

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Hubert Niedermayr, Raluca Ionescu (Hrsg.)
Eva Barwart, Marion Lintner, Stella Esther
Sofeit, Dirk Hamm, Michael Kaune,
Michael Wilke

RADIKAL. EHRlich. AUFGEBLÜHT.
Kraftvoll DU sein!

Taschenbuch – 367 Seiten -
7. September 2025

ISBN-13 : 979-8264224119

Das Buch über Authentizität.

Du wirst aus erster Hand erfahren, welchen Wert die – oft auch vom Schicksal erzwungene – Suche nach sich selbst bietet. Du wirst erkennen, dass Authentizität lohnt– denn sie ist der Schlüssel zur eigenen Selbstwirksamkeit! Sie bürgt für Glück und erlaubt, auch anderen in schwierigen Situationen helfend beizustehen.

Denn das kennzeichnet alle Autoren: Sie wollen ihre helfende Hand reichen. Und sie nehmen die Bestätigung, die auch entgegenezunehmen, dankbar an!

In diesem Buch ziehen wir unerschrocken blank. Allesamt Top-Coaches aus dem deutschsprachigen Raum, bieten wir Dir einen faszinierenden Einblick in unseren eigenen Werdegang – wie sind wir zu den Personen geworden, die wir nun sind?

In „Radikal. Ehrlich. Aufgeblüht. Kraftvoll DU sein!“ lernst Du:

- die Überforderung, die die Welt an uns alle stellt, zu verstehen und zu akzeptieren
- das zum eigenen Vorteil zu nutzen, ja daran zu wachsen
- für Dich einen Weg zu finden, glücklich und erfolgreich in die eigene Identität hineinzuwachsen und dadurch
- zum positiven Wachstum des Ganzen beizutragen!

INHALT

EINLEITUNG	4
HUBERT NIEDERMAYR „Eigentlich bin ich ganz anders – ich komm‘ nur viel zu selten dazu.“	5
DER WEG ZUM UNVERKENNBAREN ICH – ERWORBENE AUTHENTIZITÄT	26
EVA BARWART Glück ist eine Entscheidung	27
MARION LINTNER Vom Chaos zur Klarheit - Selbstreflexion als Schlüssel für ein entspannteres Familienleben	57
HUBERT NIEDERMAYR Raus aus der Komfortzone – rein ins eigene Leben!	111
STELLA ESTHER SOFEIT Stärke deine Resilienz – Löse alte Anhaftungen auf, kristallisiere deine Ressourcen - Für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude	137
UMGANG MIT VERÄNDERUNG, KRISEN BEWÄLTIGEN – GELEBTE AUTHENTIZITÄT	161
DIRK HAMM „Träume nicht Dein Leben, lebe Deinen Traum“	162
RALUCA IONESCU Authentizität hat mir nicht nur das Leben gerettet, sondern mein Leben erfüllt.	202
MICHAEL KAUNE Die Magie von Coaching. Mit Herz und Kopf Menschen motivieren, berühren und verändern	232
MICHAEL WILKE Sei die Veränderung, die Du Dir wünschst	255
AUTHENTIZITÄT VERPFLICHTET – ETHIK UND VERANTWORTUNG	272
AUTHENTIZITÄT SCHAFFT MÖGLICHKEITSRÄUME – DIE AUTHENTISCHE GESELLSCHAFT	285
WARUM WIR?	329
SCHLUSSBETRACHTUNG	342

Warum dieses Buch jetzt?

... Doch wer sind wir wirklich? Wer im tiefsten Inneren? Was charakterisiert unser Wesen, was macht unsere Persönlichkeit aus? Diese Frage müssen wir alle für uns beantworten. Und wir werden merken, dass uns das nicht immer leichtfallen wird. Manche stellen sich die Frage nach der eigenen Identität regelmäßig. Aber viele, unvergleichbar viele mehr tun dies nur selten. Oder überhaupt nie.

Wenn Du dieses Buch in Händen hältst, hast Du Dir diese Frage schon einmal gestellt. Und, so vermuten wir, dies schon öfter getan. Du interessierst Dich für mehr als das bloß Offenkundige. Du willst wissen, was dahinter steckt. Was uns antreibt, was uns als Menschen vollwertig macht. Vielleicht sogar, was uns glücklich macht. Und wir Autoren entgegen: Willkommen! Fühl Dich herzlich empfangen! Wir heißen Dich auf dieser Reise, die wir in und mit diesem Buch unternehmen, willkommen. Und wir reichen Dir die starke Hand, die Dich auf dieser Reise geleiten wird.

