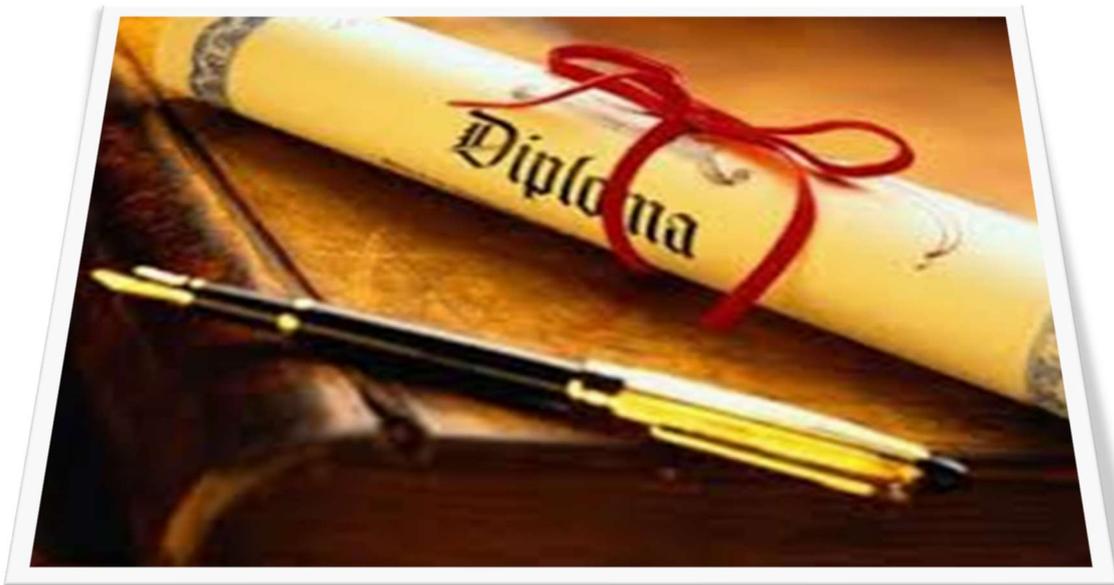


Nützen Sie Ihre Chance, Sie haben Ihr  
Schicksal selbst in der Hand



Autor: Heinz Lutzer

## Einleitung



Leben, heißt unter anderen auch speziellen Herausforderungen zu bewältigen und diese Herausforderungen können unterschiedlich sein. Wir durchleben in Laufe unseres Lebens mehrere Lebensphase mit den unterschiedlichsten (Lebens)-Rollen.

Meine Erfahrungswerte und Lehren beziehen sich auf meine äußerst speziellen Krisen, die ich mit meiner Gesundheit.- und im Berufsleben gemacht habe. Ohne professioneller Hilfe hätte ich wahrscheinlich meinen Weg zu meinem „normalen“ Leben nicht zurückgefunden. Das hat mich dazu motiviert, anderen Menschen zu helfen, zu helfen mit meinen Erfahrungswerten und mit meiner Methode. Dabei liegt mir eine nachhaltige Prävention sehr am Herzen und ich habe nach meiner Ausbildung zum Mentaltrainer ein eigenes Schulungsprogramm für unangenehme Kalamitäten geschaffen.

Krisen prägen, aber vor allem bei richtiger Verarbeitung stärken sie einen und machen lebenserfahren und Ihr Leben lebenswerter. Der Weg zur Akzeptanz ist ein steiniger, es braucht einen Plan und ein konkretes Ziel, sowie ein gut funktionierendes soziales Umfeld, um Herausforderungen bestehen zu können.

Mit mentaler Kraft können wir Misslichkeiten selbst in die Hand nehmen und mit professioneller Hilfe auch nachhaltig steuern.

Nutze Sie die Chance, im Anschluss zeige ich Ihnen meine Beratungs-Strategie wie ich Menschen durch spezielle Herausforderungen führe.

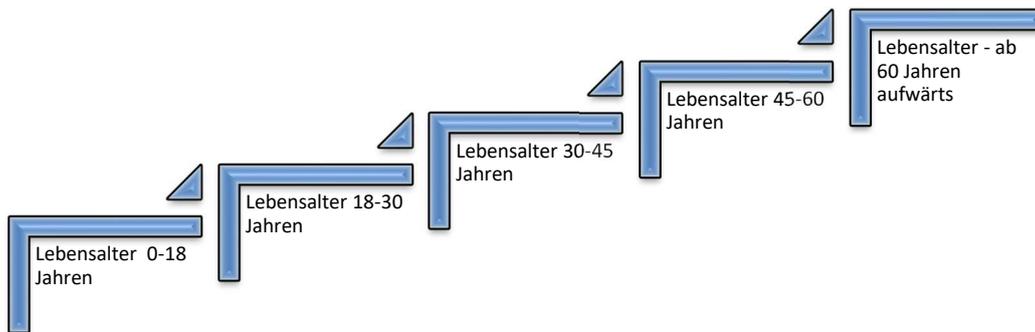
Liebe und lebe Sie Ihr Leben – denn Sie haben nur das eine.

