

(Auszug mit Genehmigung des Autors)

INHALTSVERZEICHNIS

1. Meine Geschichte
- 1.1 Platz schaffen für Neues
- 1.2 Gedanken werden Wirklichkeit oder Vorbereitung auf das erste Coaching
- 1.3 Als Herr Mut einzog und der Angsthase verabschiedet wurde
- 1.4 Mein erstes Coaching
- 1.5 Die Erkenntnis
- 1.6 Die Sache mit der Leichtigkeit
- 1.7 Der kurze Zusammenbruch
- 1.8 Hinfallen, Aufstehen, Krone richten, Weitergehen
- 1.9 April April der macht was er will
- 1.10 Ein geborener Mentaltrainer?
- 1.11 Der erste Kontakt mit Coaching You
- 1.12 Und plötzlich fand ich mich in einer Gruppe wieder
- 1.13 Die rosige Zukunft
- 1.14 Hoch lebe die Intuition
- 1.15 Beziehungsgeschichten
- 1.16 Danke Danke Danke

1.1 Platz schaffen für Neues Es ist Mittwoch. Vormittag. Ich sitze an meinem Schreibtisch. Die Sonne scheint mir ins Gesicht. Es ist angenehm ruhig. Ich höre nur das Plätschern des Aquariums. Vor mir steht eine Tasse köstlicher Tee und neben mir stapeln meine Arbeitsordner. Ich bin stolz auf meine Ordner. Sie sind schön bunt, haben alle eine andere, für mich ansprechende Farbe. Sie sind ordentlich beschriftet. Modul 1 bis Modul 15. Das schönste an ihnen ist jedoch der Inhalt. Das Wissen, das sich seit August 2010 angesammelt hat. Meine gesamten Unterlagen aus der Coaching You Ausbildung. Ich bin so stolz auf meine Mappen. Einerseits, weil Sie mir zeigen, was und wie viel ich in dieser Zeit alles gelernt habe und andererseits, weil es mir zeigt, wie wichtig mir die Ausbildung ist, wie ernst ich sie nehme, wie respektvoll und ordentlich ich mit den Unterlagen umgehe. Ich habe rund um meinen Schreibtisch alles andere weggeräumt, ausgemistet und aufgeräumt, extra für meine Ordner. Ich habe Platz geschaffen für Neues. Gerade eben habe ich eine neue Mappe angelegt. Ich habe sie beschriftet mit: „Meine Arbeit mit Klienten“. Ja genau, „Arbeit mit Klienten“, das möchte ich in Zukunft machen. Ich möchte als Mentaltrainer mit Klienten arbeiten und damit mal mein Geld verdienen. Wenn ihr mir das vor einem Jahr gesagt hättet, hätte ich euch sicher ausgelacht. Was sich so alles in einem Jahr tun kann, erzähle ich euch ein bisschen später. Zurück zu meinen Ordnern. Meine neue Mappe ist Türkis. Außen drauf habe ich Post-it Herzen mit mir wichtigen Sprüchen und Bemerkungen gepickt. Die Mappe hat Unterordner. Die sind, unter anderem, wie folgt beschriftet: „Mentale Techniken“, „Achtung/ Stolpersteine“, „Fachlicher Input“, „mögl. HÜ“, „Sprüche/Weisheiten“, „Geschichten“ Ich habe mir die letzten 2 Tage alles mögliche zusammengeschrieben, aufgeschrieben, kopiert, überlegt. Ich habe mich intensiv mit der Materie Mentale Techniken auseinander gesetzt. Ich bin all meine Ordner von Modul 1 bis Modul 15 durchgegangen. Hab mir das für mich wichtige raus geschrieben. Um dann das alles, in meiner neuen Mappe zu schlichten. Klingt vielleicht schon fast ein bisschen manisch ordentlich, vielleicht übertrieben, oder gar zu strebsam? Nein, ist es nicht. Ich möchte mich einfach nur gut auf meinen ersten Klienten vorbereiten. JA, erster Klient! Richtig gehört. Morgen habe ich mein aller erstes Coaching mit meiner aller ersten Klientin. Wow, das ist aufregend. Wenn ich ganz ehrlich bin (und das bin ich als Mentaltrainer ja), bin ich schon etwas aufgeregt. „Positiv angespannt“ würde ich diesen Zustand beschreiben. Es ist so eine Mischung

aus leicht nervös und ein kleines bisschen Angst, gemischt mit großer Vorfreude, Vertrauen und Neugierde. Mein Urvertrauen ist gottseidank groß! Ich vertraue mir und weiß, dass ich ein gute Arbeit machen werde, denn ich spüre von ganzem Herzen, dass mir das Arbeiten mit Mentalen Techniken liegt und gut zu mir passt. „Jeder Anfang ist schwer“ könnte man jetzt dazu schreiben oder sagen. Ich finde das aber eigentlich einen blöden Spruch. (Ihr müsst wissen, ich hab Rebellen Blut in mir, wenn ihr wisst was ich damit meine). Ich weigere mich, dass jeder Anfang schwer sein muss. Warum denn auch? Ein Anfang ist eine Herausforderung, verlangt viel Mut, Ausdauer, man fällt vielleicht, steht wieder auf, man erkennt seine Grenzen, merkt, dass man noch viel lernen muss usw. Ja, das ganz sicher. Aber warum soll ich mir den Anfang auch noch schwer machen? Nein, es ist Herausforderung genug. Da lasse ich liebend gerne die Schwere draußen.

