Fragen zusammenarbeiten können. **Bei der Fragestellung nach unserer Identität jedoch führt unsere Seele Regie und sie bedient sich des Körpers, wenn wir ihre Sprache nicht verstehen.**

Wenn es um unsere Identität geht, sollte sich der Verstand in Demut zurückziehen und eine Pause einlegen.

Mit Logik kommt man nicht zur Identität.

Identität darf unerklärlich sein, sie darf sich einfach nur gut anfühlen.

Identität unterstützt dabei, Strategie und Taktik zu bestimmen.

Identität ist die Basis für unser Sein.

In meinen Auszeiten und Coachings zeige ich Wege auf, wie Identität gefunden und die Sprache der Seele verstanden werden kann. Hier und jetzt aber zeigt dir das nächste Umsetzungs-Tool, wie du im Alltag mehr Platz und vor allen Dingen Zeit für dich und die Erforschung deiner Identität findest.

Umsetzungs-Tool #7:

Es gibt Zeiten des Tages, an denen die Chance größer ist als zu anderen Zeiten, Kontakt mit der Seele aufzubauen. Das ist morgens und abends!

Mein Tipp ist: Geh'-danken!

Bedanke dich für all das Schöne in deinem Leben. Bete. Meditiere. Träume und entspanne. Öffne dich für das scheinbar Unmögliche, indem du dich für das bedankst, was bereits Teil deines Lebens ist.

*Es gibt ein Gebet, das mich immer wieder zum Schmunzeln bringt: **„Danke Gott, dass Du mir einen Wunsch erfüllst, von dem ich noch nicht wusste, dass ich ihn habe.“** Das ist mein Game-changer, wenn die Dinge mal nicht so laufen, wie ich es mir wünsche. Das bewirkt Wunder!*

Erlaube dir, für dein Schicksal verantwortlich zu sein, indem du so viel Fremdbestimmung wie möglich aus deinem Gefühlsleben verbannst. Sei offen für die Kraft deiner Seele, für die Kraft der höheren Macht.

*Setze in genau dieser Offenheit Prioritäten mit Respekt für dich und dein Umfeld. Jedoch mit der obersten Prämisse des Respekts für **deine Identität**, denn das **ist der Wunsch, von dem du noch nicht wusstest, dass du ihn hast!***



3. DIE ÜBERHOLSPUR FÜR ERFOLG

„Gefühle:

*Wenn das Leben dich nicht aus der Fassung bringen darf,
was zur Hölle willst du dann hier?“*

(Sadguru)

Meistens ist es so, dass wir von etwas blockiert werden, was vor langer Zeit erlebt wurde. Weitere Blockaden wirken, wenn wir Angst spüren, weil etwas übermorgen passieren oder eintreten könnte.

Beides blockiert nicht nur, sondern fügt körperlichen Schmerz zu. Lässt Übergewicht entstehen und zwingt uns, in Situationen zu verharren, die uns nicht guttun, weil wir Menschen um uns herum dulden, die (bewusst oder unbewusst) genau diese Erinnerungen oder Ängste anstoßen.

Beide Arten von Blockaden sind keine in der Gegenwart erlebte Wahrheit. Diese Sorten von Schmerz und Angst gründen sich ent-

weder auf Erinnerung oder auf Vorstellungskraft. Also auf die Vergangenheit bzw. eine Kopfkino-Zukunft.

Welcher Weg bleibt uns, um Blockaden und Angst zu beenden? Sollten wir unseren Kopf ausschalten? Auf keinen Fall!

Uns bleibt ein eleganterer und einfacherer Weg. Es reicht, bildlich gesprochen, jetzt und sofort die Zügel in die Hand zu nehmen und den Geist zu führen und zu leiten! Wir sollten auf unser Herz hören, denn dieses ist in der Lage zu wählen, Entscheidungen zu treffen.