Authentizität ist der Überbegriff, der dieses Buch kennzeichnet. Authentizität der Leitgedanke, an dem sich alle Beiträge orientieren. Authentizität ist die rote Linie, der wir alle folgen, wenn wir offenlegen.

... Wollen wir nicht alle authentisch sein? Für viele von uns wird das gelten. Vielleicht sogar für die meisten, ja alle könnten sich davon angesprochen fühlen. Warum aber sind dann so wenige tatsächlich authentisch? Warum neigen wir dazu, ein Leben zu leben, dass offenkundig so gar nicht das eigentliche unsere ist? Tagtäglich schleppen wir uns ins Büro oder die Fabrik und nehmen immer und immer wieder dieselben Tätigkeiten vor. Wir setzen Häkchen. Wir legen Schalter um, wir drücken Knöpfe. Wollen wir das wirklich? Vielleicht. Entspricht das tatsächlich unserer Persönlichkeit? Kann sein.

Aber sind wir, bitte ehrlich sein, echt? Glaubwürdig? Unverfälscht? Wahrhaftig? Ernsthaft authentisch? In Teilbereichen sicherlich. Aber sind wir das in einem Ausmaß, das, wenn wir uns aufrichtig in die Augen sehen, überzeugt? Sind wir selbst davon überzeugt, authentisch zu sein?

Wir Autoren maßen uns jedenfalls nicht an, die letzte Weisheit unserer eigenen Authentizität gefunden zu haben. Vielleicht sind wir schon verdammt nahe dran – jedenfalls arbeiten wir daran. Denn unser jeweiliger Lebensweg, so verschlungen er auch gewesen sein mag – und ehrlich: Zuallermeist war er das, wie Du bald sehen wirst –, er war uns ein guter Lehrmeister. Er hat uns gelehrt, das zu erkennen, was die Grundlage allen Erfolgs und Glücks ist, wenn wir es langfristig sichern wollen. Was die Basis gelegt für persönliches Wachstum und auch dafür, dieses Streben aufrechtzuerhalten. Was als neugewonnene Werthaltung uns zum Guten motiviert, was als Lebenseinstellung unsere Lebensweise prägt:

AUTHENTIZITÄT. In diesem Buch zeigen wir, warum uns Authentizität so viel bedeutet. Wie wir erkannt haben, dass es sich in deren Zeichen zu leben lohnt. Warum wir sie beharrlich verfolgen. Und was sie (für) uns bedeutet. ...

Als Mentor, Coach und Berater begleite ich Menschen dabei, ihre Hamsterräder zu verlassen, um neue, eigene Wege zu finden und ins Tun zu kommen.

“Mit Herz und Kopf Menschen motivieren, berühren und verändern.”

www.michael-kaune.de



Magische Momente für Menschen schaffen

... mit meinem Zaubertrick hatte ich die Menschen berührt, so dass sie staunend etwas erlebten, das sie so nicht erwartet hätten. Warum schreibe ich das? Ähnliches erlebe ich täglich bei meiner Arbeit als Coach. Die Zauberei übte ich zunächst als Hobby aus, doch inzwischen bin ich seit vielen Jahren mit meinen Shows in Unternehmen unterwegs. Es ist eine Leidenschaft, mit der ich Menschen begeistere und immer wieder diese magischen Momente erlebe.

Als Mentor, Coach und Berater begleite ich Selbstständige und Führungskräfte, Teams und Unternehmen dabei, ihre Hamsterräder zu verlassen, um neue, eigene Wege zu finden. Auch dort blicken mich die Menschen oftmals staunend und fragend an, weil sie nicht glauben können, dass eine winzige Veränderung eine sehr große Wirkung auf ihr Leben haben kann – bis sie es selbst erkennen. Diese magischen Momente machen mich überaus glücklich, wenn ich ein Lächeln in die Gesichter meiner Klienten zaubern kann, ihre Augen feucht werden, und ich merke: Jetzt hat es „Klick“ gemacht. Manchmal drehen wir nur an klitzekleinen Stellschrauben, erzielen aber eine riesengroße Wirkung.