1.3 Als Herr Mut einzog und der Angsthase verabschiedet wurde

Für mich ist das erste Coaching nicht nur aufregend und spannend, es ist noch viel mehr. Ich bin so stolz auf mich, dass ich diesen ersten Schritt mache. Ich bin stolz, endlich nach außen zu gehen. Dazu müsst ihr wissen, dass trotz meinem sicheren und selbstbewussten Auftreten auch ein kleiner Angsthase in mir wohnte. Dieser kleine Angsthase hat mich schon oft abgehalten, bestimmte Dinge zu tun. Der Angsthase ruft gerne und laut „Lisa, pass auf, die anderen könnten das, was du machst, bewerten. Ob das gut geht. Probiere es lieber gar nicht. Es könnt ja peinlich werden. Jetzt ist noch nicht die richtige Zeit. Später! Du bist vielleicht gar nicht gut genug. Probier's lieber nicht. Es könnte ja schiefgehen und das wäre eine Niederlage“ usw. usw. Der kleine Angsthase hatte sich ganz wohl gefühlt bei mir. Ich habe brav auf ihn gehört und ihn auch gut gefüttert. Manchmal habe ich mich schon über ihn geärgert. Doch er gab mir komischer Weise auch Sicherheit. Na ja, wenn ich ehrlich bin, hab ich mich auch ganz gerne hinter ihm versteckt und mich an ihm festgehalten. Mit der Zeit und den Jahren, und vor allem durch das intensive Beschäftigen mit mir selbst, ist mir dieser Angsthase immer unsympathischer geworden. Ich habe angefangen, ihn zu hinterfragen. Brauch ich diesen sabotierenden Hasen überhaupt noch? Keine Ahnung, ob ich ihn noch brauche, keine Ahnung ob ich ihn überhaupt je gebraucht habe. Wichtig war, dass ich ihn nicht mehr in mir wohnen haben wollte. Ich habe mich entschieden, ihn höflich, aber bestimmt zu verabschieden und aus meinem Seelenzu Hause rauszuwerfen. Ich habe mich vorher natürlich herzlichst bei ihm für alles, was er für mich getan hat, bedankt. Dieser Hase wohnt jetzt nicht mehr in mir. Er schleicht zwar noch des Öfteren um mich herum und würde sich sofort wieder einnisten wollen. Er klopft auch gerne an. Ich bin seine Stimme so gewohnt, sie war mir jahrelang so vertraut, dass ich sehr aufpassen muss, nicht wieder schwach zu werden und ihn herein zu lassen. Dieser Angsthase ist auch sehr gewieft. Er stellt manchmal, wie der böse Wolf bei den sieben Geißlein, seine Stimme und zeigt sich in einer anderen Form. Mein Gott, und wenn. Sollte er sich wieder mal einschleichen, ich weiß ja jetzt, wie ich ihn wieder los werde. Das nimmt dem Angsthasen die Angst, und er schlägt sich quasi von selber. Statt den Angsthasen zu beherbergen, dacht ich mir, lade dir doch Herrn Mut herein. Herr Mut ist eigentlich überall. Er ist immer da, wenn man ihn braucht. Man muss ihn nur rufen. Herr Mut ist ein sehr aufrechter, stattlicher Mann. Sehr groß und gepflegt, unerschrocken und siegessicher, wagemutig und angstfrei, furchtlos und abenteuerlich. Das ist ein Kerl. Ja, den möchte ich in mein Seelenzu Hause einladen. Gesagt getan. Herr Mut ist jetzt bei mir und hilft mir meinen Weg zu gehen, unterstützt mich bei der Verwirklichung meiner Träume. Ich muss sagen, seit Herr Mut bei mir ist, mache ich Sachen, die ich vorher nicht gemacht hätte. Alles Hand in Hand mit diesem tollen Herrn Mut. Ich bin tatsächlich mutiger. Ich traue mich z.B. ein Coaching machen. Seit ich so eng mit Herrn Mut zusammen arbeite, gehe ich viel mehr nach außen, zeige mich, so wie ich bin, tue das, was ich für richtig halte, lebe meine Werte. Lebe mein Leben, ohne wenn und aber. Das ist fantastisch, denn dadurch entsteht so viel Neues. Plötzlich kommen zum Beispiel so viele Menschen auf mich zu und wollen von mir gecoacht werden. Das ist unglaublich. „Wage den ersten Schritt, und ein Weg wird sich auf tun“. Es scheint auch wirklich etwas dran zu sein, an Theodor Fontanes Aussage: „Am Mute hängt der Erfolg.“ Das kann ich nur bestätigen. Also „Mutig ans Werk“, wie Friedrich Schiller so schön sagt. Einen schönen Spruch habe ich noch. Der passt hier ganz gut her, und auch sehr gut zu meiner momentanen Lage. Ja, Ja, mein ist der Augenblick. So sehe ich das auch. Jetzt ist die Zeit für mich reif. Jetzt breche ich mutig auf. In eine neue Zeit. In eine Zeit des mutigen Schaffens! Meiner Karriere als erfolgreiche Mentaltrainerin mutig entgegen!! „Im Hafen ist ein Schiff sicher, aber dafür ist es

nicht gebaut“ (Seneca). Was für ein weiser Spruch. Ich bin bereit für das große weite Meer, mit all seinen Abenteuern und Wundern. Ich verstecke mich nicht mehr, vor lauter Angst, ich könnte fallen. Ich zeige mich, ohne wenn und aber. Eines möchte ich noch zu dem von mir sehr geehrten Herrn Mut sagen. Dieser edle Herr möchte genutzt werden. Hat er das Gefühl, er wird nicht gebraucht, wird ihm fad und er schleicht sich wieder hinaus. Jetzt ist's aber aus mit den Mutgeschichten. Jetzt ist mittlerweile Schlafenszeit. Morgen ist mein großer Tag. Es geht schließlich nichts über genügend Schlaf. Bei mir zu mindestens. Da kann ich noch so viel zu tun haben, aber meine sieben Stunden Schlaf sind mir heilig. Da opfere ich nicht mal in stressigsten Zeiten eine Stunde. Das bin ich mir wert. Früher war das mal anders: „Nur ja die kostbare Zeit nicht mit Schlaf vergeuden. Ich könnte ja was versäumen. Ich hab ja soooooo viel zu tun. Vier Stunden Schlaf müssen reichen. Basta!“ Ja früher, früher war vieles anders. Darüber werde ich auch noch ausführlich schreiben. Wie früher so alles war, was jetzt nicht mehr ist.