Was meine ich damit? Menschen verfügen über ein Gehirn, einen Geist, einen Kopf, einen Verstand – welchen Namen auch immer du für das hast, was dich antreibt. Dieser Antrieb ist ein grandioser Vorrat an Erinnerungen. Zusätzlich besitzt er die unglaublichen Möglichkeiten der Vorstellungskraft, die das Resultat von Millionen von Jahren an Evolution sind. Warum sollten wir diesen Pool von Chancen und Möglichkeiten einfach ausschalten?

Denn wir können den Weg der bewussten Wahl über das Unbewusste antreten: Wir sind in der Lage, uns in jedem Augenblick frei zu entscheiden. Es gibt die Möglichkeit für die bewusste Entscheidung, wann der jeweilige Pool von Chancen aktiv sein und wann er sich ausruhen darf. Diese Wahl findet im Herzen statt, im Unbewussten.

Es reicht, sich bewusst dafür zu entscheiden, wie die Erinnerung helfen kann, aktuelle Herausforderungen zu bestehen, und wann die Vorstellungskraft genau die richtige Möglichkeit bietet, Zukunft aktiv zu gestalten.

Das klingt logisch und im Grunde ist dieser Weg simpel, nur fällt häufig der Zugang zu dieser Lösung schwer!

Ich habe dir in diesem Buch viele Umsetzungs-Tools gegeben, mit denen du Zugang zu deinen Wahlmöglichkeiten erhältst. Mehr brauchst du nicht. Denn es sind diese Wahlmöglichkeiten, die als Generalschlüssel schon lange in dir existieren. Im Grunde fungiert dein Unbewusstes als Generalschlüssel. Und dieses Unbewusste ist in deinem Herzen verankert. Unter dem Strich geht es darum, Zugang zu deinem Herzen zu bekommen.

Das einzige Problem, das du hast, ist, dass du den Zugang zu deinem Herzen verloren hast.

Mein Ratschlag lautet: Versuche, dich auf dich selbst zu besinnen. Nutze alle oder auch nur einige der Umsetzungs-Tools, um Zugang zu deinem Unbewussten – also zum Herzen – zu bekommen.

Begib dich auf eine abenteuerliche Reise. Finde nicht nur deine Tür zum Glück, sondern auch den Schlüssel zu dir. Transformiere dich im wahrsten Sinne des Wortes selbst, hin zu:

- ... einem Menschen, der sein Herz in das bringt, was ihm wichtig ist.
- ... einer Person, die sich bewusst wahrnimmt, weil sie Kontakt zu ihrer Seele gefunden hat.
- ... einem Menschen, der seine Seele eingeladen hat, sich aktiv in seinem Leben bemerkbar zu machen.
- ... einem Menschen, der seine Berufung und seine Bestimmung kennt, weil er Kontakt zur Ewigkeit aufgenommen hat.
- ... einer Person, die authentisch und frei ihre Bestimmung lebt, weil sie voll und ganz in ihrer Mitte ist.

- ... einer Person, die körperlich mit sich zufrieden ist, die privat ihr Glück gefunden hat und die beruflich in ihrem Business vollumfänglich auf Erfolg ausgerichtet ist.



Wenn dir dieses Buch Appetit auf mehr gemacht hat und du Lust verspürst, dich von mir auf deinem Weg führen zu lassen, dann kontaktiere mich gerne, um Näheres zu meiner Auszeit für Selbsttransformation zu erfahren. Ich freue mich auf dich!

Lass uns zusammen beginnen,

- ... herauszufinden, wer du bist und was deine Seele für dich vorgesehen hat.
- ... zu ergründen, wie du neue unternehmerische Konzepte aus der Perspektive deiner Seele heraus findest.
- ... zukunftsweisende Ideen und Visionen zu erarbeiten, indem du deinen Seelenplan kennlernst.
- ... das Herz mit der Seele *und* dem Verstand zu verbinden.