Wie oft im Leben glauben wir, dass etwas unmöglich ist – bis wir hautnah selbst erleben, dass es doch möglich ist? Wie oft erlauben wir uns nicht, an uns und unsere Fähigkeiten zu glauben? Wie oft geben wir vorschnell auf, weil wir nur diesen einen Weg im Blick haben?

In meinen Coachings inspiriere ich Menschen und begleite sie auf ihrem Weg. Das ist meine große Leidenschaft. In meinen Seminaren und Workshops verbinde ich die Kraft des Coachings mit der Faszination der Magie, um – wie auf der Bühne als Magier – Momente zu schaffen, die tief berühren und nachhaltig wirken. Es ist mein Ziel,

Räume zu öffnen, in denen Menschen staunen, neue Perspektiven entdecken und das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zurückgewinnen.

Mindset als Schlüssel zum Erfolg

Mindset übersetze ich für mich ganz einfach mit eigene Einstellung, innere Haltung. Das ist meiner Meinung nach ein wesentlicher Schlüssel zum Erfolg. Unsere innere Einstellung zu aktuellen Situationen und Herausforderungen, privat und beruflich, zu Mitmenschen und allgemein zum eigenen Leben, entscheidet.

Für mich als Coach ist es interessant und zugleich spannend zu beobachten, wie unterschiedlich Menschen mit ihren Gedanken, Gefühlen, Denkmustern und Glaubenssätzen in ihren jeweiligen Lebenssituationen umgehen. Viele Menschen sind viel zu viel mit vermeintlichen Problemen, Schuldfragen und Zuweisungen beschäftigt. Eine wichtige Aufgabe von mir ist es, diese Menschen genau aus diesem Problemrahmen in die Lösungsfokussierung zu begleiten, diesen Mindshift zu initiieren.

Da sind wir wieder bei einer meiner Lieblingsfragen: Was möchtest du? Wie antworten die Menschen darauf? Wo liegt der Fokus? Sprechen sie eher von den Problemen und was sie nicht möchten, oder können sie auch in Lösungen denken bzw. sind Lösungen in Aussicht?

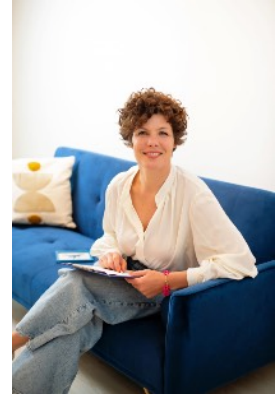
Ein schönes Modell, einige nennen es das Modell des Circle of Influence, hilft mir nicht nur im Coaching, sondern auch persönlich. Dieses Modell besteht aus drei Kreisen. Im inneren Kreis befinden sich die Dinge, die ich selbst ändern kann, dann folgt ein Kreis mit den Dingen, die ich zwar nicht selbst ändern, jedoch beeinflussen kann, und ganz außen ist der Kreis mit Dingen, die ich weder beeinflussen noch ändern kann. Viele Menschen konzentrieren sich auf den äußeren Kreis, obwohl sie nichts daran ändern können. Ich fokussiere mich hingegen auf die Dinge im inneren und im mittleren Kreis, denn mit diesen kann ich arbeiten. Das half mir beispielsweise sehr, als ich...

EVA BARWART

Als Life Coach und psychosoziale Beraterin arbeite ich in Kombination mit energetischen Heilmethoden und Channeling.

“Glück ist eine Entscheidung.”

www.evabarwart.com



Kraftvoll DU sein. Die bewusste Investition in das eigene körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden macht den Unterschied – Glück ist eine Entscheidung.

Die beste Investition in mich selbst war, mich dem Leben zu stellen und in die Tiefe zu gehen. Das braucht Mut – und es ist der einzige Weg für ein erfülltes, freies Leben, im Frieden sich selbst. **Die größten Geschenke des Lebens liegen oft dort begraben, wo zuerst noch Schmerzpunkte lagen. Wenn wir sie befreien, kann der Schatz gehoben werden.**

