

ERFOLGREICH GLÜCKLICH SEIN

IN WENIGEN MONATEN DEIN
LEBEN VERÄNDERN

MIT AUSZÜGEN AUS UNSEREM NEUEN BUCH

CHRISTINA UND WALTER
HOMMELSHEIM

03

**DIE BRILLE, MIT DER DU DIE
WELT SIEHST**

WIE DEINE GEDANKEN DEIN WOHLBEFINDEN STEuern

12

EMOTIONALE BLOCKADEN

VERDRÄNGT IST NICHT WEG

15

VERÄNDERUNG

VOM ALTEN ICH ZUM NEUEN ICH

21

DER INNERE GURU

DU BIST NICHT ALLEIN

VORWORT

Dieses E-Book soll dich motivieren, auch in dein Leben den frischen Wind zu lassen und zu überprüfen, ob du schon erfolgreich, glücklich bist oder ob es Lebensbereiche gibt, die du wirklich gerne verändern würdest.

Egal welches Thema dich gerade beschäftigt. Der Weg wird immer derselbe sein. Es ist ein einfacher Weg, doch er erfordert Mut und Hingabe. Du musst aufwachen, um ihn zu gehen, da im Tiefschlaf, in dem sich die meisten Menschen befinden, das Unterbewusstsein die Richtung vorgibt.

Unser Unterbewusstsein ist angefüllt mit Erlebnissen und daraus entstandenen Prägungen. Angefüllt mit unbewussten, alten Entscheidungen, wie das Leben angeblich ist und was man in diesem Leben erreichen kann oder muss.

Es ist ein Programm, das kein oder nur partiell ein Update bekommen hat und seither dein Leben bestimmt. Stell dir vor, du hast auf deinem Rechner immer noch die erste Version von Windows oder Mac OS gespeichert und arbeitest tagtäglich damit. Es wäre sehr limitiert in dem, was er für dich leisten könnte. Genauso ist es mit deinem Betriebssystem, das immer noch in den gleichen Schleifen funktioniert und vielleicht auch seit langem mit einem Virus zu kämpfen hat. Bei deinem Rechner hättest du längst ein Update geladen oder ein Antivirus Programm installiert. Warum tun wir das nicht bei unserem eigenen System? Weil wir schlafen. Weil es etwas braucht, um uns aufzuwecken.



Da du dieses Buch in der Hand hältst, hat dich etwas aufgeweckt und du suchst plötzlich oder vielleicht auch schon länger nach einem Update. Diese Updates sind im Netz frei verfügbar. Schon Immer. Du musst, genau wie bei deinem Rechner, eine Verbindung aufbauen, um es zu laden.

Also überprüfe die alten Funktionen deines Systems auf ihre Dienlichkeit und entdecke die Viren, die es noch blockieren. Denn dieses unterbewusste Programm steuert unser Leben und wie wir uns in ihm fühlen und verhalten.

Es enthält Gedanken, die wir aufgrund von Situationen in unserer Vergangenheit angefangen haben zu denken, die wiederum Emotionen auslösen und die unser Verhalten bestimmen. Dieses Verhalten erschafft dann wieder neue Situationen, die unsere Sicht der Welt und unsere Gedanken bestätigen und die Emotionen verstärken. Wir beginnen eine Sichtweise über uns und über die Welt zu entwickeln, die nach vielen Wiederholungen nicht mehr hinterfragt wird.