Zum Ende dieses Kapitels liegt es mir am Herzen, mein größtes Learning mit dir zu teilen. Dieses Erlebnis ist u. a. auch der Grund, warum es dieses Buch gibt und warum ich so sehr damit in die Sichtbarkeit gehe:

Vor einiger Zeit hatte ich ein mich in meinen Grundwerten veränderndes Erlebnis. Obwohl ich schon immer ein Mensch war, der intuitiv Situationen erfassen und diese Intuition dann in seinen Reaktionen nutzen konnte, so war ich doch ein eher verstandesmäßig gesteuertes Wesen.

Ich kann mich erinnern, als Kind öfter Ideen und Gedanken gehabt zu haben, die nicht Mainstream waren. So habe ich schon als Siebenjährige gefragt, warum Menschen mit so großer Bestimmtheit immer wieder sagen, dass sie die Krone der Schöpfung sind? Oder weshalb sie immer wieder behaupten, dass Menschen mehr „wert“ sind als Tiere? Heute, in der Retrospektive, kommen mir weitere dieser kindlichen Gedanken, weil ich dieses mich in den Grundwerten verändernde Erlebnis hatte:

Wie viele andere Menschen plage auch ich mich immer mal wieder mit Personen oder Situationen herum, die mich Kraft und Energie kosten. Jedoch kam ein Tag, an dem mein inneres Toleranz-Fass voll war. Ich beschloss: Diesen Energie-Vampir wollte ich nicht mehr in meinem Leben tolerieren. Ich würde alles mir Mögliche unternehmen, um mich von dieser Person zu distanzieren.

Zum Hintergrund: Es war schon so weit, dass mein Körper massive Reaktionen auf diese toxischen Elemente zeigte. Ich hatte einen ständigen Blähbauch, dem Spiegelbild nach war ich im sechsten Monat schwanger in einem Alter, in dem das biologisch nicht möglich ist.

Das linke Ohr piff unregelmäßig, aber stetig. Und überhaupt war ich nicht so fröhlich, wie es mein Wesen ist.

Ich suchte eine Bioresonanz-Heilpraktikerin auf und bat um Hilfe. Als diese sagte, dass das Problem im Darm bzw. Bauch spiritueller Natur ist, war ich alarmiert und begab mich auf meinen Weg.

Als in Seelen-Rückführung ausgebildete Hypnosetherapeutin ist mir bekannt, dass spirituelle Aspekte sich oft über körperliche Symptome im täglichen Leben offenbaren. Ein wenig überheblich hielt ich mich bis dato für intellektuell und spirituell fortgeschritten auf diesem Gebiet. Als mir dann aber ein Medium die Frage stellte: **„Weißt du eigentlich, wer du wirklich bist? Hast du vergessen, wer du bist?“** Da wurde ich tief in mir sehr betroffen. Ich fühlte mich schuldig, weil ich so oberflächlich in meinem Leben war, meinem Anspruch an mich nicht nachgekommen war und weil ich scheinbar etwas vergessen hatte, was ich auf gar keinen Fall hätte vergessen dürfen.

Ab diesem Zeitpunkt fing meine Reise an. Eine Reise, die nach wie vor täglich ereignisreicher und aufregender wird.

Zunächst legte ich einen Bestellmarathon für Bücher ab. Jede freie Minute las ich. Dazu gehörten auch Bücher, die mir Inhalte vermittelten, die ich manchmal weder verstandesmäßig noch herzmäßig vollumfänglich nachvollziehen konnte. Jedoch meldeten sich ab und zu Bruchteile von Aha-Erlebnissen. Kleinste Teile von Gedanken, an die ich mich erinnerte. Kleinste Teile von Gefühlen, die mir bekannt vorkamen.

Nebenbei bemerkte ich, dass meine Welt bunter wurde. Fröhlicher, leichter, selbstverständlicher, weil auf einmal vieles einfach sofort klappte – wie Zahnrädchen, die automatisch ineinandergreifen.