] [Zur großen Kehrtwende führte dann, wie bei so vielen, ein sogenanntes „Life Event“. Die Trennung und später die Scheidung mit 2 kleinen Kindern war ein Supergau. Ich erinnere mich, dass ich mir in diesen Tagen selbst gesagt habe: jetzt wird richtig aufgeräumt, bei mir

und in mir, denn so will ich nicht weitermachen. Ich war und bin davon überzeugt, dass das Leben möchte, dass wir glücklich sind. Ich war entschlossen, die Gründe und meine alten Muster und Glaubenssätze kennenzulernen und das, was mir nicht mehr dienlich ist, zu verabschieden. Ich war bereit mich zu verändern und machte mich auf die Suche, denn ich wollte es jetzt wirklich wissen. Dazu habe ich mir Hilfe geholt. Ich habe viel gelernt und begann zu verstehen, wie wir Menschen ticken, wie ich funktioniere, was ich alles mit mir herumtragen und wie ich Altes lösen und bewusst Neues kreieren kann.] [

] [Warum ist Glück eine Entscheidung?

Die meisten von uns wünschen sich ein glückliches Leben, was auch immer das individuell bedeutet. Aus meiner Kindheit habe ich ein Verständnis von Glück

bekommen, das sich ungefähr so definieren lässt: Einerseits gibt es den allmächtigen Gott, der am besten weiß was für uns gut ist. Selbst unangenehme Ereignisse sollen demnach einen Sinn haben, den „er“ kennt. Andererseits war Glück etwas, das einem geschieht, das man weiter nicht beeinflussen kann. Es gab also die Vorstellung, dass ich entweder zufällig Glück habe – oder nicht. Eine dritte Komponente war die Vorstellung von Schuld durch unredliches Verhalten. Glück erschien in diesem Weltbild als rares Gut. Wenn der Selbstwert und die Selbstliebe gering sind, steht einem instinktiv auch nicht viel Glück zu. Im übertragenen Sinn hat man Glück nicht verdient.

Heute weiß ich, dass Glück eine Entscheidung ist. Es liegt vor allem an uns selbst, an unseren eigenen Entscheidungen, wie wir unser Leben gestalten, was wir wählen, wie wir mit dem umgehen, was wir erleben, welche Gedanken wir wählen, welches Umfeld, welche Menschen. Wir haben die Wahl. Ist das Glas halb voll oder halb leer? Auch wenn diese Wahl oft unbewusst getroffen wird, wird sie uns im Außen gespiegelt – das ist das Gesetz der Resonanz. Es macht also Sinn, unsere Entscheidungen bewusst zu treffen. Um die richtigen Entscheidungen im Leben treffen zu können, müssen wir uns frei machen von alten Mustern und Glaubenssätzen, die noch in uns vergraben sind und die vielleicht gar nicht zu uns passen. Dann werden unsere Gedanken, Gefühle, Handlungen und Entscheidungen authentisch und fördern unser Glück.] [

DIRK HAMM

systemischer Trainer, Personal, Business & Team Coach (ECA),
Lehr Coach & Management Executive Coach (ECA)

"Dem Gehenden legt sich der Weg unter die Füße."

www.coachingwerk-koeln.de/ueber-uns/dirk-hamm/



Der Gang zum Karriere Coach

Vier Jahre als Führungskraft waren vergangen, ich schwankte zwischen Akzeptanz meiner Rolle und dem Wunsch nach Veränderung. Das Unwohlsein wurde immer stärker, doch was tun? Eine vergleichbare Stelle in einem anderen Konzern würde vielleicht nicht die gewünschte Erfüllung bringen. Ein Wechsel in eine kundenorientiertere Position, bei der ich meine Stärken – Kommunikationsfähigkeit, Einfühlungsvermögen, Zukunftsorientierung und Kontaktfähigkeit – besser hätte einsetzen können, war kaum möglich. Mir fehlte die Fachkompetenz, und mein bisheriger Werdegang bot wenig Chancen.

Schließlich suchte ich mir einen Karriere Coach. Gar nicht so einfach, bei der Fülle von Anbietern den passenden zu finden. Am Ende verließ ich mich auf mein Bauchgefühl – und traf die beste Entscheidung meines Lebens. Sechs Einheiten à zwei Stunden, die alles veränderten. Er schenkte mir Vertrauen, war mit seinen Gedanken ganz bei mir, gab mir Zeit zum Denken und begleitete mich durch mein wirres Gedankenkorsett. Mit seinen Fragen brachte er mich zum Nachdenken:

- Was hat Dir als Kind am meisten Spaß gemacht?
- In welchen Situationen hast Du Zeit und Raum vergessen?
- Was waren Deine größten Erfolge und welche Kompetenzen steckten dahinter?
- In welchen Situationen hast Du Dich besonders wohl gefühlt, welche Bedürfnisse oder Werte wurden in diesen Situationen erfüllt?
- Wie stellst Du Dir Deine berufliche Zukunft vor?