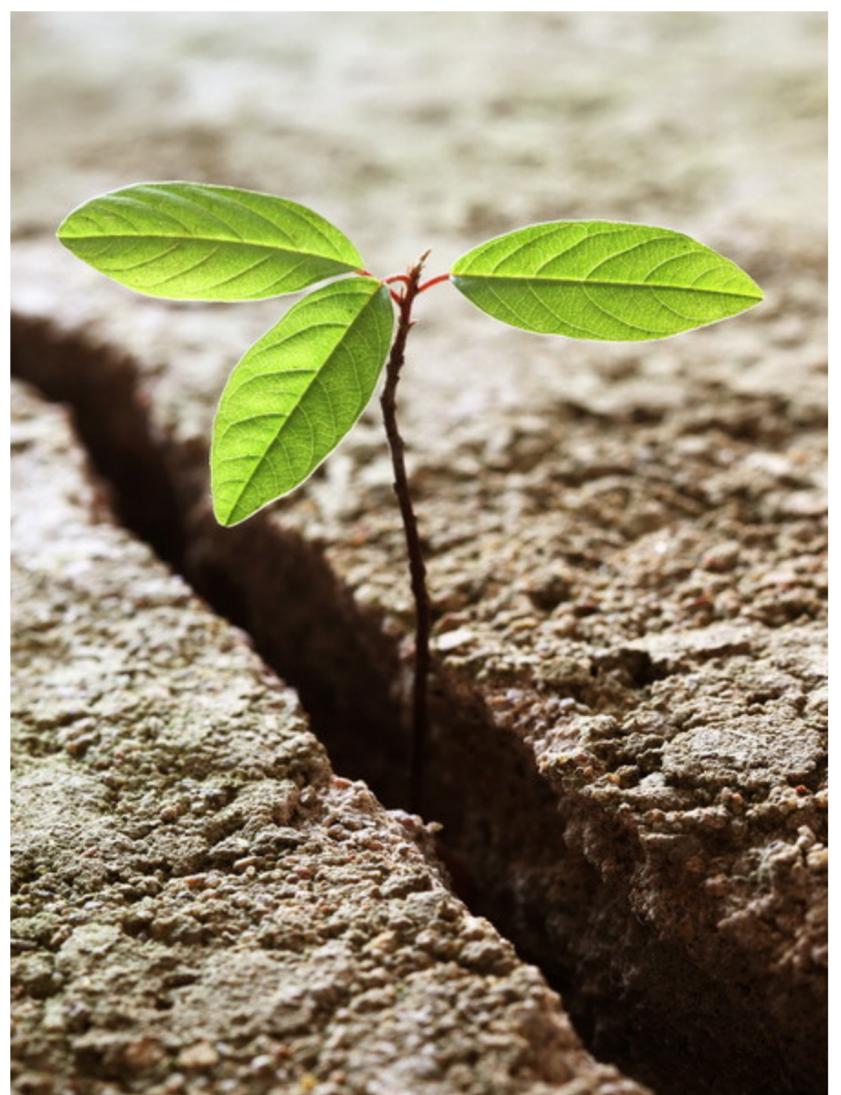
IN WENIGEN MONATEN MEIN LEBEN VERÄNDERN

Das System ist einfach. Der Weg ist klar. Die Frage ist nur, ob du noch auf einen höheren Leidensdruck wartest, um dein Leben in die Hand zu nehmen. Wartest du auf eine wirkliche Krise, um endlich liebevoll nach innen zu schauen, anstatt den anderen die Schuld an deinem Drama zu geben?

Es geht auch nicht darum, endlich das Leben zu kontrollieren und so zu manipulieren, dass es nur rosarot und schön ist. Das vorweg:

Das Leben wird das Leben bleiben.

Doch du kannst deinen Teil der Schöpfung anschauen und überprüfen. Wir werden dir in den folgenden Seiten immer mehr klar machen, dass du ein Teil des Lebens bist und nicht getrennt davon. Das Leben drückt sich durch dich aus und manifestiert sich durch dich. Die Energiewolke, mit der du durch dein Leben gehst, die Schwingung die du ausstrahlst, ist nicht getrennt vom Rest der Welt. Das, was du ausstrahlst, interagiert mit allem, um dich herum. Leider machen wir uns nicht die Mühe, diese Ausstrahlung, die Energiewolke aus Gedanken und Emotionen zu überprüfen.



A woman with blonde hair is smiling and looking towards the camera. She is standing in the doorway of a weathered, light blue wooden structure with peeling paint. The structure is set in a natural, outdoor environment with dry grass and some greenery. The sky is clear and blue. The text 'K A P I T E L' is overlaid on the image in a white serif font.

K A P I T E L

E I N S

DIE BRILLE

"Meine eigene Brille beobachtet die Welt und lässt sie entstehen". Ist dir das klar?

Als erstes ist es wichtig, zu verstehen, wie wir das Leben mit beeinflussen.

Die zentrale Kraft sind die Gedanken. Wenn wir uns Veränderung wünschen, dreht es sich bei den Gedanken vor allem um alle unbewussten Glaubenssätze und nicht nur um die Gedanken, die ich selbst bewusst denke. Diese Glaubenssätze haben wir im Laufe der Jahre gefestigt und sie haben eine Brille entstehen lassen, durch die wir die Realität wahrnehmen. Wenn ich also beispielsweise einen Vater hatte, der die Mutter geschlagen und betrogen hat, könnte sich früh ein Glaubenssatz über Männer geformt haben, der heißt: Männer sind Schweine.

Wenn ich dann mit dieser Brillenfärbung ins Leben gehe, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass ich genau die Männer treffe und auch in Beziehung diese Männer anziehe, obwohl ich sie ablehne.

Ich gehe also mit einer Ausstrahlung ins Leben, die eine magische Anziehung auf das hat, was ich denke. Es ist, als hätte ich einen eingebauten Beamer in der Brust, der meine Wirklichkeit auf die Leinwand der Welt projiziert.

Da ich genau das erlebe, was ich innerlich glaube, festigt sich der Glaubenssatz immer mehr und wird irgendwann zu einem Teil meiner Persönlichkeit. Habe ich tief in mir verankert, dass Männer Schweine sind, um bei unserem Beispiel zu bleiben, so strahle ich auch das aus und meine Ausstrahlung beeinflusst die Welt um mich herum. Wir haben einen selektiven Fokus. Das Gehirn sortiert einfach die netten Männer aus, da wir der Spezies im Allgemeinen einfach nicht vertrauen.



Erfahrungen
erschaffen eine Sichtweise.

Diese Sichtweise erschafft eine
persönliche Realität, in der wir das
Leben genau so wahrnehmen.

Dadurch festigen wir unsere Brille
und hinterfragen sie nicht mehr.

GLAUB NICHT ALLES, WAS DU DENKST

Das Gehirn hat die Aufgabe, uns sicher durch unser Leben zu bringen. Es interpretiert ständig alle zur Verfügung stehenden aktuellen und auch abgespeicherten Informationen und baut uns daraus eine schlüssige Geschichte.