1.6 Die Sache mit der Leichtigkeit

Ich weiß nicht, ob ich mit meinem Coaching zufrieden sein kann. Das werde ich mit meinem Supervisor besprechen. Eines weiß ich sicher: ich bin stolz auf mich. Stolz, dass ich es getan habe. Mein erstes Coaching als Mentaltrainer gemacht habe. Ich weiß, das ich noch sehr weit weg von einem guten Coach bin (was ja auch klar ist, sonst wäre ich ja ein Wundercoachingkind) und ich weiß, es geht noch viel viel besser, als ich es gemacht habe. Doch, so wie es war, war es ok. Vor einem Jahr hätte ich das sicher auch noch ganz anders gesehen. Da hätte ich mich wahrscheinlich wegen jedes nicht so perfekt gewählten Worts fertig gemacht. Ich hätte mich mit Vorwürfen gequält und mich geärgert, warum ich nicht perfekt oder zumindest besser sein hab können. Ich hätte mich wahrscheinlich wegen der noch so kleinsten Kleinigkeit eine Woche lang geärgert und mit mir gekämpft. Heute ist das anders. Zum Glück! Ich lebe ein viel angenehmeres Leben, seit ich nicht mehr so streng und hart zu mir selber bin. Heute lebe ich mehr nach dem Motto: „So wie es ist, ist es gut so“. Es ist unglaublich, wie viel entspannter es sich mit so einer Einstellung lebt. Wieso oder wodurch sich das geändert hat, wollt ihr wissen? Vor gar nicht allzu so langer Zeit, war ich sehr verbissen. Ich wollte alles immer perfekt machen. Duldete mir keine Fehler, bestrafte mich mit Selbsthass, wenn ich mal was nicht nach meinen Idealvorstellungen gemacht habe. Ich war sehr streng und hart zu mir. Ich kämpfte. Ich urteilte. Ich verglich mich ständig mit anderen. Ich wollte einfach immer perfekt sein. Ich wünschte mir nichts mehr, als Leichtigkeit und mehr Lebensfreude in meinem Leben. Das war der erste Schritt in die richtige Richtung. Vom Wünschen alleine passiert aber auch nicht viel. Ich wurde aktiv. Einerseits arbeitete ich an meinem Selbstwertgefühl. „So wie ich bin ich verdammt ok“ hing eine Zeit lang in Form von Post-its überall in meiner Wohnung. Ich bastelte mir Stopptafeln, die ich mir aufstellte, um mich zu erinnern, wenn ich mich in negative Gedanken verrannte. Somit konnte ich meine oft sehr negativen Gedanken besser kontrollieren. Ich stellte mir die Frage: „Was will ich statt dessen?“. Die Stopptafeln haben mir sehr geholfen. Ich merkte bald, was es ausmacht, wenn man seine Gedanken besser im Griff hat. Ich spürte die Auswirkungen meiner „neuen“ positiven Gedanken. Mir ging es besser. Was mir auch sehr geholfen hat, war der Satz: „Hab ich überhaupt Lust dazu?“. Ich habe früher so oft Dinge getan, nur weil ich sie mir in der Früh auf eine Liste geschrieben habe, ohne zu hinterfragen, ob ich überhaupt Lust darauf habe. Ihr müsst wissen, ich war (und bin es auch heute zum Teil noch) ein sehr gut organisierter und perfektionistisch veranlagter Mensch, der ohne To DO Listen nicht leben konnte. Auf diesen Liste stand, was ich alles an einem Tag machen musste. Von zur Post gehen, über bestimmte emails beantworten, Arzttermine für meine Kinder ausmachen. Bis hin zu Wäsche waschen und Medikamentenschrank ausmisten. Das Schlimme war, dass da auch so Sachen gestanden sind, wie Laufen, Pilates Übungen machen und Meditations Cd anhören. Ich hab mir sogar Dinge aufgeschrieben, die mir eigentlich Spaß machen. Hab ich sie dann nicht erledigt, hab ich mir Vorwürfe gemacht und hab mit mir geschimpft, weil ich meine Liste nicht komplett durchstreichen konnte. Ich habe also alles so gut wie möglich erledigt, was auf meiner Liste gestanden ist, oder aber, ich habe ein schlechtes Gewissen in Kauf genommen. Ich habe mich nie gefragt, ob ich eigentlich Lust habe, heute zum Beispiel laufen zu gehen, oder meine Pilates Übungen zu machen. Ich habe sogar Meditation CDs angehört, obwohl ich keine Lust dazu hatte, nur weil es halt auf meiner Liste war und ich mir das so ausgedacht habe. Energetisch habe ich auch sehr an meiner Leichtigkeit und Lebensfreude gearbeitet. Jeden Morgen hab ich mich mit sieben Tonnen (Das mit den 7 Tonnen, hat mir mal eine sehr weise, hellsehtige Frau gesagt. Sieben ist eine magische Zahl, die Zahl der

Vollkommenheit. Und unter Tonnen stellt man sich einfach ganz ganz viel vor. Diese Kombination soll angeblich ganz besonders toll sein) Leichtigkeit und Lebensfreude aufgefüllt. Ich habe mir einen riesengroßen kräftig gelben Luftballon mit sieben Tonnen Lebensfreude und einen riesengroßen strahlend weißen Luftballon mit sieben Tonnen Leichtigkeit vorgestellt, die über mich aufplatzten und die jede einzelne Zelle meines Körpers mit Lebensfreude und Leichtigkeit füllen.

1.8 Hinfallen, Aufstehen, Krone richten. Weitergehen

Heute sehe ich schon wieder alles anders. Der Abstand hat gut getan, der Schlaf, die Verwöhnstunden in der Badewanne, die Gespräche mit meinem Mann, das Kuscheln und Spielen mit den Kindern. Ich bin wieder bei Kräften. Mir ist mittlerweile bewusst geworden, warum ich gestern so dermaßen kraftlos und ausgepowert war. Es war nicht nur die 6 Stunden Fall Supervision oder das anstrengende Modul, mein ehrlicher und knallharter Supervisor oder meine Tage. Es war alles zusammen. Das war sogar mir etwas zu viel, obwohl ich eine sehr starke Frau bin, die wahnsinnig viel aushält. Ich muss auch dazu sagen, dass ich eine wirklich sehr intensive Woche hinter mir hatte. Jeden Tag um 5:00 aufstehen, die Kinder, das neue Haus mit dem kurz bevorstehenden Umzug, mein Mann, der viel weg ist, und wenn er da ist, viel Verständnis fordert, das Arbeiten an der Diplomarbeit, mein erster Fall als Coach, neben alledem, nahm mich der schlechte Zustand meiner heiß geliebten Großmutter sehr mit. Das ist schon viel für eine Woche. Würde ich nicht gut auf mich schauen, d.h. täglich Meditationen und mentale Techniken anwenden, mir erholsamen Schlaf (mind. sieben Stunden) gönne, auf genug Bewegung und gesunde Ernährung achte, würde ich diese ganzen Herausforderungen nicht so gut schaffen und sie sicher nur als Stress empfinden. Ich bin stolz, wie toll ich das alles meistere und trotzdem gelassen bleibe. Sogar mein Umfeld (sprich meine Freunde und Familie) bewundert meine Gelassenheit und Ruhe, trotz dieser Herausforderungen. Ich verrate euch was: Ich tue ja auch genug dafür. Nämlich 1. positiv denken und 2. versuche ich all das anzuwenden, was ich in der Mental Trainer Ausbildung lerne. Ich beginne bei dem Training bei mir selbst. 1.9 April April der macht was er will Früher war das mal anders. Früher war ich dem Wetter in Österreich sehr ähnlich. Einen Tag Sonne, einen Tag Regen. Dann wieder Sturm. Unterbrochen von schönen heißen Tagen. Ein auf und ab. Man konnte sich bei mir nie sicher sein. An manchen Tagen gab es sogar von allem ein Bisschen. Freude, Trauer, Begeisterung, Frustration, Power, Rückzug usw. Das war für meine engsten Mitmenschen sehr anstrengend. Und für mich selbst natürlich auch. Ich wünschte mir mehr Konstanz in meinem Leben. Mehr Ausgeglichenheit und Balance. „Bei dir gibt es nur schwarz oder weiß“ habe ich oft von meinem Mann gehört. Er hatte schon recht. Ich habe sehr unter meinen Stimmungsschwankungen gelitten. Und die Beziehung zwischen meinem Mann und mir, hat, wie ihr euch sicher vorstellen könnt, auch gehörig darunter gelitten. Mein armer Mann wusste nie, was ihn erwartet, wenn er nachhause kam. Findet er eine gut gelaunte Frau vor, oder ist sie grantig, voll versteckter Vorwürfe und Frust. Ist sie überschwänglich lustig oder gar still und zurückgezogen? Und wenn ich lustig war, als er bei der Tür hereinkam, hieß das noch lange nicht, dass ich den ganzen Abend dann so blieb. Ich war einfach unberechenbar. Durch einer von mir sehr geschätzten Energetikerin und Mentaltrainerin kam ich zu Gabriela Schildbach. Ich wusste damals noch nicht, wie sehr das mein Leben zum Positiven ändern würde. Ich hatte davor auch noch nie etwas von Coaching oder Mental Trainern gehört.