Die Fragen wirkten nach. Flankierend machten wir Persönlichkeitsanalysen, und in mir reifte der Gedanke: Ich wollte in direktem Kontakt zu Menschen stehen, beraten oder coachen.

Der erste Tag der Ausbildung

So meldete ich mich zur Ausbildung zum systemischen Personal & Business Coach an. Schon am ersten Tag traf ich auf 15 Teilnehmende aus unterschiedlichsten Branchen – von der Sprachlehrerin bis zum Automobilingenieur. Unsere Ausbildungsleiterin verstand es, uns zu integrieren.

Bald entstanden Freundschaften. Die Wochenenden, Supervisionen, Buchbesprechungen und gemeinsamen Abende schweißten uns zusammen. Währenddessen fiel mir mein Job immer schwerer. Alles, was mich dort belastete, wurde in der Ausbildung ins Gegenteil verkehrt: Werte wie Sinn, Miteinander und Zukunftsgestaltung waren hier lebendig. Ich war im Flow.

Gelegentliche Dienstreisen nutzte ich, um im Zug Coaching-Literatur zu verschlingen. Meine Gedanken kreisten nur noch um das eine Thema: Wie kann ich besser coachen? Welche Fragen muss ich stellen? Welche Intervention anwenden?

Coachingwerk Köln

Nach Abschluss der Ausbildung gründeten wir – sieben Absolventen – das „Coachingwerk Köln“. Wir entwarfen eine Webseite, bestellten Flyer, Tassen und Kugelschreiber, suchten Coachingräume und bald kam die erste Anfrage.

Ich war nervös wie vor einem ersten Date. Doch die Coachee verließ die Sitzung dankbar und fragte sofort nach einem weiteren Termin. Mein erstes Honorar fühlte sich an wie ein Lottogewinn.

Wir hatten eine Vision: Coaching sollte nicht nur Beruf, sondern Berufung sein.

Die Entscheidung

Nach einigen Monaten hatte ich drei feste Coachees. Gleichzeitig fühlte sich mein Hauptjob immer schwerer an. Endlose Zielgespräche, politische Abstimmungen, Fremdbestimmung – ich konnte mich damit nicht mehr identifizieren.

Der Körper sagte: „Geh!“ – der Verstand sagte: „Bleib noch!“ Diesmal siegte das Bauchgefühl. Ich stieg aus dem Konzernleben aus. Ein letztes Mal fuhr ich die Rolltreppe hinunter. Freiheit. Selbständigkeit. Dankbarkeit für das Gelernte – und die Gewissheit, nun meinen eigenen Weg zu gehen.

MARION LINTNER

Mama von zwei Kindern. Systemische Coachin & psychosoziale Beraterin in der Elternbegleitung

“Echte Nähe beginnt dort, wo wir uns verletzlich zeigen und für uns selbst einstehen.”

www.marionlintner.at



Durch Zufall bekam ich just am „schlimmsten aller Überlebenstage“ eine Newsletter-Mail unserer Coachin in meine Inbox. Kurzerhand verabredete ich ein paar Tage später einen Termin mit ihr. Schon die Fahrt zu ihr entspannte mich, da ich wusste, ich würde danach mit neuen Perspektiven und praktischen Handlungsschritten nach Hause fahren. Wieso hatte ich das nicht schon viel früher gemacht? Ach ja, die ständige Müdigkeit.

Da saß ich also wieder. Diesmal direkt im Garten und mit einem Babyelefanten-Abstand. Neben mir ein warmer Cappuccino, Wasser und die bestimmt benötigten Taschentücher. Nachdem ich ihr mein Thema geschildert hatte und sie ein paar Fragen zu unserer aktuellen Familiensituation und sonstigen Vorkommnissen in den letzten Monaten stellte, kamen wir auf den Tod meiner Mutter zu sprechen. Ich ließ den Tränen freien Lauf, die sich nun ein paar Monate in mir angestaut hatte.

