Unterwegs sein, um bei sich selbst anzukommen.

Der Weg nach innen

Die meisten Menschen glauben, dass sie ihr Leben durch Gedanken, Strategien oder Willenskraft ganz bewusst steuern können. Das ist natürlich grundsätzlich möglich und häufig wird die Macht der Gedanken besonders betont. Vielleicht kennst du den folgende Text:

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.
(Autor unbekannt)

Wahrlich sehr weise Worte – die allerdings suggerieren, dass die Gedanken das alles Entscheidende sind. POSITIVES DENKEN ist deshalb quasi zum Volkssport geworden, doch viele Zeitgenossen wundern sich, dass ihr Leben trotzdem nicht besser wird.

Die unbequeme Wahrheit ist:

So, wie das autonome Nervensystem lebenswichtige Funktionen (z.B. Herzschlag & Atmung) ohne unser Zutun steuert, wird unser Verhalten oft vom Unbewussten (dem Unterbewusstsein) beeinflusst … und zwar anhand von Bildern.

Bilder, die wie kleine Filmsequenzen in dir abgespeichert sind:

– Szenen aus deiner Kindheit, an die du dich nicht einmal bewusst erinnerst

– Episoden aus der Familienchronik, von denen du nur vage etwas gehört hast

– banale Situationen, welche starke Gefühle auslösen, die nicht erklärbar sind

Und das Verrückte:

Diese Bilder müssen aus heutiger Sicht nicht einmal plausibel erscheinen. Als sie in früheren Jahren in dir abgespeichert wurden, entsprachen sie jedoch deiner selbst erlebten Realität und deshalb verhält sich dein Unterbewusstsein bis heute so, als wären sie brandaktuell.

Spezielle Methoden des Systemischen Coachings bedienen sich ebenfalls der Sprache des Unbewussten – wir arbeiten dann also ebenfalls mit Bildern. So gestaltest du beispielsweise aus der Intuition heraus mit Naturmaterialien ein Bild, welches deinem inneren Bildnis für das zu erforschende Thema entspricht. Dadurch wird im Aussen sichtbar, was tief in dir verankert ist und unbewusst immer wirkt. Damit ist der erste Schritt getan, du hast etwas erkannt. Im zweiten Schritt geht es ums Verstehen und im dritten Schritt kannst du etwas verändern.

Als zertifizierter Systemischer Coach begleite ich dich achtsam bei jedem dieser Schritte. Du bestimmst die Richtung und das Tempo – ich bin dein Wegbegleiter auf Zeit, der dir Impulse gibt, neue Möglichkeiten aufzeigt und passende Coaching-Methoden anbietet. Und manchmal braucht es jemanden, der einfach da ist und eine Geschichte bezeugt, damit sich in deinem System etwas verändern kann.

«Es gibt keine größere Qual, als eine unerzählte Geschichte in sich zu tragen.»
(Maya Angelou)

Die Investition in deine Entwicklung:
CHF 140 pro Tag (ca. 5 ½ Stunden in der Natur nahe Ermatingen)

Erforderliche Ausrüstung:

- Wanderschuhe (oder zumindest festes Schuhwerk) und witterungsgerechte Kleidung (inklusive Sonnen- oder Regenschutz)
- Rucksack und eventuell eine Sitzunterlage
- angemessene Verpflegung (Essen & Trinken) für die Zeit in der Natur
- Schreibzeug für deine Notizen

Bist du bereit für die vielleicht wichtigste Reise deines Lebens? Für die Reise nach innen, zu dir selbst.



Klaus Köhler

Systemisches Coaching

in freier Natur, im Praxisraum oder online per Zoom

www.klaus-koehler.ch
coach@klaus-koehler.ch
+41 77 528 14 70

oder

www.naturcoach-kk.de
+49 170 521 94 46