Inhalt

Nutze deine Chance, Du hast dein schicksal selbst in der hand	1
Einleitung	2
Lebenskrisen / Lebensphasen	4
Veränderungsprozesse	5
Die 7 Phasen der Veränderung	5
<i>Schock</i>	6
<i>Ablehnung / Verneinung</i>	6
<i>Rationale Einsicht / Ja, aber Phase</i>	7
<i>Emotionale Akzeptanz</i>	7
<i>Lernen / Ausprobieren</i>	8
<i>Erkenntnis</i>	8
<i>Integration</i>	9
Grundregeln für Coaching-prozesse	10
Eckpunkte im Beratungsgespräch /	10
<i>Kommunikation</i>	11
<i>Leading</i> = Führung übernehmen, Schritt halten	12
<i>Zieldefinition</i>	13
Loslassen – Vergangenheit aufarbeiten	14
<i>Kontrolle loslassen /</i>	14
<i>Aufgeben, es recht machen zu wollen /</i>	15
<i>Verurteilungen aufgeben /</i>	15
<i>Perfektionismus aufgeben /</i>	15
<i>Negativität loslassen /</i>	16
<i>Die Angst loslassen, scheitern zu können /</i>	16
<i>Das Gestern und das Morgen loslassen /</i>	17
Messungen	17
Lösungsfindung	20
Kontrolle	20
Welche Instrumente bekommt der Klient von mir als (Mental)- Trainer mit	21
Mentales Beratungszimmer / Meditationsübung	21
Mein eigenes mentales Tagebuch	25
Mein persönlicher Stimmungsparameter	25
Persönliche Worte	26

## Lebenskrisen / Lebensphasen

Für Menschen sind Lebensphasen für ihre individuelle Lern.- und Erkenntnisprozesse, oder man kann auch dazu Entwicklungsprozess sagen, sehr wichtig. Dabei kommt es zu speziellen Herausforderungen, die nicht immer allein gelöst werden können und auch nicht müssen. Dazu kann eine externe Unterstützung von einem Trainer oder Coach herangezogen werden.



- ✓ *Lebensjahr 0 – 18* /in diesem Zeitfenster ist der Fokus auf Lernen und auf Entdecken ausgerichtet und dabei sind die zentralen Fragen;
  - Wie funktioniert die Welt?
  - Was gibt es zu entdecken?
  - Was darf ich und was darf ich nicht?
  - Wo ist mein Platz in dieser Welt?
  
- ✓ *Lebensjahr 18 – 30* /in diesem Zeitfenster ist der Fokus auf Erleben und Genießen ausgerichtet und dabei sind die zentralen Fragen;
  - Wie kann ich meine Bedürfnisse/Wünsche leben?
  - Wo sind die Menschen, die zu mir passen?
  - Was möchte ich im Beruf erreichen?

- ✓ *Lebensjahr 30 – 45* /in diesem Zeitfenster ist der Fokus auf Entwicklung und Konsolidierung ausgerichtet und dabei sind die zentralen Fragen;
  - Was habe ich bis jetzt erreicht?
  - Welche Prioritäten gibt es in meinem Leben?
  - Wie möchte ich später Leben und arbeiten?
  
- ✓ *Lebensjahr 45 – 60* /in diesem Zeitfenster ist der Fokus auf Bewusstsein und neue Ziele ausgerichtet und dabei sind die zentralen Fragen;
  - Worin war ich bisher besonders erfolgreich?
  - Welche neuen Chancen bieten sich mir?
  - Welche Dinge sind mir besonders wichtig?
  
- ✓ *Lebensjahr ab 60* /in diesem Zeitfenster ist der Fokus auf Freude und Aktivität ausgerichtet und dabei sind die zentralen Fragen;
  - Worauf kann ich zurückblicken?
  - Welche Potenziale kann und möchte ich weiterhin nutzen?
  - Was wollte ich immer schon einmal tun?
  
  - Was kann ich mir noch leisten?