Zurück zum Coaching: Sie fragte mich, wie viel Zeit ich mir zum Trauern gegeben hatte. Ich dachte lange nach. Dachte an die tägliche Einschlafbegleitung der Kinder. Wie ich neben ihnen lag, endlich wieder bewusst an meine Mutter dachte und sie unglaublich vermisste, dass es mir gefühlt mein Herz zerriss. An all die Tränen, die ich über den Tag verteilt herunterschluckte und dann im dunklen Kinderzimmer heimlich fließen ließ. Wahrnehmbar für andere war diese Trauer jedoch nicht. Ich war im Funktionsmodus und wollte mich von meiner „starken Seite“ zeigen.

Wenn ich offen über meine Trauer sprach, spürte ich oft die Unsicherheit meines Gegenübers – und das brachte mich innerlich sofort zum Verstummen. Heute weiß ich, dass viele Menschen im Umgang mit starken Gefühlen überfordert sind, besonders wenn es um das Thema Tod geht. Manche wurden so stark von meiner

Trauer mitgerissen, dass am Ende ich diejenige war, die tröstete – und begann, meine eigenen Gefühle wieder zu unterdrücken. Andere versuchten aus Hilflosigkeit, die Situation schönzureden: „Deine Mutter hätte nicht gewollt, dass du traurig bist. Jetzt ist sie an einem schönen Ort.“ Sie wollten mich trösten – und doch fühlte es sich oft an, als müsste ich meine Trauer schnell wieder einpacken.

Zusätzlich ploppte immer wieder die Stimme meiner Mutter auf: „Weine bloß nicht vor den Kindern. Zeig dich nicht schwach vor ihnen.“ Sie hatte geglaubt, dass offene gezeigte Trauer und Tränen ein Zeichen von Schwäche war und Kindern Angst machte. Diesen Glaubenssatz hatte ich unbewusst übernommen. Im Coaching wurde mir bewusst, dass unausgesprochene Emotionen nicht nur für mich selbst, sondern auch für das gesamte Familiengefüge spürbar waren. [...] Dies führte mir vor Augen, wie wichtig es ist, Gefühle offen anzusprechen – nicht nur für mich, sondern auch für meine Familie.

Durch Fragen zu meinem künftigen Alltag erarbeitete ich mir Möglichkeiten, wie ich meine Trauer auch vor den Kindern authentisch ausleben konnte. Ich beschloss, den Verlust der Oma künftig offen anzusprechen und meiner Familie zu zeigen, dass es okay ist, traurig zu sein und zu weinen. [...] Auch wenn meine Kinder dabei sind, würde ich mir Zeit nehmen, um meine Trauer offen zu verarbeiten, darüber zu sprechen, und sie damit ermutigen, ihre eigenen Gefühle ebenfalls auszudrücken. [...] Als ich begann, meine eigenen Emotionen bewusster zu zeigen und in unsere Familienroutine einzubauen, spürte ich nach und nach eine positive Veränderung. Die Konfliktsituationen wurden weniger intensiv, und unser Familienalltag fühlte sich wieder viel leichter an.

STELLA ESTHER SOFEIT

Als systemische Life Coachin, Yoga Teacher & Marketing Managerin setze ich auf ein gutes Bauchgefühl, Empathie und das Zusammenspiel von Körper, Geist & Seele.

“Energy flows, where attention goes. –

Wer inszeniert das Drehbuch deines Lebens?”

www.bellavita-coaching.com



Kraftvoll DU sein – Loslassen, um Leichtigkeit einzuladen – Liebe & Selbstfürsorge

Und damit komme ich auch schon zum schönsten und für mich auch wichtigsten Themengebiet überhaupt: **Liebe**. Wie geht es dir damit, liebe Leserin, lieber Leser? Hast du womöglich auch alte Überzeugungen, die standhaft an dir anhaften? Glaubenssätze über dich und die Liebe, die dich immer wieder einholen?

Um wieder bereit für eine neue Begegnung, eine neue Liebe, ein neues Abenteuer zu sein, muss ich nur die alten Begrenzungen, Glaubenssätze loslassen. Doch halt! Einfach nur loslassen? Ja, der Satz kommt so unschuldig rum - doch einfach ist es in der Tat nicht, alte Überzeugungen und damit Verletzungen loszulassen.

Jahrelang habe ich das immer wieder versucht, mit dem Gesetz der Anziehung, mit Yoga Nidra, Affirmationen, geführten Meditationen und sogar mit einigem Hokusfokus.