1.10 Ein geborener Mentaltrainer?

Wenn ich weiter über mich und meine Vergangenheit nachdenke, stelle ich fest, dass ich eigentlich auch schon seit ich denke, Mentale Techniken angewendet habe, ohne es eigentlich gewusst zu haben. Ich kann mich ganz gut an eine Situation als Kind erinnern. Da war ich ungefähr fünf Jahre alt. Meine Schwester wollte unbedingt eine echte Ziehharmonika. Ich sagte ihr, dass ich ihr eine echte machen kann. Sie war begeistert. Ich ging in mein Zimmer und bastelte mit Schere und Papier eine Ziehharmonika. So richtig mit Falten und darauf gezeichneten Knöpfen und einer Schleife, zum halten. Ihr müsst wissen, ich war ein sehr fantasievolles und kreatives Kind. Und, ich war schon damals fest davon überzeugt, dass alles möglich ist, wenn man nur ganz fest daran glaubt. Ich schenkte meiner Schwester also die gebastelte Ziehharmonika. Sie war enttäuscht und sagte mir, dass das keine echte Ziehharmonika wäre. Ich sagte zu ihr: „ Wenn du dir ganz fest vorstellst, dass es eine echte ist

und wenn du ganz ganz fest daran glaubst, dass du darauf spielst, dann wirst du Töne hören.“ Und daran glaube ich auch heute noch. Mittlerweile weiß ich auch, aufgrund der zahlreichen Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft, dass das so ist. Vom Parkplatz, den ich eigentlich immer habe, wenn ich mit dem Auto irgendwohin komme, bis zu meinem Traumhaus. Fantastisch! Wenn man erst mal herausgefunden hat, wie das funktioniert, ist es ganz einfach. Jeder Mensch kann sich seine Wünsche erfüllen. Er muss zuerst nur sicher wissen, was sein Wunsch ist (das stellt für viele Menschen schon ein Problem da. Deshalb gibt es ja uns Berater) und dann kann es los gehen. Probiert es aus! Erfüllt auch ihr euch euren Herzenswunsch!

1.11 Der erste Kontakt mit Coaching You

Wie schon erwähnt, bin ich über eine Empfehlung zu Gabriela Schildbach gekommen. Ich wusste überhaupt nicht, was mich erwartet. Ich ging ohne Erwartungen zum ausgemachten Termin. Ich schaue mir neue Dinge immer ohne Erwartungen an. Ich habe ja keine Ahnung, was auf mich zukommt, warum soll ich mir dann vorher etwas ausdenken. Wird doch sowieso meistens alles anders. Da bleib ich lieber offen und schau, was passiert. So war es auch beim ersten Termin. Ich kam also mit meinem Thema Stimmungsschwankungen und Beziehung in die Dückegasse. Ich wurde freundlichst von Gabriela begrüßt. Ich fühlte mich von Anfang an wohl. So wohl, dass ich sofort lossprudelte und aus den zwei Themen wurden mehr und mehr. Ich spürte, die Frau hat Erfahrung, weiß was sie macht und dass sie mir bestimmt bei meinen Themen (Ich spreche seit einiger Zeit von Themen statt von Problemen, das klingt nicht so negativ) helfen kann. Ich wollte am liebsten sofort alles auf einmal lösen. Professionell wie Gabriela ist, hat sie zuerst einmal alles auf einen Flip geschrieben und mir klar gemacht, dass wir immer nur an einem Thema arbeiten können. Wir haben also ein Ranking meiner Themen gemacht. Das erste Setting verging wie im Flug, obwohl ich sicher länger als drei Stunden bei ihr war. Ich machte mit großer Freude und voll Elan meine Hausübungen und konnte es kaum den nächsten Termin erwarten. So vergingen die Monate. Ich war etliche Male bei Gabriela und konnte Thema für Thema bearbeiten. Manche dauerten länger, manche kürzer, an manchen Themen arbeite ich noch heute. Es ist jetzt ungefähr 1 1/2 Jahre her, dass ich das erste Mal bei ihr war. Ich sage euch, es hat sich in dieser, eigentlich kurzen Zeit so unglaublich viel bei mir getan. Ich habe so viel gelernt, verändert, Rucksäcke geleert. Ich weiß gar nicht, worüber ich anfangen soll zu berichten. Bleiben wir vielleicht bei dem Ausgangsthema, den Stimmungsschwankungen. Wie ja schon mehrfach erwähnt, war ich sehr launisch und unberechenbar und meine Beziehung litt darunter. Dank eines Stimmungsbarometers, den ich eine Zeit lang führte, wurde mir bewusst, wann und wodurch meine Stimmung sich änderte. Über die verschiedenen Auslöser oder Ursachen möchte ich jetzt gar nicht ins Detail gehen. Ich krame nicht so gerne in vergangenen Dingen. Ich möchte euch nur erzählen, wie ich es geschafft habe, aus diesem Stimmungskreislauf rauszukommen. Einerseits begann ich wieder regelmäßig Morgenhygiene (sprich: kurz Innehalten und mich mittels dem Atmen mit Energie aufzutanken) zu machen und mich täglich zu verwurzeln. Ich lernte, noch bevor ich die Augen in der Früh öffnete, mich zu entscheiden, wie ich diesen Tag beginnen will. Ich begrüßte den Tag und beschloss, dass es ein guter Tag wird. Ich merkte schon nach ein paar Tagen, wie gut mir das tat und wie anders es ist, einen Tag so zu beginnen. Weiters hörte ich fast täglich am Abend Meditation CDs von Gabriela und arbeitete mit Affirmationen (z.B. „So wie ich bin bin ich verdammt ok, weil die xxx macht’s der xxx endlich recht!“). Dieser Ansatz gefiel mir sehr gut. Ich merkte immer stärker, dass die Art und Weise, wie Gabriela mit mir arbeitete, genau richtig ist für mich war und mir total entsprach. Ich merkte bald, wie zielführend Coaching ist. Ich machte vor einigen Jahren Erfahrungen mit einer Gesprächstherapie. Mein großer Drang mich persönlich weiterzuentwickeln hat mich zu einem Gesprächstherapeuten geführt. Mir ging es nicht schlecht, ich wollte nur einige Themen, die mich störten bearbeiten und suchte mir deshalb Hilfe. Ich merkte jedoch schon nach kurzer Zeit, dass mir die Gesprächstherapie nichts bringt. Klar ist es angenehm, wenn man sich mal eine Stunde alles vom Herzen reden kann und jemand hört einem zu. Aber das war es dann auch schon. Mehr ist da eigentlich nicht passiert. Vielleicht noch, dass der Therapeut in meiner Kindheit gekramt und ständig in meiner Vergangenheit gestöbert hat. Ursachenforschung hat sicher auch ihre Berechtigung. Ich möchte Psychotherapien in keinsten Weise verurteilen. Nur für mich persönlich war es nicht der richtige Ansatz. Mir hat es nichts gebracht, außer einer angenehmen Plauderstunde, die mich viel Geld gekostet hat. Da lobe ich mir einen Coach mit seinen mentalen Techniken. Coaching ist