## Veränderungsprozesse

### Die 7 Phasen der Veränderung



### *Schock*

Jede Veränderung wird als Schock wahrgenommen – mal als großer, mal als kleiner. Die Veränderung kommt trotz häufig vorhandener negativer Vorahnung dennoch in der Regel überraschend. Denn jede kommunizierte Veränderung gibt Gewissheit darüber, dass sich etwas ändert bzw. ändern muss. Die Schwere des Schocks ist davon abhängig, welche Auswirkungen eine Veränderung mit sich bringt und wie ausgeprägt die individuelle Fähigkeit ist, mit Veränderungen umzugehen.



### *Ablehnung / Verneinung*

In der nächsten Phase beobachten wir eine ablehnende Haltung, kombiniert mit der Verneinung des Geschehens. In dieser Phase werden Sie häufig Sätze wie „Das kann doch gar nicht sein!“, „Das glaube ich nicht!“ oder „Das können die doch nicht machen! Das mache ich nicht mit!“ hören. Alle drücken die Ablehnung gegenüber der Veränderung und das Nicht-wahrhaben-wollen aus.



### *Rationale Einsicht / Ja, aber Phase*

In der Phase der Einsicht werden nach der Ankündigung der Veränderung Gründe erläutert, ergänzende Informationen bekanntgegeben und Entscheider stehen in der Regel für Fragen zur Verfügung. Die Betroffenen können die Gründe für die Entscheidung im Idealfall nachvollziehen und erhalten Antworten auf die Frage nach dem „Warum“. Dies führt zu einer rationalen Einsicht der Veränderung – d.h. auf rationaler Ebene wird die Entscheidung zur Veränderung akzeptiert. Dieses Verständnis führt zu einer gestiegenen Wahrnehmung der eigenen Kompetenz.

Auf emotionaler Ebene ist die Entscheidung jedoch noch nicht akzeptiert worden. Daher hören Sie nun typischerweise Sätze wie „Die Entscheidung kann ich ja nachvollziehen, aber funktionieren wird es nicht.“, Im Berufsleben z.B. „Ich verstehe ja, dass wir Personal abbauen müssen – aber in unserer Abteilung ist das unmöglich.“ Oder „Klar ist so ein Projekt sinnvoll, aber hat man sich auch mal überlegt, wie das bei uns gemacht werden soll?“



### *Emotionale Akzeptanz*

Wer die Phase 4 erreicht hat, hat die Veränderung auch emotional akzeptiert. Das heißt insbesondere, dass die eigene Involvierung und die Notwendigkeit der eigenen Veränderungen verstanden und akzeptiert wurden. Es sind jetzt nicht mehr nur „die anderen“ involviert und betroffen. In dieser Phase ist das Bewusstsein vorhanden, dass man sich selbst verändern muss bzw. etwas im eigenen Umfeld geändert wird. Veränderungen bedeuten jedoch veränderte Verhaltensweisen, und dazu müssen die eigenen, einstudierten Prozesse geändert werden bzw. andere Kompetenzen erworben werden. Daher sinkt in dieser Phase die Wahrnehmung der eigenen

Kompetenz. Für manche Beteiligte ist diese Phase mit der ausgeprägten Angst verbunden, den veränderten Anforderungen nicht gerecht werden zu können.



### *Lernen / Ausprobieren*

In der fünften Phase setzen sich die Betroffenen aktiv mit den geänderten Anforderungen und Aufgaben auseinander. Die Einstellung gegenüber den Veränderungen ist positiv, wodurch ein Ausprobieren möglich ist. In dieser Phase des Ausprobierens erfährt man Rückschläge, aber auch erste Erfolge. Hierdurch steigt die wahrgenommene Kompetenz des einzelnen und er wird mutiger, weitere Schritte zu gehen und auszuprobieren.



### *Erkenntnis*

Die Phase des Ausprobierens führt zu ersten Erkenntnissen über die Auswirkungen der Veränderung und über die eigenen Kompetenzen. Die positive Grundeinstellung ermöglicht es jedem einzelnen, an seinen Kompetenzen zu arbeiten und dadurch mehr Selbstsicherheit im Umgang mit den neu erworbenen Kompetenzen zu erlangen.



### *Integration*

Diese Selbstsicherheit und die positiven Erfolge führen dazu, dass die Veränderung vollständig akzeptiert und in den Alltag integriert wurde. Die veränderte Situation ist jetzt zur Normalität geworden und es kehrt wieder Routine ein.