Doch erst mit meiner Auseinandersetzung meiner eigenen Themen im Rahmen der Coaching Ausbildung ist mir klar geworden: **zuerst muss aufgelöst werden. Geheilt werden. Ganz tief an den Kern gegangen werden.** Alle schmerzhaften Erfahrungen ganz tief beleuchtet werden. Alle enttäuschten Erwartungen Schicht für Schicht abgetragen werden.

Und wir beginnen mit...

Loslassen vom Ex.

Meine erste Proof of Concept Geschichte ist gleichzeitig auch eine, die mir total nahe an mein Herz ging, so schön und so befreiend ... Die Geschichte von Jolie* beginnt mit einem ganz tiefen und großen Wunsch, den Herzschmerz des Ex-Freundes, der vor fast 10 Jahren verursacht wurde und bis heute noch anhält, loszuwerden. Die alten Verletzungen sind immer noch gegenwärtig, ja meine Klientin würde sogar sagen, dass sie die aktuelle Beziehung überschatten. Das langfristige Ziel? Ich möchte mich selbst mehr lieben. Ich möchte mich selbst wertschätzen. Das bestmögliche Ergebnis der Coaching Session? Ich möchte diesen Teil meines Lebens abschließen und stolz darauf sein, dass es ein gutes Ende war.

Die Grundlage einer The Work Session ist das ganz tiefe Eintauchen in die stressauslösende Situation, da wo der größte Schmerz sitzt.

Das Ergebnis unserer Session sind neben vielen befreienden Gedanken, die so wichtigen Punkte für die Transformation: wie bringen wir die Erkenntnisse aus der Coaching Sitzung in das tägliche Leben? **Bei The Work sind das die sogenannten gelebten Umkehrungen.**

Ich möchte offen und ehrlich meinen Wünschen gegenüber sein.

Ich möchte im Hier und Jetzt an mich denken.

Ich Sorge gut für mich selbst.

Ich sehe, dass mein Mann mich liebt.

Und was war der Output dieses Coachings? (und ich möchte hier herausstreichen, es war eine einzige The Work Session)

Jolie's O-Ton: dieses vorher allgegenwärtige Thema hat sich für mich in Luft aufgelöst. Das ist eine absolute Erleichterung für mich und war so einfach. Die Session hat Wunder gewirkt.

Diese Geschichte soll dich inspirieren, meine liebe Leserin, mein lieber Leser, dich deinen alten Wunden zu stellen, den Verletzungen offen zu begegnen, deine vielleicht überholten Überzeugungen offen aufzudecken. Den Prozess des Auflösens mit einer emphatischen Coachin zu starten, **eine Person zu finden, der du dich vertrauensvoll hingeben kannst.** Wir haben in diesem Fall mit der The Work Methode gute Erfahrungen gemacht. Den Ex im wahrsten Sinne losgelassen. **Und Leichtigkeit ins Leben gebracht.**

Ich lehre, um Gedanken ins Leuchten zu bringen.

Ich coache, um Herzen zu entfalten.

Ich begleite als Mentorin jene, die bereit sind, durch das Tor des Zweifels zu schreiten, hinein in das Land der Klarheit und inneren Stärke.

Denn die Authentizität führt uns zum Kern - zu uns selbst und zu echten Verbindungen.

So wachsen wir am besten: nicht allein, sondern miteinander.



„Der Sinn des Lebens liegt im Leben selbst – im Tanz durch Höhen und Tiefen, im Weitergehen, selbst wenn der nächste Schritt noch im Dunkeln liegt.“

www.growmind.at

Meine neue Authentizität: Ich bin noch immer ich und doch anders.

„Neuer Anfang – neues Glück“, dachte ich mir, als meine erste Webseite im Internetuniversum landete. Was mir aber meine Marketing-Spezialistin sagte, ließ mich aus allen Wolken fallen: „Nur weil Du jetzt eine Webseite hast, heißt das noch lange nicht, dass das reicht, um Aufträge zu bekommen. Du musst Deine Nische gezielt ansprechen, um Kunden zu gewinnen“.

Sie gab mir eine Liste mit Aktivitäten, die ich machen muss, um mich zu profilieren; unter anderen Blogartikel schreiben, aktiv auf Social Media sein, Videos drehen, Networking online und offline betreiben... in einem Wort – eine strategische Ausrichtung meiner Aktivität.