Ein großer Schlüssel zur Veränderung ist, die eigenen unbewussten Gedanken und Glaubenssätze zu hinterfragen und zu überprüfen.

Warum ist das so wichtig? Weil wir von unserem Gehirn immer eine Geschichte erzählt bekommen. Nimm einmal an, du bist auf einem Seminar und während des Mittagessens setzt du dich an einen Tisch, an dem noch ein weiterer Teilnehmer sitzt. In dem Moment, als du dich gerade gesetzt hast, steht der Andere auf und setzt sich an einen anderen Tisch, an den sich gerade ein paar andere Teilnehmer gesetzt haben.

Welche Geschichte erzählt dir jetzt dein Gehirn? Sie kann sehr unterschiedlich aussehen, je nach dem, was dein Gehirn auf seiner Festplatte gespeichert hat.

„Er findet mich doof und will nichts mit mir zu tun haben. Eigentlich finden mich hier alle doof. Es war ein Fehler, hierher zu kommen. Das sind hier eh alles Arschlöcher. Ich fahr heim. Die können mich alle mal!“
oder

„Ach, vielleicht hat er mit der Person, mit der er jetzt redet, noch etwas zu besprechen. Eigentlich ganz schön, hier alleine zu sitzen, um das Seminar zu verarbeiten.“

10 GEDANKEN ÜBERPRÜFEN

Die wirksamste Methode, um alte Glaubenssätze zu überprüfen ist "The Work"



IST DAS WAHR?

Der wichtigste und für dein Gehirn revolutionärste Schritt ist es, einen Glaubenssatz zu hinterfragen. Wenn du also einen Gedanken entdeckt hast, der dich belastet, dann formuliere ihn so kurz und knackig wie möglich und stelle dir die Frage: Ist das wahr?

The work besteht aus 4 Fragen, die dein Gehirn dazu bewegen, deine Realität zu hinterfragen und zu erkennen, das du es selbst bist, der sich in deinem Problem festhält.

KEHRE DEN GEDANKEN UM

Kehre einmal den Gedanken um, der dich belastet. Bei "The work" kehren wir den Gedanken in alle Richtungen um, damit neue Sichtweisen entstehen und die Wahrheit ans Licht kommt. Damit sprengen wir die Grenzen unserer alten Realität und öffnen uns für Neues. Wenn Du dir für jede Umkehrung drei Beispiele gibst, fängt dein Gehirn an, diese abzuspeichern und neu zu denken. "The work" ist natürlich komplexer, als hier dargestellt und wir unterrichten in unserer Ausbildung intensiv diese wunderbare Methode.



NEUE ENTSCHEIDUNG

Welche der Umkehrungen hat dich am meisten berührt? UND welche hat sich wahrer angefühlt, als der Ursprungsgedanke?

Formuliere eine neue Entscheidung, die dich begeistert und neu ausrichtet. Zum Beispiel aus dem Gedanken "Ich bin nichts wert" wird "Ich bin wertvoll". Gib dir Beispiele dafür und entscheide dich neu:

"Ich entscheide mich, meinen eigenen Wert zu sehen und mich selbst zu lieben!"





K A P I T E L

Z W E I

EMOTIONALE BLOCKADEN

Was wäre der Gedanke „Männer sind Schweine“ ohne emotionale Ladung? Er hätte keine Auswirkung auf dein Leben. Ein Gedanke bekommt seine Kraft also von der emotionalen Bedeutung, die er für dich hat. Der Gedanke verbindet dich mit der Situation, in der er entstanden ist, selbst wenn du dich nicht mehr daran erinnerst.

Ein negativer Glaubenssatz wie dieser, löst eine Emotion aus und je heftiger sie ausfällt, umso mehr wirkt er sich auf dein Verhalten aus. Zum Beispiel, dass du mit Männern einfach nichts zu tun haben willst oder dass du gegen sie kämpfst, so wie du damals mit deinem Vater gekämpft hast.

Projektionsfiguren werden sich zuhauf in deinem Leben zeigen. Angefangen vom Partner, über den Chef oder auch Vater Staat. Nicht selten kämpfen Menschen ihr Leben lang einen Kampf mit einem Ersatzgegner, dabei ist die Ursache für die Blockade in ihrem Leben eine ganz andere.

Also sind gedankliche Blockaden auch immer emotionale Blockaden. In unserer Gesellschaft haben wir leider nicht gelernt, mit diesen umzugehen. Im Gegenteil. Durch unsere Erziehung wird das Verdrängen von Gefühlen eher gefördert. Unsere Kinder lernen, dass sie nicht traurig sein müssen und dass die beste und scheinbar einzige Möglichkeit die Verdrängung ist.

Selten sagen Eltern ihren Kindern, dass sie selbst auch gelegentlich traurig sind und wie sich dieses Gefühl eigentlich anfühlt, wenn es da sein darf.



"Deine Aufgabe ist es nicht,
nach Liebe zu suchen.
Sondern nach den Barrieren
in dir selbst, die du gegen sie
gebaut hast."