✓ *Fazit:*

Veränderungen brauchen Zeit, in manchen Prozessen kann es auch Jahre dauern, bis eine (Ver)Änderung akzeptiert und integriert wird. Unterstützend dafür gibt es verschiedene Techniken die der Klient entweder allein oder mit einem (Mental)Trainer oder Coach Angewenden kann. Ich beleuchte die Sichtweise mit einer Unterstützung eines Trainers



- Wichtig bei einem Beratungsprozess ist, dass der Trainer / Coach den Prozess über Inhalt und Prozess-Schritte leitet und der Klient / Kunde entscheidet über das Tempo.
- Um eine genauere Ursachenforschung des Problems zu bekommen, gibt es Techniken mit konkret, punktuelle Fragestellungen, man nennt es Transaktionsanalyse, die den Klienten helfen bis zu dem Ursprung des Problems zu gelangen.

### *Kommunikation*

Wie kann Kommunikation beschrieben werden?

Kommunikation bezeichnet auf der menschlichen Alltagsebene den wesentlichen Austausch von Gedanken in Sprache, Gestik, Mimik, Schrift oder Bild.

Kommunikation lässt sich in drei Arten unterscheiden;

- Körpersprache
- Stimme
- Wörter

Diese Faktoren sind einer der wichtigsten, um generell ein Thema mit einem Klienten lösen zu können. Passt die Kommunikation nicht, kann auch kein gutes Beratungsgespräch erfolgen, infolge ist man dann auch der falsche Trainer für den Kunden.



Was sind die Anzeichen einer guten Kundenbeziehung?

- Gleichzeitiges Lachen
- Gleiche Körperhaltung
- Gleichzeitiger Wechsel der Körperhaltung
- Gleiche Gestaltung von räumlicher Nähe und Distanz
- Ähnliche Art zum Sprechen
- Tonhöhe, Tempo und Satzmelodie ähneln sich

Gesprächsregeln sind ebenso eine wichtige wertschätzende Komponente, die in einem Gespräch gegeben sein muss. Wie sehen solche Regeln aus;

- Ausreden lassen
- Authentische Ich-Botschaften
  1. Mir ist aufgefallen ....
  2. Das ärgert mich ....
  3. Ich merke, wie ich ....
- Personen von Sache trennen
  1. Sei konkreter
  2. Sei dabei
  3. Sei neugierig

Alle Meinungen sind gültig und müssen auch wertschätzend und respektvoll akzeptiert werden.

*Leading* = Führung übernehmen, Schritt halten



Bewusstes Führen des Trainers / Coach in gewissen Prozessen.

Beispiel:

- Der Kunde spricht sehr schnell; - Der Trainer spricht bewusst langsamer und ruhiger.
- Der Kunde ist passiv und antriebslos; - Der Trainer steht auf und bewegt sich im Raum.

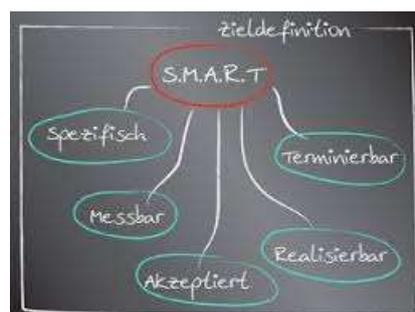
### *Zieldefinition*

**Wichtig:** Der Kunde / Klient definiert sein Ziel selbst und ist für die Erreichung des definierten Ziels selbst verantwortlich.

Wie erkenne ich damit ein Ziel auch ein erreichbares ist? Es soll;

- **S**innesspezifisch sein / Woran erkenne ich, dass das Ziel erreicht ist?
- **M**essbar sein / An welchen Kriterien kann ich die Zielerreichung messen und prüfen?
- **A**traktiv sein / Mein Ziel soll mich zum Handeln anregen
- **R**ealistisch sein / Ist mein Ziel wirklich erreichbar?
- **T**erminiert sein / Wann soll das Ziel erreicht sein?

Abgekürzt nennt man es SMART-Kriterien und ein Ziel muss diese Kriterien unbedingt erfüllen können, ansonsten kann es zu erheblichen Problemen im Beratungsprozess kommen.