Ich, die Ungeduld in Person in Bezug auf mich und mein Leben, spürte eine umfassende innere Ruhe, Zufriedenheit und inneren Frieden. Etwas, das mich von da an mit einer Weisheit erfüllte, die es mir ermöglichte, viele Puzzleteile der Vergangenheit in einem anderen Licht und in komplett neuen Zusammenhängen zu betrachten.

Mit einer immensen Kraft wurde mir klar, dass ich allzu oft im Leben in meiner Komfortzone verblieben war. Obwohl ich der Typ Mensch bin, der in schwierigen und herausfordernden Situationen abliefert, wurde mir klar, dass ich all die Herausforderungen, die mir Schmerz gebracht hatten, bisher in einem komplett falschen Licht betrachtet hatte.

Mir wurde schlagartig bewusst, dass es in all dem Schmerz ich war, die sich diesen zugefügt hatte. Alle Personen und Momente, die Schmerz verursacht hatten, waren in mein Leben gekommen, um mir Botschaften zu schicken. Ich hatte diese Botschaften aber nicht verstanden. Ich konnte sie nicht verstehen, weil ich innerlich noch nicht bereit war. Heute, im Licht der Retrospektive, deute ich sie als Weckruf meiner Seele, einen anderen Weg einzuschlagen. Menschen, die ich als toxische Elemente im Leben wahrgenommen hatte, wurden plötzlich meine LehrmeisterInnen. Wegweiser hin zu meinem wahren, wirklichen Weg. Zeichen hin zu meiner seelischen Berufung.

Das war ein tief wirkender Gamechanger!

Mit schlagartiger Präsenz verstand ich, dass *alles* im Leben Sinn gemacht hatte. All der Schmerz, die Hürden und Herausforderungen waren Wegweiser hin zu *meinem* Weg. Zum Verständnis, dass ich viel *mehr* bin, als ich bisher glaubte zu sein.

Mit einem Mal konnte ich alles als notwendig akzeptieren, damit ich meinen Weg finde. Mit einem Mal bekamen all diese toxischen Elemente Humor und Leichtigkeit. Meine Welt wurde leichter und bunter!

Heute begleiten mich im familiären Umfeld die gleichen Menschen. Ich habe mich innerlich mit ihnen versöhnt. Zusätzlich bin ich in der Lage, diese LehrmeisterInnen als solche zu erkennen und zu akzeptieren, dass sie mir Zeichen geben. Die Bewusstheit ist da, dass es in Wahrheit meine Seele ist, die mir Hinweise sendet, weil ich sie sonst nicht wahrnehme.

Mein nächster Schritt ist, die Sprache der Seele schneller und besser zu verstehen, damit ich bald keine LehrmeisterInnen mehr brauche, da ich meine eigene Lehrmeisterin bin!

Eins habe ich schon heute verstanden: Wenn Menschen nur einen kleinen Teil von der Dimension erkennen, wer sie wirklich sind, gibt es viele Probleme unserer jetzt aktuellen Realität nicht. Zusammenhänge münden mit der Erkenntnis automatisch in Leichtigkeit und Fröhlichkeit. Was für grandiose Aussichten sind das!?

Hast du manchmal das Gefühl, dass du eine Pause einlegen müsstest, um nur wach zu bleiben und dich nicht vom täglichen Wahnsinn einlullen zu lassen?

Bist du morgens manchmal schon müde, bevor du aufgestanden bist?

Fragst du dich öfter, wer denn eigentlich dein Leben lebt? Ob das wirklich *du* bist?

Was wäre, wenn du mehr wärst als die Pflicht, die du täglich erfüllst?

Was wäre, wenn in dir deutlich mehr steckte als die Person, die immer danach strebt, es anderen statt *dir selbst* recht zu machen?

Ich sage dir, du bist mehr als das Hamsterrad, in das du täglich neu einsteigst!