Rumi

Ein großer Schlüssel sind die Emotionen, die wir versuchen zu vermeiden. Die wichtigste von allen ist Angst. Denn hinter jeder Blockade steht eine Angst, die wir versuchen, zu umgehen. Wir blockieren uns gerade dadurch, in dem wir versuchen, das, was uns Angst macht, zu vermeiden. Leider geht fast immer der Weg nicht um die Angst herum, sondern durch sie hindurch.

Wenn ich Angst habe, mich zu zeigen und mein Ding zu machen, weil ich abgelehnt oder ausgelacht werden könnte, dann habe ich nur zwei Optionen. Die Angst zu vermeiden und alle möglichen Gründe und Schuldige zu finden, warum ich nicht mein Ding machen kann, oder ich kann meine Angst kennenlernen.

Wie lerne ich meine Angst kennen? In unseren Meditationen laden wir die Angst ein und geben ihr auch eine Form. Vielleicht zeigt sie sich als ein Tier oder eine andere Gestalt vor unserem inneren Auge und so beginnen wir mit ihr zu reden und ihr näher zu kommen. Oft sind diese Bilder zunächst sehr beängstigend, doch alle Menschen reagieren auf dieselbe Art, wenn wir uns klar machen, dass diese Angst nun mal im Moment auch noch zu uns gehört.

Ist der Zugang zu Angst erst einmal geschehen, können wir lernen, sie zu fühlen. Hier geht es nicht darum, sich von der Angst schütteln zu lassen, sondern in sie einzutauchen und sich darin immer mehr zu entspannen.

Durch das Fühlen der Gefühle, durch das eintauchen und „nach Hause holen“ wird eine Unmenge an Energie frei. Vorher haben wir viel Energie aufgebracht, um die Angst nicht zu fühlen. Nun können wir diese Energie neu investieren und umlenken.

LÖSEN VON EMOTIONALEN BLOCKADEN

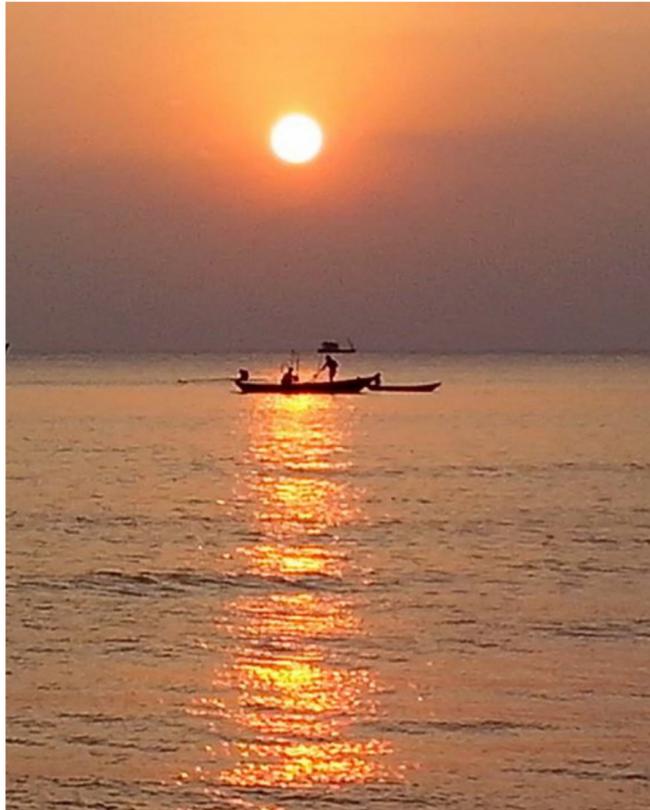
Leider geht das nicht im Kopf, denn Emotionen sind
die Sprache des Körpers



JA STATT NEIN

Durch das "Nein" in unserem Leben entsteht das Leid. Besonders das "Nein" zu unseren Gefühlen bewirkt, dass emotionale Blockaden entstehen. Gefühle verschwinden nicht, wenn wir sie verdrängen, sondern sie werden im Körper festgehalten.

Der erste Schritt ist, sie da sein zu lassen und anzuhalten, wenn sie auftauchen. Sie fließen zu lassen, bewirkt, dass sie sich lösen können.



LOSLASSEN

Loslassen kann ich nicht machen, sondern es geschieht, wenn ich aufhöre festzuhalten. Wenn ich mich darauf einlasse und hindurch gehe. Oft reicht es, wenn ich einfach anhalte und dem Gefühl erlaube, sich auszubreiten. Wenn ich hinein sinke, wie in eine heiße Badewanne. Erst langsam, nach und nach und mich dann hinein entspanne.

Wenn ich lerne, in meinen "negativen" Emotionen loszulassen und sie zu fühlen, dann lösen sich meine Blockaden und verlieren ihren Schrecken.



HERZ ÖFFNEN

Wenn ich loslasse, dann erst kann sich mein Herz öffnen. Im Festhalten verschließt es sich. Wir glauben, wir müssten unser Herz verschließen, um uns zu schützen, doch es ist genau umgekehrt. Wenn wir unser Herz für uns und unsere Gefühle öffnen, dann schützt es uns.

Das einzige, was die Wunden aus der Vergangenheit heilen kann, ist die Liebe aus unserem Herzen.

A close-up photograph of a glass of water with a dynamic splash of water rising from the surface. The background is a blurred blue body of water with a single goldfish swimming in the upper right corner. The lighting is bright, creating a warm, orange-toned glow on the left side of the frame.