Beim Erstgespräch sollte auch genau definiert werden was das Ziel ist (SOLL-Stand), aber auch warum es bis jetzt nicht gelungen ist dieses Ziel zu erreichen (IST-Stand). Dann sollte auch besprochen werden was „in Scope“ und was „out of Scope“ ist, also was alles in die Spielregeln genommen werden darf und was nicht. Wenn diese Punkte klar definiert sind, hilft es auch ein Ziel mit der SMART-Methode umzusetzen. Der Klient sollte sich mit seinem

Inneren-Auge mit dem Ziel identifizieren können und ein klares Bild vom Endergebnis haben. Menschen mit dokumentierten Zielen sind erfolgreicher und glücklicher. Laut einer Umfrage nach, haben nur 3% der betroffenen Menschen Ziele definiert. Wenn keine Ziele vorhanden sind, ist man der Spielball jener, die Ziele klar definiert und dokumentiert haben. Wichtig sind die Stärken des Klienten zu finden und diese zu analysieren.

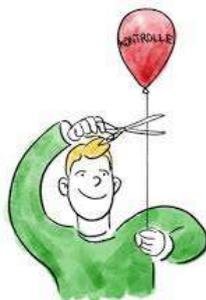
Der nächste wichtige Schritt, um ein Ziel zu erreichen ist, sich mit der Vergangenheit auseinanderzusetzen und sich von „alten“ Verhaltensmustern oder negativen Gedanken zu trennen.

### **Loslassen – Vergangenheit aufarbeiten**

7 Gewohnheiten, von denen du dich verabschieden solltest, wenn du dich leicht und voller Energie fühlen willst, um dein definiertes Ziel zu erreichen!

#### *Kontrolle loslassen /*

Das Einzige, was wir wirklich selbst kontrollieren können, sind unsere eigenen Gedanken, unsere eigenen Reaktionsmustern und unsere Art und Weise, wie wir die Welt wahrnehmen. Wir sollten also sämtliche Versuche aufgeben, alles und jeden kontrollieren zu wollen.



*Aufgeben, es recht machen zu wollen /*

Wann immer wir versuchen, jemand zu sein, der wir nicht sind, verleugnen wir unser wahres Selbst. Es ist sinnlos, anderen gefallen zu wollen, weil wir meinen, unser wahres Selbst wäre nicht gut genug. Wir sind perfekt, so wie wir sind.

**ES IST EIGENTLICH  
GANZ EINFACH...**

*Verurteilungen aufgeben /*

Wir können nicht wissen, aus welchem Grund ein anderer Mensch so handelt, wie er handelt. Ihn also zu verurteilen oder auch nur zu bewerten, verletzt uns alle. Wir sollten uns ganz bewusst dafür entscheiden, andere nicht mehr zu verurteilen und davon ausgehen, dass sie – aus ihrem Blickwinkel heraus – genau das tun, was perfekt für sie ist



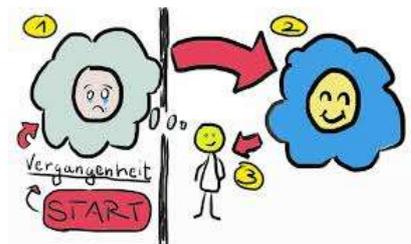
*Perfektionismus aufgeben /*

Niemand ist perfekt. Wir sind menschliche Wesen und aus diesem Grund dazu bestimmt, Fehler zu machen, um daraus zu lernen. Nur wenig von dem, was wir tun, ist von Anfang an perfekt oder gelingt und so, wie wir es uns wünschen. Oder wie wir meinen, dass es sich andere wünschen. Und genau diese Fehlbarkeit macht uns sympathisch. Weder wir selbst sind perfekt, noch sind es die anderen. Perfektionismus sollten wir weder von uns noch von anderen erwarten.



### *Negativität loslassen /*

Wir können uns bewusst dazu entscheiden, das Gute zu sehen und das, was uns wachsen lässt. Oder uns auf das negative Fokussieren und uns beschweren. Damit zusammen hängt auch das Loslassen von Menschen, die entschlossen haben, sich auf das Negative zu konzentrieren. Solche Menschen ziehen uns hinunter, sodass es uns schwerfällt, positiv zu bleiben.



### *Die Angst loslassen, scheitern zu können /*

Wann immer wir etwas Neues versuchen, besteht die Möglichkeit, dass wir scheitern in dem Sinne, dass sich die Dinge nicht so entwickeln, wie wir und dass gewünscht haben. Doch ein Scheitern bedeutet nicht, dass wir aufgeben sollten. Es zeigt uns lediglich, dass das, was wir probiert haben, so nicht funktioniert und fordert uns auf eine andere Art und Weise zu probieren.



### *Das Gestern und das Morgen loslassen /*

Wir sind so darauf konditioniert, gedanklich in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu leben, dass wir völlig das JETZT vergessen. Doch exakt dieser Moment ist der Einzige, der wichtig für uns ist. Nur in diesem Moment atmen wir, denken wir und handeln wir. Und nur im JETZT können wir etwas erleben. Darauf sollten wir uns konzentrieren.