zukunftsorientiert. Ich werde nicht gefragt: „WARUM fühle ich mich in der Situation so schlecht?“ sondern „WAS kann ich tun, um mich zukünftig besser zu fühlen und meine Ziele erreichen?“. Im Coaching steht der Mensch im Mittelpunkt. Es werden Techniken gefunden, die für den Klienten die besten sind. Es werden individuelle Lösungen entwickelt, die dem Klienten entsprechen. Neues Verhalten wird trainiert, bis es verinnerlicht ist. Coaching ist Wegbegleitung. Der Mensch wird in seiner einzigartigen Individualität erkannt und gefördert. Die Begabungen und Möglichkeiten des Klienten werden deutlich gemacht. „Das Beste“ im Menschen wird geweckt und der Erfolgsweg erkannt. Ich bemerkte innerhalb kürzester Zeit erste Erfolge. Ich merkte, da tut sich was, da kommt was in Bewegung. Ich lebe jetzt mein Leben mit viel mehr Freude und Leichtigkeit. Ich bin ausgeglichener und in Balance. Meine Stimmung ist konstant. Ich ver falle nicht mehr so oft in Dramaenergie. Ich bin Herr meiner Gedanken und weiß worauf ich Lust habe. Da es bei mir gar nicht schnell genug gehen kann (ich weiß, das ist ein Stolperstein), kam mir das Personal Coaching gerade recht. Durch keine anderen Methoden habe ich so schnell so positive Veränderungen in meinem Leben bemerkt, wie durchs Coaching. Fantastisch! Ich wurde zu einem riesen großen Coaching Fan. Und so kam es wie es kommen musste. Ich landete bei Coaching You in der Mentaltrainer Ausbildung.

1.12 Und plötzlich fand ich mich in einer Gruppe wieder

Gabriela hat im Personal Coaching angeboten, mir ein Modul der Coaching You Mentaltrainer Ausbildung anzuschauen. Sie meinte, ich kann mir vielleicht das eine oder andere abholen und mitnehmen. Neugierig wie ich bin, habe ich das Angebot angenommen und habe im August als Schnuppergast am ersten Modul der Ausbildung teilgenommen. Ich war von Anfang an von der Art und Weise, wie Gabriela dieses Modul leitete, begeistert. Die Mischung aus hochinteressantem Fachwissen, Gruppenübungen, Gesprächen, Erfahrungsberichten und Diskussionen hat mich gefesselt. Gabriela hat es geschafft, dass ich mich gleich sehr wohl in der Gruppe gefühlt habe. Und, dass ich unbedingt beim nächsten Modul auch dabei sein wollte. Ich weiß noch ganz genau, wie ich am Anfang immer gesagt (und auch gedacht) habe, dass ich mir die Ausbildung nur mal anschau und mir das mitnehme was ich brauchen kann, mehr nicht. Bereits im dritten Modul war mir klar, dass ich die dreisemestrig e Mentaltrainer Ausbildung machen möchte. Nur für mich, wie ich immer betonte. Ich konnte mir damals ja noch nicht vorstellen, mit Klienten zu arbeiten. Ich hatte auch nicht die Absicht dazu. Ich war noch so sehr mit mir selbst beschäftigt. Mittlerweile, ein Monat vor Ende der drei Semester, weiß ich, dass ich auch mit Klienten arbeiten möchte. Plötzlich war mir ganz klar, dass ich weitermachen will, dass Coaching genau das Richtige für mich ist, dass ich die Diplomprüfung zum Lebens- und Sozialberater machen will, um mit Klienten arbeiten zu können. Ich freue mich auf die nächsten zwei Semester. Wie werden noch sehr viel lernen und es wird sicher wieder viel von uns gefordert. Das ist auch gut so. Es ist schließlich eine hochkarätige Ausbildung. Wie werden zu Profis ausgebildet. Das ist ein gutes Gefühl und all die Arbeit wert. Schließlich will ich einmal richtig gut werden. Ich will erfolgreich als Coach arbeiten. Ich kann wirklich von mir behaupten, dass ich Mental Training lebe. Ich finde es auch wahnsinnig wichtig und notwendig, dass man zuerst bei sich anfängt. Ich kann kein guter Coach sein, wenn ich nicht selber ausprobiert habe, was die mentalen Techniken mit mir tun und verändern können. Ich kann auch kein guter Coach sein, wenn ich meine Glaubensmuster nicht kenne und bearbeite und meine Rucksäcke nicht beginne zu leeren. Als guter Coach lebe ich das, worüber ich meinen Klienten Vorträge halte. Als guter Coach kenne ich meine Werte und Grenzen. Weiß, wofür ich Fachmann bin. Ich will einmal ein guter Coach werden, deshalb hab ich mich auch entschieden, weiterzumachen und meiner Gruppe treu zu bleiben, um mit ihr gemeinsam den Weg zum Lebens und Sozialberater zu gehen. So interessant die Ausbildung und so passend sie für mich ist, ist sie manchmal aber auch sehr anstrengend. Nicht immer ist es für mich leicht, mich zu den Wochenendmodulen aufzuraffen. Manchmal würde ich lieber zuhause bleiben, bei meiner Familie. Ich habe ja noch ein Leben daneben, das mich genauso fordert und braucht. Es ist, ehrlich gesagt, auch nicht so, dass ich mich jedes Mal total aufs nächste Modul freue. Es ist oft eine Überwindung. Aber ich sag euch eines, es ist IMMER so, dass ich am Sonntag voll Freude und Motivation vom Modul nachhause komme. Jedes Mal danach (und auch schon währenddessen) weiß ich wieder ganz genau, warum ich meine kostbare Zeit für das Modul „geopfert“ habe. Es macht mir einfach unglaublichen Spaß zu lernen. Ich bin sehr wissbegierig und werde gerne gefordert. Ich habe Freude daran, über meinen Schatten zu springen und Dinge auszuprobieren, die ich noch nie zuvor gemacht habe. Was mir auch sehr hilft, und mich