K A P I T E L

D R E I

VERÄNDERUNG

Ein weiterer Grund, warum das gewünschte Ziel sich nicht oder sehr langsam in unserem Leben zeigt, ist die Ebene, auf der wir es versuchen zu erreichen.

Da in unserer Welt die Newton'sche und Quantenphysische Ebene wirkt, können wir auch auf beiden Ebene erschaffen. Die erste ist berechenbar, planbar und folgt einfachen Regeln. Übersetzt heißt das, ich muss, um von A nach B zu kommen, die Strecke x zurücklegen und Energie y aufwenden. Das Ganze wird Zeit t dauern. Also arbeite hart und du wirst erfolgreich sein. Wir bewegen uns auf unser Ziel zu. Mein altes Selbst versucht sich oder die Welt zu verändern, um zum neuen Selbst zu werden.

Die andere Ebene ist die Quantenphysische, auf der wir Energieblockaden lösen, die mich auf dem oberen Weg bremsen und dann das alte Selbst mehr und mehr loslassen. Wir verbinden uns mit dem Meer der Möglichkeiten und tauchen ein in eine mögliche Zukunft.

Wenn wir die Klarheit unserer Gedanken verbinden mit der Emotion der Begeisterung, die wir fühlen, wenn wir uns vorstellen, wir wären schon da, reagiert nicht nur unser Gehirn, sondern auch unser Körper genau so, als würde es jetzt gerade passieren.

Die Hirnforschung hat festgestellt, dass das Gehirn nur durch die wiederholte Vorstellung einer bestimmten Situation oder Fähigkeit, dieselben Hirnareale ausbildet, die entstehen würden, wenn wir die Situation tatsächlich erleben würden.



Ein Windsurfer, der einen Frontloop (einen Vorwärtssalto) springen will, muss an einer ganz bestimmten Stelle des Sprungs eine Bewegung machen, die ihm, wenn er es noch nie probiert hat, Angst macht. Er springt aus voller Fahrt mit seinem Brett über eine Welle, die ihn in die Luft katapultiert. Das hat er oft getan und er kennt die Bewegung genau.

Doch jetzt, am höchsten Punkt in der Luft, muss er einen Arm strecken und den anderen zum Körper ziehen. Eine einfache Bewegung, mit der er jedoch eine sehr starke Vorwärtsbewegung seines Segels und damit seines Körpers auslöst. Er rotiert nach vorne. Hier kommt die Angst ins Spiel, denn plötzlich ist er über - anstatt hinter seinem Material. Er könnte mit dem Kopf auf den Mast fallen, Ohnmächtig werden und ertrinken. Also begegnet er einer Angst, die ihn begrenzt.



"Die reinste Form des Wahnsinns
ist es, alles beim Alten zu
belassen und zu hoffen, dass sich
etwas ändert."

Albert Einstein

Jetzt werden die einen sagen, dass das ja gut ist, da surfen ja sowieso sehr gefährlich ist und er lieber Tennis spielen sollte. Doch dieses Argument zählt für den Surfer nicht. Er will sich entwickeln und ein neues Level erreichen.

Wenn er seine Angst kennenlernt und diese Bewegung in Gedanken immer wieder übt, die Begeisterung so fühlt, als wenn er es geschafft hätte, reagiert sein Gehirn und sein Körper, als hätte er den Sprung wirklich ausgeführt. Wenn er es immer wieder in Gedanken übt, würde ein Gehirns scan in diesem Moment ein Gehirn eines Surfers zeigen, der einen Frontloop springt.

Er wird also geistig und physisch zu dem, der er sein will. Wenn er zusätzlich Dankbarkeit für den Erfolg empfindet, der auf ihn wartet, verwischt die Zeit, die zwischen ihm und dem Erfolg liegt.

Bei unserem Surfer können wir das gut nachvollziehen, doch wie sieht es aus bei jemandem, der sein Leben verändern möchte? Die meisten Menschen, denen Entwicklung in einem Lebensbereich schwer fällt, sind genau wie der Surfer. Sie sind mit einer Blockade konfrontiert, die ihre Komfortzone umgibt. Bis hierher fühlen sie sich wohl, doch das Unbekannte macht ihnen Angst. Oft sind es allerdings keine so realen Ängste, wie die des Surfers, sondern Ängste, die sehr alt sind und mit Erlebnissen aus der Kindheit und Jugend zu tun haben.