#### **Anmerkung:**

Beim Thema loslassen und Vergangenheit aufarbeiten, muss der Trainer /Coach darauf achten, damit er in seinem Kompetenzbereich bleibt, denn oft können Ursprungsforschungen psychosomatische Themen hervorrufen und diese müssen von einem fachgerechten Therapeuten aufgearbeitet werden. D.h., hier muss eine klare Abgrenzung erfolgen.

### **MESSUNGEN**

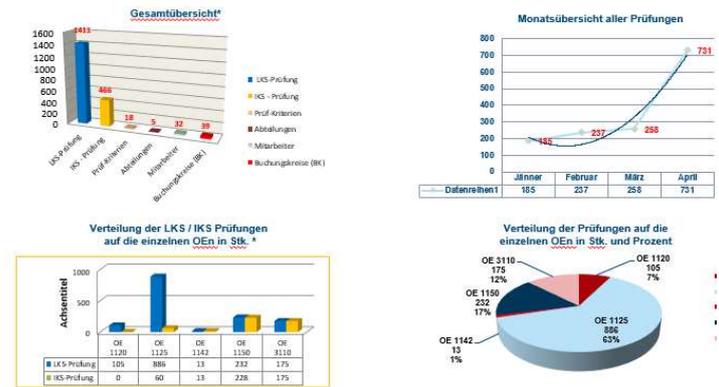
Wenn die Vergangenheit aufgearbeitet wurde und ein Ziel definiert wurde, ist bereits ein großer Meilenstein erledigt. Um aber den Erfolg oder Nichterfolg messen zu können, gehört zuvor der aktuelle IST-Stand und nach der Lösungsfindung der SOLL-Stand analysiert und festgehalten.

Es gibt je nach Problematik des Themas unterschiedliche Messtechniken und Kriterien. Im Berufsleben werden wahrscheinlich diverse Diagramme zeigen in welche Richtung die Beratung oder der Prozess geht. Im Privatleben sind andere Kriterien relevant, meist verändert sich das äußerliche, aber auch das innerliche Erscheinungsbild des Klienten. Vielleicht ist er selbstbewusster, sein Leben läuft nicht mehr so kantig, sondern runder, es sind vielleicht erste Erfolge sichtbar, usw.

Wichtig zu erwähnen ist, falls möglich sollte die Messung von einer neutralen Person (Trainer) durchgeführt werden, denn diese Person kann objektiv und wertfrei Situationen und Ergebnisse einschätzen und auch dementsprechend messen.