motiviert weiterzumachen ist unsere tolle Gruppe. Ihr müsst wissen, wir sind die beste Gruppe, die es gibt. Ich liebe die Gruppe Lebensfreude. Ich lerne so viel von ihr. Die Gruppe ist eine Art Meisterlehrer für mich. Normalerweise bin ich eigentlich kein Gruppenmensch. Ich bin sehr gerne alleine. Doch das, was ich durch diese Gruppe gelernt habe, hätte ich alleine niemals gelernt. Wertschätzung, Toleranz, Agape, Demut, Dankbarkeit, Respekt. Die Gruppe hat mich wachsen lassen. Ich lernte durch die Gruppe, mich zurückzunehmen. Früher konnte ich gar nicht schnell und laut genug meine Meinung kund tun. Ich wusste zu jedem Thema etwas zu sagen. Ich konnte nichts für mich behalten und musste alles sofort los loswerden. Jetzt bin ich viel zurückhaltender. Ich höre gerne zu und muss nicht zu allem meine Meinung abgeben. Ich ballere nicht alles gleich hinaus. Ich bin überlegter. Ich lasse den anderen in der Gruppe auch ihren Raum. Ich genieße das Miteinander. Den Drang im Mittelpunkt zu stehen, habe ich in unserer Gruppe überhaupt nicht. Bevor ich die Ausbildung begonnen habe, bin ich sehr gerne im Mittelpunkt gestanden. Je mehr sich alles um mich gedreht hat, umso lieber. Ich brauchte das richtig. Die Liebe, die ich mir selbst nicht geben konnte, holte ich mir von anderen. Ich wollte ständig bewundert werden, da ich mir selbst keine Bewunderung schenken konnte. Dank der Mentaltrainer Ausbildung und Dank der vielen Personal Coaching Stunden ist mein Selbstwertgefühl stark gestiegen. Ich fühle mich freier, da ich von der Meinung meiner Mitmenschen nicht mehr so abhängig bin. Ich merke immer stärker, dass ich mehr und mehr meine eigenen Werte lebe, authentischer bin und mich traue, so zu sein, wie ich bin. Ohne wenn und aber. Das war der schwierigste Prozess für mich. Und der ist auch noch nicht ganz abgeschlossen. Ich arbeite immer noch daran. Es macht zum Glück große Freude, daran zu arbeiten, denn ich sehe, wie viel wertvoller und erfüllter mein Leben dadurch wird und wie ich mein volles Potential immer mehr lebe. Die Mentaltrainer Ausbildung zu machen ist das größte Geschenk, das ich mir machen konnte. Dadurch hat sich mein Leben so sehr zum Positiven verändert. Nicht, dass ihr jetzt glaubt, ich hatte vorher ein „schlechtes“ Leben, nein ganz und gar nicht. Es ging mir eigentlich immer ganz gut, nur jetzt geht es mir noch viel besser. Ich beginne jeden Tag damit, mich für alles in meinem Leben zu bedanken. In diesem morgendlichen Dankes-Gebet ist immer auch die Mentaltrainer Ausbildung und Coaching You eingeschlossen.

1.13 Die rosige Zukunft Apropos Dankbarkeit.

Ich bin übrigens gerade von unserer Baustelle gekommen. Ihr müsst wissen, mein Mann und ich bauen gerade unser Traumhaus. Ja, genau das, das ich mir gewünscht habe. Dieses Haus erfüllt mich mit so viel Freude und Dankbarkeit. Ich bin jedes Mal glücklich, wenn ich auf der Baustelle bin. Mein Herz geht auf vor Freude. Und ich bin unendlich dankbar für diesen wunderschönen, ganz speziellen Platz. Es ist eine fantastische Basis für unsere Familie. Es ist ein Ort der Liebe und ein guter Nährboden für Neues. Unser Haus besteht eigentlich aus zwei Häusern. Im neuen Haus werden wir wohnen. Im alten ist der Gästebereich mit Küche, Badezimmer und dem xxx Zimmer. Das xxx Zimmer wird meine Praxis. Sagt man Praxis, oder verwendet man das Wort nur, wenn man mit Patienten arbeitet? Ich weiß es nicht. Ich weiß nur, dass ich nie mit Patienten arbeiten werde, denn als Coach arbeitet man mit Klienten, nur so nebenbei erwähnt. Egal, wie auch immer. Ich bekomme auf jeden Fall meine eigenen Räume, in denen ich in Zukunft als Mentaltrainer arbeiten werde. Für den Anfang ist das mehr als perfekt. Das alte Haus ist nicht verbunden mit dem Wohnhaus. Das heißt, meine zukünftigen Klienten haben keinen Zutritt in unseren Privatbereich. Das ist mir wichtig. Ich will Beruf und mein Privatleben ganz klar von einander getrennt haben. Ich freue mich schon sehr auf das Gestalten meiner Räume. Darin bin ich Profi. Eine Wand wird gerade in einem schönen Gelb ausgemalt. Die anderen Wände bleiben weiß. Ich schaffe mir eine Wohlfühloase, einen wunderschönen neuen Arbeitsplatz. Jetzt muss ich „nur“ mehr zwei Semester und die Diplomprüfung zum LSB machen, viel Erfahrung im Coaching sammeln und dann kann ich loslegen. Platz dafür hab ich schon. Einen wunderschönen noch dazu. Und um genügend Klienten mache ich mir auch keine Sorgen. Mich sprechen ja jetzt schon so viele Leute an und würde gerne von mir gecoacht werden. Jetzt hätte ich aber erstens gar keine Zeit dafür und zweitens möchte ich noch ein bisschen mehr lernen und sattelfester werden. Ich fühle mich noch nicht dazu bereit. Alles zu seiner Zeit. Ich übe mich in Geduld und freue mich auf meine rosige Zukunft. Nur eines möchte ich euch unbedingt berichten. Ich hatte ein Schlüsselerlebnis. Einen Tag vor dem zweiten Setting mit meiner Klientin war ich in der Stadt und musste mit der U-Bahn fahren. Ich mag U-Bahn fahren nicht besonders. Mir sind die Leute zu viel. Deshalb stelle ich mich jedes Mal, bevor