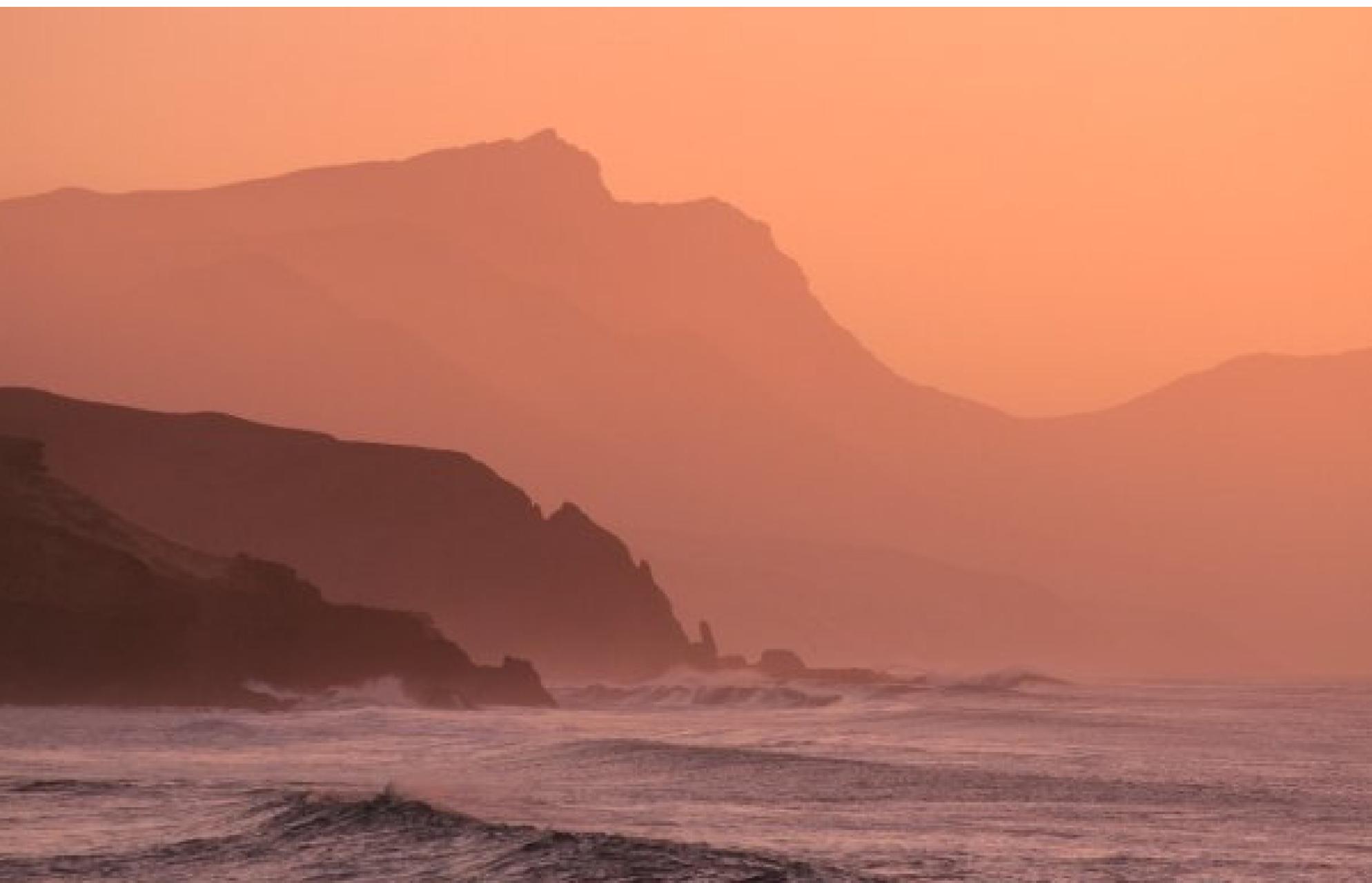
Die tollen Tipps wie: „verlasse deine Komfortzone!“ helfen leider wenig, da wir oft gar nicht wissen, was uns zurückhält. Und selbst wenn wir über unsere Angst hinweg gehen, haben wir sie noch nicht gelöst und begegnen ihr das nächste Mal wieder.

Also geht es darum, die Angst kennenzulernen, die Ursache dafür zu entdecken, die Angst zu fühlen und nach Hause zu holen.

Denn nur durch Verdrängung und Widerstand gegen die Angst, ist die Mauer entstanden. Durch das Auflösen des Widerstandes wird enorme Energie frei, die wir nun umleiten können. Wir lassen das alte Ich zurück und können nun eintauchen in das Meer aller Möglichkeiten.

Ein Meer, das dem alten Ich bis jetzt durch die Mauer verwehrt blieb und sich nun öffnen kann. Eintauchen heißt loslassen und dem Loslassen steht das Wollen gegenüber, das eine weitere Hürde darstellt.

Wenn ich etwas will, dann habe ich es noch nicht. Wenn ich mir allerdings vorstelle, wie es sich anfühlt, wenn es jetzt schon da ist und Dankbarkeit dabei empfinde, werde ich immer mehr zu dem, der es schon hat.