Das war neu für mich. Ich gewöhnte mich daran, mehrere Hüte zu tragen: von Fachexpertin über Dienstleisterin, bis hin zu Content Creator, Kommunikatorin, Marketingmensch und – im online Umfeld – Trägerin eines dicken Fells, um immun gegen kritische (und manchmal böse) Kommentare zu sein.

Seitdem ich unternehmerisch unterwegs bin, bin ich authentischer als je zuvor. Ich zeige mich, meine Werte und Ideen bewusst, um die Menschen zu erreichen, die ich mir als Kunden und als Kooperationspartner wünsche (und die anderen auf Distanz zu halten).

Bin ich dadurch angreifbar und verletzbar? Absolut! Verliere ich dadurch manche Stimmen? Bestimmt. Aber nur so kann ich die richtigen Menschen erreichen und sinnvolle Kooperationen abschließen.

Erinnerst Du Dich an meine Lektion 13 fürs Leben – **Freiheit ist das höchste Gut?**

Ich ergänze dieses Statement: **Freiheit beginnt im Herzen, und zwar bei jedem und jeder von uns. In meinem Coaching fangen meine Klienten an, über ihre Rollen und Projekte zu sprechen.**

Sobald sie Vertrauen zu mir gewinnen, passiert etwas Besonderes: Sie öffnen sich und zeigen ihre menschliche Seite. Dabei strahlen ihre Augen wie große Kinderaugen, die freudvoll den ersten Schnee erblicken. Manchmal rollen Tränen über ihr Gesicht, denn Authentizität ist wie Sonnenschein – er wartet leise hinter dicken Wolken, um in dem richtigen Moment durchzubrechen.

Ich habe viele erfolgreiche Menschen gecoacht, die mit ihrer Intelligenz, Kompetenz und ihrem Drive hervorstechen und habe es jedes Mal erlebt: Erst dann, wenn sie durch Coaching ihrer Natürlichkeit freien Lauf lassen können, fühlen sie sich wie wahre Gewinner. Für mich als Coach gibt es keine größere Erfüllung als zu erleben, wie der Sonnenschein der Authentizität die Wolken der Zweifel durchbricht.

Meine Lektion fürs Leben:

Authentisch zu sein, befreit und stärkt.

HUBERT NIEDERMAYR

Ein Suchender. Einer, der wissen und verstehen will. Einer, der für sich nicht in Anspruch nehmen will, gefunden zu haben – aber dafür umso mehr, weiter ergründen zu wollen.

Ein Herzensmensch. Verstand und Leidenschaft.

Geist und Emotion.

Einer, der tief empfindet. Einer, dem es viel bedeutet, anderen die helfende Hand reichen zu dürfen. Einer, der zum Positiven verändern will.

Unverbesserlich. Unverwechselbar. Unverkennbar.



“Warum das Leben faken, wenn es auch authentisch geht – mit anderen Worten: Wagemutig dem Schicksal die offene Brust entgegenstrecken!”

www.hubertniedermayr.com

Ich bemerkte es nicht. Diesen Prozess, der, so schleichend er war, unerbittlich voranschritt. Nach und nach entkleidete ich mich meiner Menschlichkeit. Mein Ziel, aus mir eine unverkennbare Marke zu schaffen, hatte ich nun erreicht. Langer Haarzopf, farbenfrohe Anzüge. Mein Äußeres ließ mich nicht als Rechtsanwalt erkennen. Oft wurde ich für einen Influencer oder TV-Moderator gehalten. Aber täuschen wir uns nicht: Als Rechtsanwalt war ich tatsächlich knallhart. Meine dröhnende Stimme, die je nach Anlass binnen Sekundenbruchteilen von einschmeichelnd in schneidend und bedrohlich changieren konnte; meine mächtige Präsenz, die ich mir durch jahrelanges Gewichtstraining zugelegt hatte und die durch laute Schritte mit genagelten Schuhen noch verstärkt wurde; meine Geschmeidigkeit, die ich stundenlangem Training auf dem Wakeboard zu verdanken hatte; meine schnelle Auffassungsgabe, die, gepaart mit meiner rhetorischen Begabung dann, wenn es darauf ankam, kein gegnerisches Gras mehr wachsen ließ. Das alles ließ mich jede Situation dominieren. Ich war einzigartig.

Und fast hätte mich das ins Verderben geführt.