Was wäre, wenn es einen Ort gäbe, an dem alles mühelos lief? Einen Ort, an dem jeder genug wäre, so wie er ist? Einen Ort, an dem alle Lebewesen sich mit Respekt und Liebe begegneten? Einen Ort, den wir als Paradies auf Erden beschrieben?

Und ...

Was wäre, wenn es diesen Ort schon gäbe und du ihn nur nicht wahrnehmen könntest?

Lass mich darlegen, was ich mit diesen Was-wäre-wenn-Vorstellungen ausdrücken möchte: Ich wette mit dir, es ist schon mindestens einmal passiert, dass du etwas gesucht hast. Du wusstest genau, dass z. B. noch eine Packung Nudeln in deinem Schrank ist. Aber, wie verhext, du siehst sie nicht. Du öffnest mehrere andere Schränke und Schubladen. Sie ist nicht zu sehen. Die Nudeln sind nicht da. Dein Kopfkino beginnt und du überlegst dir, ob du sie nicht schon gegessen hast. Ein letztes Mal noch gehst du zum ersten Schrank und denkst: „Also, ich lege sie doch immer hier hin.“ Und Hokusfokus, da sind die Nudeln. Du denkst: „Wie blind war ich denn? Wie konnte ich die nur übersehen, sie lagen doch da, wo sie immer waren.“

Wieso hast du sie nicht schon beim ersten Mal gesehen?

Mir ist so etwas in meiner Kindheit regelmäßig passiert. Meine Mutter sagte schon im Vorfeld, bevor sie mich in den Keller schickte: „Die liegen da, sag mir nicht, du siehst sie nicht ... ich weiß, dass sie da sind.“ Ich kam nämlich immer die Treppe hoch und sagte, ich hab' sie nicht gefunden.

Was wäre, wenn sich unsere Wahrnehmung manchmal täuschen ließe? Wie kann es sein, dass wir etwas absichtsvoll suchen, und wissen, dass es da ist, es dann jedoch nicht sehen bzw. übersehen?

Was wäre, wenn es neben dem, was wir sehen, mehr gäbe? Etwas, was wir nicht sehen, weil wir es a) nicht suchen oder b) nicht wissen, dass es existiert?

Nehmen wir z. B. einmal die neue Digitaltechnik:

Auch wenn ich tiefere Zusammenhänge nicht verstehe, nutze ich heute einen Großteil dieser Technologie wie selbstverständlich, z. B. Airdrop: Irre, da erkennt mein Telefon, dass mein Tablet neben ihm liegt und ich kann da einfach Fotos oder Videos rüberbeamern. So wie bei Raumschiff Enterprise, das ich immer geliebt habe als Kind. Erinnerst du: „Scotty, beam mich hoch!“ Dann kam dieses sausende Geräusch, und schon waren alle wieder im Raumschiff. Darum habe ich mir übrigens damals diese Uhr von Apple gekauft. Noch heute denke ich an Captain Kirk und Mr. Spock, wenn ich mit ihr telefoniere.

Oder z. B. 3-D-Druck. Ist doch irre, was die Technik mit einem Knopfdruck erreichen kann.

Oder ganz einfach und banal: Wie selbstverständlich nutzen wir heute Videokonferenzen? Wenn mir jemand vor drei Jahren erzählt hätte,

ich würde über Videokonferenzen tiefgehende Hypnoseseitzungen durchführen, dann hätte ich ihm damals einen Vogel gezeigt. Heute ist es Normalität für mich und meine KlientInnen.

Oder Stichwort Homeoffice: Wie viele unter euch hätten vor Corona damit gerechnet, dass es so vielen möglich werden würde, von zu Hause aus zu arbeiten? Dass es ArbeitgeberInnen sogar fördern würden und wenig Angst hätten, die Kontrolle zu verlieren, einfach, weil diese Job-Erledigung besser ist als gar keine Erledigung?