**Beispiel über Messungen im Berufsleben:**

**Erste Erkenntnisse der erhobenen Daten aus dem Zeitraum 01.01 bis 28.04.2017**



**Beispiel über Messung im Privatleben:**



Beziehung funktioniert wieder besser

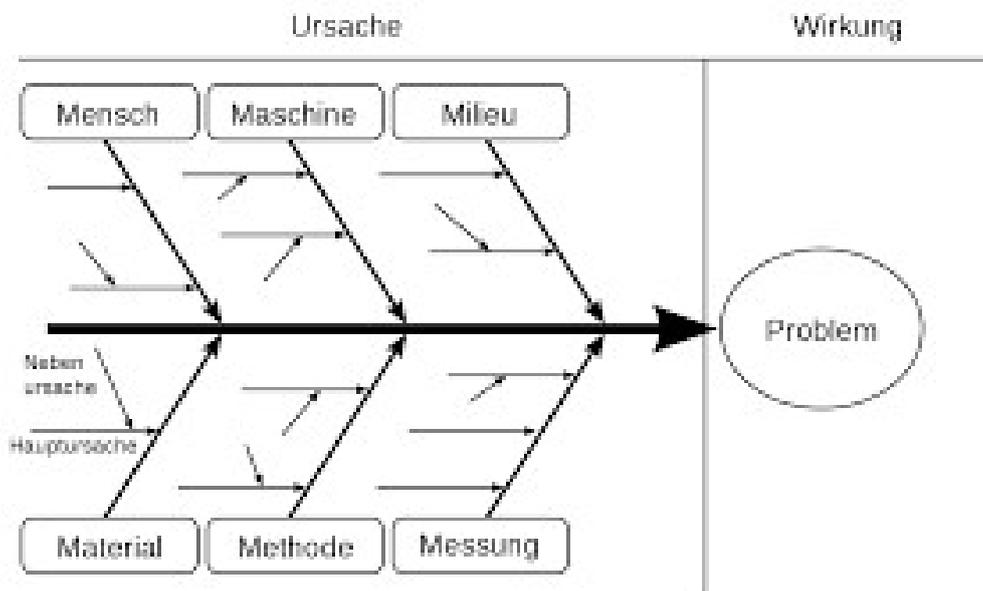


Hurra, meine Finanzen werden wieder besser



Meine Gesundheit steigert sich und ich fühle mich wohl in meinem Körper

Falls sich der erwünschte Effekt oder Erfolg nicht messen lässt, dann sollte eine Schwachstellenanalyse erhoben werden. Die Schwachstellen gehören sorgfältig erhoben, gewertet und entsprechend dokumentiert. Graphisch kann dies schön in einem Fischgrätendiagramm dargestellt werden. Diesen Prozess wird so lange gemacht, bis die Messwerte stimmen und deutlich erkennbar sind.



## LÖSUNGSFINDUNG

Die Lösungsfindung findet gemeinsam mit dem Trainer / Coach statt, gemeinsam werden die Lösungen unterteilt unter „Einfach“ und „Schwer“, sowie unter Priorität „Hoch“ oder „Niedrig“. Dies kann schön in einer Excel-Tabelle dargestellt werden, es reicht aber auch eine händische Skizze.



Die Lösung(en) werden getestet und falls nötig verfeinert. Nach diesem Feinschliff kann aktuell mit den Lösungsansätzen gearbeitet werden und es können eventuell erste Messdaten zwischen IST.- und SOLL-Stand erhoben werden. Passen die Werte oder das Ergebnis, dann können die Lösungen in der Prozessplanung für ein positives Endergebnis der Beratung nachhaltig integriert werden.



## KONTROLLE

Es ist wichtig für den Klienten und für den Veränderungsprozess, dass vor allem in der Anfangsphase regelmäßige Kontrollen mit dem Trainer stattfinden, damit bei Bedarf schnell und rationell gehandelt werden kann. So wie der Titel von der Diplomarbeit lautet, - Nutze die Chance, du hast dein Schicksal selbst in der Hand!



## WELCHE INSTRUMENTE BEKOMMT DER KLIENT VON MIR ALS (MENTAL)- TRAINER MIT

### **Mentales Beratungszimmer / Meditationsübung**

Durch mein bewegtes Leben habe ich gelernt für mich mein ideales „mentales Beratungszimmer“ zu schaffen, wo ich überzeugt bin, dass dieses Instrument auch gut für meine zukünftige Klienten ist. Anbei zeige ich wie man sich so ein „Beratungszimmer“ bauen kann.

Ich suche mir einen geeigneten Platz, um mir jene Zeit zu geben, die ich benötige, um mich mental einstellen zu können. Eine Entspannungsmusik nach meiner Wahl spiele ich mit dezenter Lautstärke im Hintergrund, schalte mein Handy auf lautlos, sodass es zu keinen Störungen von außen kommt.

Ich lege mich bequem entweder in ein Bett oder am Boden und gestatte meinen Körper absolute Entspannung und schließe meine Augen. Ich lasse die Außenwelt los. Mit Atmungsübungen durch den Bauch versuche ich die Entspannung zu intensivieren und lasse meine Gedanken los und finde meine eigene Mitte. Falls ich negative Gedanken habe, stelle ich mir im Gedanken vor, dass ich diese auf eine Wolke setze und lasse diese losziehen.



(Meine persönliche Vorstellung, hier gibt es bei der Fantasie keine Grenzen)

Dann stelle ich mir vor, wie ein Weg zu einem Berg führt, der ganz hoch hinauf geht und sehe eine herrliche Landschaft mit bunten Wiesen und Wälder.



Am Weg komme ich auf einmal zu einem Bach mit kühlem, glasklarem Wasser und trinke daraus. Dieses Wasser gibt mir so viel Kraft und Energie und spüre die Klarheit des Wassers. Vielleicht sehe ich auch einen Regenbogen mit all seinen Farben.



Nur mehr ein paar Schritte, dann bin ich am Gipfel des Berges angekommen. Kaum angekommen am Gipfel sehe ich mich um und sehe nur Ruhe und Weite und fühle mich geborgen.

Beim Ausblick erkenne ich mein Symbol für Urkraft, vielleicht ist die Sonne oder etwas anderes. Ich atme tief durch und lasse die Energie ganz tief in mich hineinfließen. Während ich die Energie einfließen lasse, sehe ich plötzlich ein Haus und gehe auf dieses Haus zu und versuche hineinzugehen. Wenn es verschlossen ist, dann habe ich den passenden Schlüssel bei mir, um hineinzukommen.