ich in eine U-Bahn steige, in eine Lichtglocke, um mich vor all den Energie zu schützen. Das habe ich auch diesmal getan. Um das geht es aber bei dieser Geschichte nicht. Ich wollte es euch trotzdem nicht vorenthalten, denn vielleicht fühlt sich der eine oder der andere unter euch auch nicht wohl beim U-Bahn fahren und hat somit eine Methode kennengelernt, sich besser abzugrenzen. So, jetzt aber zurück zu meinem Erlebnis. Ich fahre mit der Rolltreppe in den Untergrund und wusste plötzlich ganz genau, dass ich heute kontrolliert werde. Ich sah die Situation vor mir. Ganz klar. Ich sah mich eine Station fahren, sah mich aussteigen, mich mit der Rolltreppe hinauf fahren und sah die Kontrolleure mit ihren gelben Jacken. Tja, und so war es dann auch. Exakt so. Ich habe es vorher gewusst. Ich habe sogar schon während der U-Bahn Fahrt in meiner Geldbörse geschaut, ob ich eh genug Geld mithabe. Meine starke Intuition hat mich nicht getäuscht.

1.15 Beziehungsgeschichten

Es ist spät am Abend. Ich will noch nicht schlafen gehen. Ich will euch noch von diesem schönen Abend mit meinem Mann berichten. Heute hatten wir wieder ein Picknick-am-roten-Teppich-Date. Was? Werdet ihr euch jetzt bestimmt fragen. Mein Mann und ich hatten vor ungefähr eineinhalb Jahren (glaubt mir, das ist kein Zufall, dass das auch genau die Zeit war, wo ich meine ersten Personal Coaching hatte) die Idee, einmal in der Woche bei uns im Wohnzimmer ein Picknick zu machen. Wir hatten uns etwas einfallen lassen, um wieder mehr bewusste Zeit miteinander zu verbringen. Natürlich sahen wir uns oft und redeten auch viel miteinander, aber dabei ging es meistens um den Alltag, wir besprachen Dinge, die zu besprechen waren, erzählten uns kurz unsere Highlights des Tages und am Abend waren wir dann meistens müde und erschöpft vom Tag, so dass wir dann gemeinsam vor dem Fernseher landeten. Ihr müsst wissen, mein Mann und ich, wir lieben uns heiß und unsere Beziehung ist uns sehr wichtig. Deshalb hatten wir auch damals gottseidank erkannt, dass wir an unserer Beziehung etwas ändern müssen. Wir funktionierten im Alltag wunderbar, uns fehlten aber schöne unbeschwerte Stunden miteinander als Liebespaar. So sind wir auf die Picknick Idee gekommen. Es gab Zeiten, da ging es uns nicht so gut. Ich war früher oft frustriert, weil ich „nur“ Hausfrau war, reagierte ich auf jeden Job meines Mannes neidisch. Das war sehr unangenehm. Für uns beide. Ich hasste dieses Gefühl von Neid. Ich konnte es aber leider nicht einfach so abstellen. Mein Mann konnte mit meinen Stimmungsschwankungen nicht umgehen und behandelte mich oft wie ein kleines Kind. Er erzählte mir immer weniger, aus Angst vor meinen Reaktionen. Mich machte es wiederum wahnsinnig, nicht zu wissen, was er so alles erlebt. Ich hab sehr geklammert und ihn nicht losgelassen. Ich machte auch die klassischen Fehler, die leider sehr viele Frauen machen. Ich teilte ständig meine Sorgen mit ihm und erzählte von meinem Frust. Ich machte mich selber schlecht, fand mich hässlich und dick und ließ ihn das auch noch wissen. Heute lache ich darüber. Heute weiß ich, dank der besten Männerversteherin der Welt (Danke Gabriela), sehr viel über Männer. Ich wusste es damals einfach nicht besser. Ich missbrauchte meinen Mann als meinen Therapeuten. Das war natürlich ein großer Fehler. Heute weiß ich es besser und gehe zu meinem Coach, wenn ich ein Anliegen habe. Im Personal Coaching bin ich jedes Mal an Gabrielas Lippen gehangen, wenn sie von Männern erzählte, wie sie funktionieren und was sie brauchen bzw. womit man sie überfordert. Ich fand es (und finde es heute auch noch) sehr spannend. Männer sind beinahe mein Lieblingsthema. Nicht nur so, wie ihr das jetzt vielleicht denkt. Ja natürlich, ich gebe es zu: Ich liebe Männer! Ich bin ja auch eine Frau, warum sollte ich da Männer bitte nicht lieben? Ich meine aber, auch in beruflicher Hinsicht interessieren mich die Männerthemen sehr. Jetzt bin auch schon zu einer kleinen Männerversteherin geworden. Meine Freundinnen kommen ständig zu mir und wollen Tipps und bewundern meine Beziehung zu meinem Mann. Ich merke, dass die meisten Frauen einfach nicht wissen, wie Männer ticken. Dabei würde ich ihnen gerne helfen und sie ein wenig aufklären. Ich glaube, darin könnte ich Expertin werden. Das würde mir großen Spaß machen. Konfuzius sagte schon: „Finde eine Arbeit, die du gerne tust. Dann brauchst du keinen Tag in deinem Leben mehr zu schuften.“ Das sehe ich genauso. Das ist auch mein Ziel. Deshalb spüre ich auch in mich hinein, mit welchen Klienten ich einmal arbeiten mag. Ich bin sehr stolz auf uns, dass wir es gemeinsam in kurzer Zeit geschafft haben, unsere Beziehung so zum Positiven zu verändern.