Also – noch einmal zurück zu dir und der Frage, ob du weißt, wer du *wirklich* bist.

Was wäre, wenn du physisch nur einen Teil deiner selbst wahrnehmen würdest?

Was wäre, wenn das dich ausmachende Element etwas wäre, das nicht greifbar wäre? Mit deinem Verstand nicht greifbar und dennoch so viel machtvoller und weiser, als du es dir in den buntesten Träumen überhaupt vorstellen könntest?

Die vielen Herausforderungen, denen wir uns gegenübergestellt sehen, wurden bisher mit dem Verstand entschieden. Der Verstand jedoch ist an seinen Grenzen angekommen. Jetzt schlägt die Stunde des Herzens als Zentrum aller Entscheidungen. Es ist unser Herz, das zukünftig die Regie führt.

Das ist neu. Und neue Muster verursachen Unsicherheit. Wir wissen nicht, ob wir dem Herzen vertrauen können. Unsere kulturelle Prägung hat da ein rotes Licht eingebaut. Gefühle waren bisher nicht willkommen. Es gab Momente, da durften wir uns nicht nach unse-

ren Gefühlen richten. Jetzt aber spüren wir, dass das genau das neue Paradigma ausmacht. Wir sind eingeladen, Gefühle in unser Leben zu integrieren und uns danach zu entscheiden.

Zu Beginn dieses Kapitels hatte ich ein Zitat über Gefühle von Sadguru gestellt:

„Wenn das Leben dich nicht aus der Fassung bringen darf, was zur Hölle willst du dann hier?“

Jeder Mensch hat ein Herz, einen Verstand und auch Gefühle. Es war demnach schon immer alles an Möglichkeiten in uns, um unsere Entscheidungen vom Herzen her mit einer anderen Bewusstheit zu treffen. Unsere kulturelle Prägung darf jetzt ihre Gewichtung verändern.

Erkennen wir die Nachrichten, die uns von innerer Langeweile und Unzufriedenheit gesendet werden als das Bewusstsein von Verbundenheit zum Leben. Fragen wir uns, ob wir diese uns bisher treibende Manifestation von Materialismus brauchen oder ob wir uns dazu auserwählen wollen, mit Bewusstheit für Schönheit, Liebe, Verbundenheit und Zugehörigkeit zu optieren.

Das Licht unserer Seele ist in mächtigen Energiepools verankert. Entscheiden wir uns bewusst dazu, an etwas Großem teilzuhaben.

Die Physik sagt, alles ist Bewusstsein. Gestalten wir die Zukunft maßgeblich mit, allein durch Bewusstsein!

Unser einziger Job ist, in die Umsetzung zu kommen!

Nicht für andere, sondern für uns. Für tiefe Zufriedenheit.
Ich nenne das Seelenzufriedenheit.

Für Zugehörigkeit. Um da zu sein, wo du und ich hingehören. Angekommen zu sein, weil wir auf dem richtigen Weg sind!

Lass Leichtigkeit leben! Vertraue deiner Seele! Komme in die Umsetzung! Deine Seele wird dich führen!



Kann Zeit alle Wunden heilen?

Lass dich von der Podcast Episode 42 zusätzlich inspirieren!

Literaturempfehlungen zu Teil II:

Brown, Brené (2018):

Entdecke deine innere Stärke. Wahre Heimat in dir selbst und Verbundenheit mit anderen finden. Kailash.

Brown, Brené (2020):

Die Gaben der Unvollkommenheit. Lass los, was du glaubst sein zu müssen und umarme, was du bist. Leben aus vollem Herzen. Kamphausen, 8. Auflage.

Bucay, Jorge (2014):

Komm, ich erzähl dir eine Geschichte. Fischer Taschenbuch, 14. Auflage.

Greene, Brian (2020):

Bis zum Ende der Zeit. Der Mensch, das Universum und unsere Suche nach dem Sinn des Lebens. Siedler, 1. Auflage.