Ich mache die Türe auf und sehe ein Zimmer, das ist mein persönliches Beratungszimmer. Es ist gemütlich eingerichtet und ich fühle mich wohl und geborgen. Wenn ich möchte, kann ich es noch umgestalten, sodass ich mich ganz wohl fühle. Ich genieße diese Ruhe und diesen Raum.



Während ich mir einen ganz gemütlichen Platz aussuche, erkenne ich eine ganz große Leinwand. Jetzt sehe ich, dass sich eine weitere Türe öffnet und einen weisen alten Mann kommt herein. Es ist mein mentaler Berater, mein Mentor und kommt mir näher und näher und ich fühle eine große Vertrautheit. Er ist mein bester Berater und begleitet mich schon das ganze Leben.



Ich formuliere gedanklich meine Frage und während ich mir die Frage bewusst mache, sehe ich auf der Leinwand ein Symbol, sein Wort, seinen Satz und es taucht ein Gedanke und ein bestimmtes Gefühl auf. Ich lasse mir Zeit. Was will mir dieses Symbol sagen? Ich frage weiter, welche Botschaft hat es für mich? Welche Botschaft steht dahinter? Was bedeutet es für meinen Alltag?



Mein mentaler Berater ist mein bester Freund, ich kann mich Unterhalten und Frage wie mit einem Freund. Der innere Berater ist mein bester Berater, ich lasse mir Zeit und nehme nur wahr. Ich bedanke mich für diese Botschaften und weiß, dass ich jederzeit in diesem Raum zurückkehren kann. Es ist mein mentales Beratungszimmer. Ich gehe wieder aus dem Haus, atme tief durch und sauge bewusst dieses kosmische Licht ein, atme tief ein und tief wieder aus. Dieses Licht gibt mir Schutz und Sicherheit, ich fühle mich sehr wohl.

Ich genieße diesen Augenblick noch und wenn es für mich angenehm ist, gehe ich wieder Schritt für Schritt den Berg hinunter und kehre wieder zurück ins HIER und JETZT, öffne meine Augen und bin wieder ganz da.



### Mein eigenes mentales Tagebuch

Der Klient bekommt sein eigenes mentales Tagebuch mit. Hier kann er all seine Gedanken und Gefühle hineinschreiben, dass ihn auch die Gelegenheit gibt, immer wieder nachzusehen was seine Gedanken und Visionen sind und waren.



### Mein persönlicher Stimmungsparameter

Der Klient bekommt von mir seinen eigenen Stimmungsparameter, denn er täglich entspricht befühlt und die Ergebnisse anschließend beim nächsten Beratungstermin analysiert und besprochen werden.

Stimmungsbarometer		[Name des Klienten]
In welcher Stimmung befinde ich mich?		
Was hat heute gut funktioniert und was nicht? - schreib es auf!		
<input type="text"/>		
		

## PERSÖNLICHE WORTE

Diese Techniken und Maßnahmen habe ich selbst bei meinen persönlichen (Lebens)-Krisen mehrmals angewendet und verwende diese noch weiterhin für mein nachhaltiges Wohlbefinden an. Es gibt mir Kraft und Sicherheit.

Wichtig ist mir auch noch zu erwähnen, jede Entscheidung, die Sie treffen, müssen für Sie stimmig sein und da kann es vorkommen, einmal nein zu einer Entscheidung sagen zu müssen. Denn Sie haben nur einmal dieses Leben und für das sind Sie selbst verantwortlich und nur Sie bestimmen wie Sie Ihr Leben gestalten.

Ihre Veränderung verändert nicht nur Sie, sondern Ihr ganzes Umfeld. „Freunde“ kommen und gehen. Mit einer schwierigen Kalamität oder eine erhebliche Veränderung eines anderen können manche Menschen nicht umgehen und wissen nicht, wie sie sich Ihnen gegenüber verhalten sollen.

Auch hier gilt diese Regel, es liegt in Ihrer Verantwortung mit wem Sie sich näher einlassen wollen oder nicht. Das gleiche gilt für das Berufsleben, Sie haben die Wahl für sich das richtige zu tun. Was für Sie das Beste ist, finden Sie nur heraus, wenn Sie sich mit Ihnen selbst auseinandersetzen und das am besten in Begleitung eines Coaches oder Berater.

Die Kunst des guten Lebens kann oft einfach sein, schwierig macht man es sich oft selbst.

Danke!