1.16 Danke Danke Danke

So meine Lieben, schön langsam geht unsere Reise zu Ende. Ich könnte noch stundenlang weiter schreiben und von mir und meinem spannenden Leben berichten. Es gäbe noch so viel zu sagen. Aus Respekt zu meinem Coach, der sich das alles durchlesen muss, höre ich jetzt langsam auf. Ich verspreche euch, ihr werdet noch viel von mir hören. Spätestens in einem Jahr, wenn ich mich auf den Weg zu meiner Diplomarbeit zum Lebens- und Sozialberater mache. Ich werde euch auf dem Laufenden halten und berichten, welche wundervollen Dinge weiter in meinem Leben passieren. Apropos wundervoll. Eine Geschichte möchte ich euch noch erzählen: Auf die bin ich ganz besonders stolz. Und ich denke, die Geschichte kann euch vielleicht helfen, solltet ihr auch mal in so einer Lage sein. Ich glaube, ich muss jetzt nicht mehr erwähnen, dass sich diese Geschichte im letzten Jahr zugetragen hat. In dem Jahr der vielen wunderbaren Veränderungen. In dem Jahr, wo ich beschlossen habe, Mentaltrainerin zu werden. Ich versuche mich kurz zu halten. Ich hatte seit einiger Zeit ziemliche Schmerzen in der Hüfte. Wenn ich genau bin, hatte ich nicht nur Schmerzen in der Hüfte, sondern auch einen Bandscheibenvorfall, einen Übermüdungsbruch, einen Blinddarmdurchbruch und eine Verbrennung dritten Grades am Unterschenkel. Und das alles innerhalb des letzten Jahres. Ich will jetzt gar nicht näher darauf eingehen (obwohl es auch sehr spannend ist, aber es würde Seiten brauchen). Nur so viel, ich brauchte lange, bis ich verstand, was mein Körper mir mit all den Verletzungen sagen wollte. Erst nach dem zweiten Krankenhausaufenthalt konnte ich genau hinschauen und mir wurde klar, was ich in meinem Leben ändern musste. Das tat ich auch. Alles wurde besser. Nur meine Hüfte wollte nicht so, wie ich es gerne gehabt hätte. Ich ging von einem Spezialisten zum nächsten, machte MRs, Ultraschall und Röntgen. Man fand ein bisschen Wasser da, ein bisschen was dort und eine kleine Entzündung. Niemand konnte mir aber wirklich helfen. Keine Spritze oder Salbe linderte auf Dauer meine Schmerzen. Die Ärzte wollten mich wieder ins Krankenhaus stecken, ohne wirklich zu wissen, was sie dann dort mit mir machen sollen. Glaubt mir, ich war bei den besten Ärzten in Wien. Das war natürlich sehr unangenehm für mich. Ich bin ein Bewegungsmensch, ich liebe es, in der Früh laufen zu gehen. Ich brauche den Sport, um meinen Kopf frei zu bekommen. Ich konnte also nicht laufen oder sonstigen Sport machen. Zuerst einmal war ich verzweifelt. Ich erkannte schnell, dass das nichts bringt und dachte mir: „Dann nehme ich das halt selber in die Hand“. Ich habe b.e.s.c.h.l.o.s.s.e.n gesund zu sein. Das war der Beginn der Heilung. Ich stellte mir jeden Tag vor, wie gesunde heilende grüne Energie in meine Hüfte fließt. Ich „sah“ mich im Geiste als absolut gesunder Mensch. Ich stellte mir vor, wie ich beschwerdefrei lief und es mir gut dabei ging. Dabei war ich sehr diszipliniert und ließ keinen Tag ohne diese Vorstellung vergehen. Es dauerte gar nicht lange und meine Vorstellung wurde Wirklichkeit. Heute bin ich absolut beschwerdefrei und kann alles machen, was ich will. Ich habe mich selbst geheilt. Ohne jegliche Medizin. Nur mit meiner Mentalen Kraft. Das mache ich jetzt immer so. Sobald ich merke, dass z.B. ein Schnupfen in Anmarsch ist, arbeite ich mit dieser grünen Heil Energie. Ja meine Lieben, auch das funktioniert. Wie ihr seht, hat sich bei mir im letzten Jahr wahnsinnig viel getan. Ich habe meine Beziehung gerettet, mich von meinen Hüftbeschwerden befreit, zum Rauchen aufgehört, bin ruhiger, gelassener und geduldiger geworden (ich weiß, das geht noch ein bisschen mehr). Mein Selbstwert ist enorm angestiegen, Lebensfreude und Leichtigkeit sind in mein Leben gekehrt. Ich bin Herr meiner Gedanken, versuche mich nicht mehr so stark mit anderen zu vergleichen (auch da geht noch ein bisschen mehr), gehe bewusster und aufmerksamer durchs Leben. Ich wähle andere Worte und höre aktiver zu. Ich bin offen und mutig und traue mich nach außen zu gehen. Ich zeige mich, so wie ich bin, ohne wenn und aber. Und wem habe ich das alles zu verdanken??? Mir natürlich, in erster Linie. Und Coaching You, der wunderbaren Gabriela und der Mentaltrainer Ausbildung, meiner tollen Gruppe und natürlich meiner Familie, die mich unterstützt und mich auf meinem Weg begleitet. Vielen Dank lieber xxx für dein Verständnis und deine Unterstützung. Danke, dass du mich motivierst, wenn ich nicht mehr weiter will. Vielen Dank für deine Liebe, für dein Vertrauen und deine Geduld. Danke, dass du immer an mich glaubst. Danke dass es dich gibt! Ich liebe dich von ganzen Herzen. Danke an xxx und xxx. Meinen wunderbaren Kindern, die ich über alles liebe. Danke meiner Mutter und meinem Vater, dafür, dass es mich gibt. Danke für eure Liebe und Unterstützung. Danke an meine fantastischen, heißgeliebten Geschwister. Danke, dass ihr immer für mich da seid. Danke an meine Schwiegerfamilie, dass ihr mich so lieb in eure Familie aufgenommen habt und mich nehmt, wie ich bin. Danke an all meine Freunde, dass es euch gibt und für euer Verständnis für meine wenige Zeit im Moment. Danke liebe Gabriela, dass du mich das letzte Jahr begleitet und mir geholfen hast, ein glücklicherer Mensch zu werden. Danke für deine Herzlichkeit, deine

Ehrlichkeit und für dein Feingespür. Danke für alles, was ich von dir lernen durfte. Du bist mein großes Coaching Vorbild. Danke an jeden Einzelne der Gruppe Lebensfreude.

Danke an all meine Meisterlehrer.