Hasselmann, Varda und Schmolke, Frank (2010):

Archetypen der Seele. Die seelischen Grundmuster. Eine Anleitung zur Erkundung der Matrix. Goldmann.

Hodgkinson, Tom (2007):

Die Kunst, frei zu sein. Handbuch für ein schönes Leben. Heyne.

Koob, Olaf (2016):

Wenn die Organe sprechen könnten. Grundlagen der leiblich-seelischen Gesundheit. Info3-Verlag, 6. erweiterte Neuauflage.

Kornfield, Jack (2008):

Das weise Herz. Arkana.

Marti, Lorenz (2015):

Eine Handvoll Sternenstaub. Was das Universum über das Glück des Daseins erzählt. Herder, 2. Auflage.

Rand, Ayn (2021):

Der freie Mensch. Atlas shrugged. thinkum Verlag.

Scovel Shinn, Florence (1992–2016):

Das Lebensspiel und seine Regeln, Sammelband: Die Kraft des gesprochenen Wortes, das geheime Tor zu Fortschritt und Erfolg, Dein Wort ist dein Zauberstab. Freya.

Singer, Michael A. (2018):

Die Seele will frei sein. Ullstein, 5. Auflage.



ÜBER DIE AUTORIN

Meine Berufung bezeichne ich als Mindset-Architektur. Mit dieser Art von Coaching, Beratung oder Therapie (was immer du brauchst, denn ich verfüge über alle drei Befähigungen) vereine ich vermeintliche Gegensätze.

Coaching, Beratung und Therapie sind Vertrauenssache. Daher ist es wichtig für dich zu wissen, wer ich bin, was mich antreibt und wie ich denke.

Von außen betrachtet

gestalte ich mit Liebe zum Detail und großer Begeisterung die 20 Zentimeter zwischen deinen Ohren. Gemeinsam forschen wir nach Träumen und räumen Hindernisse aus dem Weg. So schaffe ich Platz für ein Mindset gefüllt mit Intuition und Authentizität.

Ich lebe da, wo andere Urlaub machen – am weitläufigen Strand von St. Peter-Ording an der Nordsee.

Ich habe es erfolgreich geschafft, aus dem Hamsterrad von Zeit gegen Geld auszubrechen. Nach langem Hin und Her in meinem Kopf kündigte ich im Jahr 2000 meinen Job und machte mich ein

Jahr danach selbstständig. Täglich erlebe ich viel Spaß und Freude bei dem, was ich tue – und zusätzlich mache ich meine KleintInnen damit glücklich. Mehr geht nicht, finde ich!

Als Mensch folge ich meiner Intuition, verbinde das Angenehme mit dem Nützlichen.

Die Sonnenseite des Lebens war und ist meine Seite. Der WDR hat im Jahr 2017 über mich und das Fasten an der Nordsee eine 90-minütige Sendung im Format „*Wunderschön!*“ mit Tamina Kallert ausgestrahlt.

Ich erlebe meine Verbundenheit zum großen Ganzen nicht nur in meiner Arbeit. Viele, auch internationale LehrerInnen eröffnen mir stetig neue Dimensionen zu den Themen Hypnose, Spiritualität und Coaching.

Hinter den Kulissen

verlief mein Weg nicht immer problemlos und direkt. Ich kenne Mobbing sowie die Auswirkungen von zum Teil lebensbedrohlichen Krankheiten und deren Einfluss innerhalb einer Familie. Mit den Händen und mit dem Kopf kann ich Dinge bewegen.

Finanziell und mental schien nicht immer die Sonne, schwierige Zeiten säumten oft meinen Weg. Ich kenne die Einsamkeit des Erfolgs und die nackte Verzweiflung der Existenzangst.