VERÄNDERUNG IN DEIN LEBEN BRINGEN

Vom alten Ich zum neuen Ich



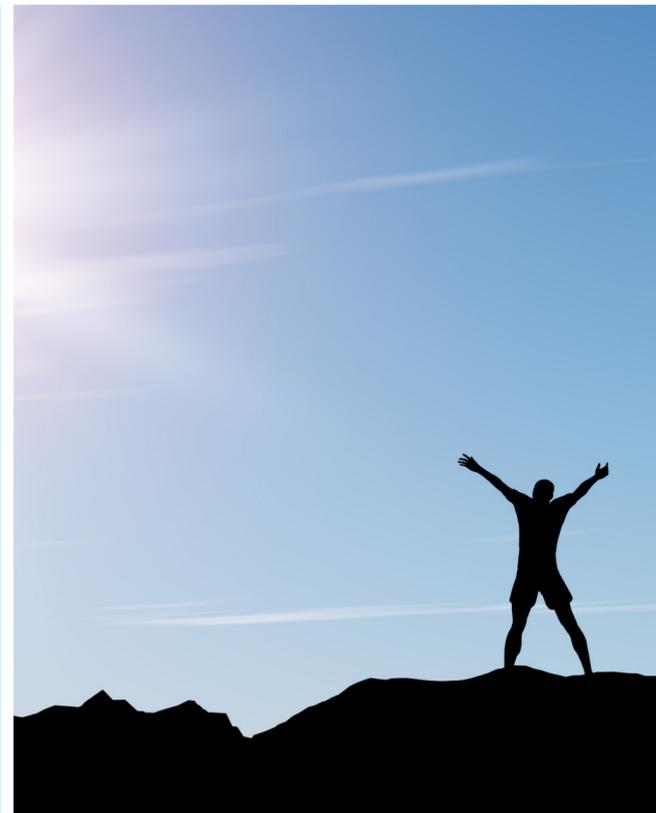
ENTSCHEIDEN REICHT NICHT

Alleine zu erkennen, wie ich mich selbst mit meinen Glaubenssätzen und den emotionalen Blockaden torpediere, reicht nicht. Ich muss nun meine neue Entscheidung auch umsetzen. Und hier scheitern die meisten Menschen. Warum? Weil die alten Muster noch so stark sind und uns immer wieder zurückziehen in bekannte Fahrwasser.

Wir müssen also zu einem neuen "Ich" werden und es aktiv stärken.

MEINE VISION ERLEBEN

Wenn ich mein altes "Ich" loslasse, eintauche in meine Vision und mir vorstelle, ich wäre schon da, dann versetze ich mein ganzes System hinein in meine mögliche Zukunft. In meinem Gehirn werden die gleichen Verknüpfungen gestärkt, als wenn ich das Vorgestellte real erleben würde. Also werde ich, je öfter ich das tue, zu dem, der ich sein will.



DANKBARKEIT

Dankbarkeit ist der stärkste Magnet für meine mögliche Zukunft. Sie stärkt nicht nur die Verknüpfungen im Gehirn, sondern suggeriert meinem ganzen System, es sei schon passiert.

Diese Visionsarbeit ist ein wichtiger Bestandteil unseres InspirationsCoachings. Denn wenn du nicht weißt, wohin du willst und was du leben willst, segelt dein Schiff irgendwo hin.



K A P I T E L

V I E R

DEIN INNERER GURU

Die großen Veränderer dieser Welt hatten immer den Glauben an eine Vision. Und obwohl viele Andere es nicht für möglich hielten, sie auslachten oder bekämpften, haben sie ihre Vision nicht aufgegeben. Sie sind drangeblieben und sind einen mutigen Weg gegangen.

Auch du kannst die Weichen in deinem Leben neu stellen. Und erzähl uns nicht, du seist zu alt, oder es sei in deinem Leben nicht möglich. Wir haben Menschen erlebt, die nicht aufgegeben haben und mutig ihrem Herzen gefolgt sind. Die aufgewacht sind aus ihrem persönlichen Hamsterrad und Frieden mit ihrer Vergangenheit gemacht haben. Die aufgehört haben, mit dem Leben zu kämpfen und genau in diesem Moment sind Wunder passiert. Erst kleine und dann immer größere.

Du bist nicht alleine auf diesem Weg. In dir gibt es eine Instanz, die den Weg genau kennt. Du musst also nicht im Außen etwas oder jemanden finden, sondern dich verbinden. Redirection führt unweigerlich in eine immer tiefere Verbindung mit dir selbst. Du brauchst keinen Guru, weil Du selbst dein Guru bist. Du kennst sicher das Bild vom "Engelchen und Teufelchen". Lass es uns in unserer Vorstellung einmal ein wenig verändern, in den "Guru und den Suchenden". Ein Teil von dir kennt den Weg und der andere sucht. Nur das er immer im Außen sucht, anstatt den Guru zu fragen. Leite deine Fragen nach innen, anstatt nach außen. Verbinde dich mit deinem inneren Guru.

Viele spirituelle Menschen beschreiben diesen Teil als das höhere Selbst oder auch den geistigen Führer. Es ist letztendlich egal, wie du die Ebene nennst, halte nur für möglich, dass sie existiert.

Du bist so viel mehr, als das, was du von dir denkst. Du bist ein geistiges Wesen in einem irdischen Körper. Eine Mischung aus Geist und Materie. Dieser Geist ist verbunden mit der liebevollen Intelligenz, die das Universum durchdringt und die auch von vielen Quantenphysikern anerkannt wird. Sie lässt dich atmen, den Baum wachsen und die Erde sich drehen. Wir sind verbunden und durchdrungen von dieser liebevollen Intelligenz, von Gott oder wie auch immer du sie nennst.

Und du kannst sie bitten, dich zu unterstützen. Bitte dein höheres Selbst, dir zu helfen. Bitte deinen Geistführer dir ein klares Zeichen zu einer Frage zu senden. Diese Energie wird dich nicht von deinen Ängsten befreien, doch sie wird dir einen Weg zeigen, zu wachsen. Wie der Fußballtrainer nicht auf den Platz kommt und für dich das Tor schießt, so möchte diese Ebene dich coachen. Also mache dein Herz zu deinem Coach -und nicht deine Angst.