Aber – ich kenne auch das Glück der Freiheit und des Mutes nach einem Wagnis. Als Mutter und Hypnosetherapeutin fühle ich tiefes Vertrauen in die Natur und das große Ganze. Dieses Vertrauen in eine Macht des Höheren ist mein solider Anker.

Erfolg erhört zu mir, das Leben hat mich aber gelehrt, dass er kein

Geschenk ist. Leben ist nie einfach. Leben bedeutet Veränderung und kann daher schmerzen.

Perfektionismus und Ungeduld gehören zu mir wie der Erfolg. Auch wenn beide mich manchmal im Kreis laufen lassen, so sind sie doch wichtige Messlatten für das Erreichen meiner Ziele.

Meine Credos sind Unabhängigkeit und Abenteuer. Das kann einsam machen, eröffnet jedoch immense Freiheit.

Der Weg zu meiner Berufung

begann zunächst in Münster mit dem Studium der BWL. Es folgten Abschlüsse in Grenoble (Frankreich) und Birmingham (England) sowie das Studium der Soziologie und Psychologie parallel begleitend zur BWL. Diese Wahl traf ich, weil sich diese drei Fächer ideal ergänzen. Dieses Wissen ermöglicht mir heute, über eine regelrechte Schatztruhe an Verständnis für meine KlientInnen zu verfügen. Das in der BWL so geliebte Effizienzdenken erfährt sowohl durch die Soziologie als auch die Psychologie einen neuen systemischen Gesamtzusammenhang. Dieser macht es möglich, Problemmuster zu durchbrechen und Lösungswege in eine stimmige Synergie zu bringen. Die Hypnosetherapie und besonders das Fasten dienen mir als Türöffner, schnell, effizient und spürbar tief sowie variabel Erfolge zu generieren, die die vorher definierten Wünsche meiner KlientInnen erfüllen.

Meine Familie und ich wohnen seit 1998 an der Nordsee. Meine beruflichen Träume erfülle ich mir seit 2001 durch meine Selbstständigkeit. Davor habe ich mehr als zehn Jahre gerne und engagiert im internationalen Marketing- und Sales-Management eines Global Players Verantwortung übernommen.

Für eine Zusammenarbeit mit mir

gelten Offenheit und Selbstkritik als Pflicht für beide Seiten. Alleine schaffen wir es manchmal nicht, Lösungen zu generieren. Da du jedoch die Gesamtheit aller Antworten, die du benötigst, um Chancen im Leben wahrzunehmen, in dir trägst, helfe ich, deine Lösung herauszuarbeiten. Dazu stelle ich die Art von Fragen, die dich zu deinem Resultat bringen.

Den größten Herausforderungen im Coaching

begegne ich mit Menschen, die privat und beruflich in einer Opferrolle festkleben und die Schuld bei anderen suchen. Ich mag Personen, die kämpfen und sich hinterfragen wollen, um neue Visionen zu entdecken. Das klappt auf keinen Fall im „verkrusteten Opfermodus“.

Hast du Lust

mehr über mich und meine Auszeiten zu erfahren? Öffne den QR-Code. Der Link ermöglicht dir, auch einen Termin mit mir zu buchen. So kannst du dir ein unverbindliches und kostenloses erstes Informationsgespräch reservieren und prüfen, ob die Chemie zwischen uns stimmt.

Vergiss nicht, theoretisches Wissen führt leider nur selten zu Resultaten. Es kommt auf die Umsetzung an. Setze jetzt um, und buche einen Termin bei Iris Feysler Coaching.



**ICH FREUE MICH
AUF DICH!**

Erste Auflage © 2023, Iris Feysler
Bövergeest 86
25826 St. Peter-Ording
www.iris-feysler.de

Kia Kahawa Verlagsdienstleistungen | www.kiakahawa.de:

- Lektorat: Kia Kahawa
- Korrektorat: Sophie Weigand
- Buchsatz & Coverdesign: Bente Hinske

Das gesamte Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Das gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.