K A P I T E L

F Ü N F

DIE DREI PHASEN DES INSPIRATIONSCOACHINGS

tiefgehend - schnell wirksam - zukunftsorientiert

ERKENNEN DER URSACHEN

Deine Blockaden erkennen und die Ursache dafür entdecken ist der erste Schritt. Meist haben diese mit unserer Kindheit und Jugend zu tun, da diese Zeit für uns sehr prägend war. In uns existiert ein inneres Kind, das immer dann die Führung übernimmt, wenn alte Verletzungen berührt werden.

Es geht daher nicht nur um das Erkennen sondern auch um Selbstliebe und Verständnis, die wir für uns aufbringen dürfen.

LOSLASSEN DES ALTEN ICHS

Das Loslassen ist ein Vorgang, das uns Angst macht. Also dürfen wir die Angst kennenlernen und uns dann auf jenes einlassen, was außerhalb unserer Komfortzone liegt.

Besonders das Loslassen in den Gefühlen, die wir unser Leben lang versuchen zu vermeiden, kann Blockaden zum Schmelzen bringen und das Alte Ich lösen. Unsere Herzenergie unterstützt uns dabei, denn sie kann integrieren, was wir lange verdrängt haben.

NEU AUSRICHTEN

Die, in den Blockaden gebundene Lebensenergie, können wir neu ausrichten. Doch wenn wir nicht wissen, was wir wollen, dann treibt unser Schiff ohne Steuermann umher. Die Klarheit zu fördern und eine Vision deines Lebens zu entwickeln, gibt die Richtung vor.

Oft behindern wir uns gerade hier. Denn oft fehlt und die Ausdauer und Unterstützung, den entscheidenden Schritt zu gehen.



EIN ANGEBOT

Wir wollen dich inspirieren und motivieren. Und wir wollen dir das Angebot machen, dich 8 Monate zu begleiten. In dieser Zeit wollen wir dich unterstützen, dran zu bleiben, dich selbst zu entwickeln und dabei die besten Coaching Tools kennen zu lernen und auch selbst anzuwenden.

So kann diese Zeit ein Weg für dich und auch für deine berufliche Entwicklung werden. Vielleicht kommen die Menschen ja jetzt schon zu dir und fragen dich um Rat.

Hast du Lust, Begeisterung für sich selbst und das Leben in deinem Gegenüber hervorzurufen? Ihn zu inspirieren neu zu denken, sein Licht zu entdecken und es strahlen zu lassen? Zugang zu Selbstliebe und Intuition zu finden und mutige Schritte zu gehen? Dann ist diese Ausbildung genau das Richtige für dich.

Es erfüllt uns, wenn Teilnehmer unserer Seminare schon nach zwei oder drei Tagen, ihr Leben und die Welt mit anderen Augen sehen. Diese Methode weiterzugeben ist unsere Berufung.

Lass auch du dein Licht strahlen und inspiriere andere mit genau diesem Licht. Sei es in deiner Familie, in deiner Arbeit oder in deinem Freundeskreis. Leite die blockierte Energie in deinem Leben um und investiere sie in eine Zukunft, die allen dient, die verbindet und in der dein Herz die Richtung vorgibt.

Jetzt anmelden für ein Beratungsgespräch
info@herz-kopf.com

Inspirations Coach

die AUSBILDUNG
FÜR DICH UND DEINE ZUKUNFT

AB AUGUST 2019

WWW.INSPIRATIONS-COACH.DE

8 MONATE FÜR DICH

Die Ausbildung zum InspirationsCoach zur Selbstentwicklung oder Berufsausbildung

NUR FÜR DICH

Die Ausbildung zum Inspirations-Coach kann für dich das wichtigste Jahr deines Lebens werden. Es geht in diesem Jahr darum, dich selbst und deine Themen zu klären. Du kannst in dieser Zeit die Klarheit und den Mut finden, deinem Herzen zu folgen und dein Potential zu nutzen. Du lernst die Coachingtools kennen, ohne nachher als Coach arbeiten zu müssen.

BERUFSAUSBILDUNG

In dieser Zeit erlernst du spielerisch all die Instrumente, um Menschen erfolgreich auf ihrem Weg in ihre Größe und Freude zu unterstützen. Du erlernst die wichtigsten Fragetechniken, unsere schnell wirksame, tief fundierte Coaching-Methode, die schon viele Menschen in ihr Glück und Potential geführt hat. Auch alle relevanten Marketinginstrumente, um dich als Top-Coach erfolgreich auf dem Markt zu platzieren, gehören dazu.

SICHTBAR WERDEN

Wir bieten dir nicht nur das Wissen, sondern auch eine Plattform, auf der du als Coach sichtbar wirst. Wir helfen dir, dich zu zeigen und Coaching Klienten zu akquirieren. Immer mehr Menschen lassen sich von Coaches unterstützen. Werde auch du ein Teil unserer Community und lass dein Licht strahlen. Damit machst du die Welt ein Stückchen heller.

www.herz-kopf.com

