

Coaching für Körper, Geist und Seele

Selbstcoachingbuch

Wunscherfüllung und
Zielerreichung

Leseprobe



Impressum
Alle Rechte vorbehalten
www.xinxii.com
1. Auflage 2009
2. Auflage 2011
© Freya Banning

Einleitung

Im ersten Teil des Buches werden Sie auf das kommende Selbst Coaching vorbereitet, damit Sie Glück und Zufriedenheit in jedem Bereich Ihres Lebens magisch anziehen.

Im zweiten Teil erfahren Sie wirkungsvolle Schritte zur Zielerreichung. Sie dürfen kräftig mitwirken und selbst Ihre Wünsche äußern und aufschreiben. Anhand von verschiedenen Arbeitstechniken in Form von Imagination, Meditation und Visualisierung werden Sie sich Ihre Träume bildhaft vor Ihrem inneren Auge als bereits erreichtes Resultat vorstellen. Sie werden lernen, Hindernisse und Blockaden zu erkennen und diese aus dem Wege zu räumen und kontinuierlich anhand von verschiedenen Methoden an der Erreichung Ihrer Visionen und Ziele zu arbeiten. Dabei gewinnen Sie Selbstvertrauen und innere Stärke. Sie werden von Problemen lernen und vergangene Erfolge für Zukunftserfolge nutzen. Nebenbei wird Ihr Selbstvertrauen gestärkt und Ihr Selbstwert erhöht.

Im letzten Teil gibt es zahlreiche wunderbare Erfolgsgeschichten, die inspirieren und eine Fülle an Informationen geben, damit Ihre Träume wahr werden. Aus der unerschöpflichen positiven Energie der Erfolgsgeschichten werden Sie Mut und Kraft schöpfen, um Ihr Leben so zu gestalten, wie Sie es wünschen.

Dieses Buch kann Ihr Leben verändern und Sie werden sehen, dass es für jeden Lebensbereich doch wieder die gleichen Prinzipien sind, die Sie zum Erfolge führen. Sei es gesünder zu sein, spiritueller, sportlicher, erfolgreicher im Beruf, mehr finanzieller Reichtum, Bildung oder erfüllende Beziehungen. Sie dürfen auch Fehler machen, denn in jedem Misserfolg steckt der Keim eines noch größeren Erfolgs. Ab heute sind Sie ein unverbesserlicher Optimist, wenn es um Ihre Wünsche und Träume geht.

Teil 1

Jetzt werden Sie sich bestimmt fragen, warum Sie sich selbst coachen sollen. Ganz einfach, weil es sonst keiner tut, es sei denn, Sie engagieren einen guten Coach. Aber auch der gute Coach nimmt Ihnen nicht alles ab, sondern Sie müssen Ihr Leben selbst in die Hand nehmen und den Anleitungen eines guten Beraters folgen. Alles beginnt mit dem ersten Schritt. Danach sind Geduld, Ausdauer und Durchhaltevermögen angesagt, dann werden auch Ihre Träume wahr. Welchen Schritt gehen Sie heute?

Im Buch, werden Sie immer wieder etwas hineinschreiben und häufig darin lesen. Dafür nutzen Sie einfach die dafür vorgesehenen Seiten im Buch. Das Buch wird Ihr Leben auf positive Weise verändern und verbessern. Sie werden der Frage nachgehen: „Was wollen mein Herz und meine Seele wirklich?“ Entscheidend sind 4 Wochen, die Sie sich selbst widmen. Wenn Sie alle Powertips durchführen, kommt das Ziel zu Ihnen und nicht umgekehrt. Der Seelenpartner findet zu Ihnen, jemand bietet Ihnen den Traumjob an, Sie bekommen Geld geschenkt, Gesundheit stellt sich ein u.s.w.

Was ist Coaching?

*"Dem Leben Sinn geben heißt,
die eigene Begabung, die eigene Kraft, das eigene Wissen als positive
Kraftquelle für das eigene Leben zielgerichtet einzusetzen."*

(Victor Frankl)

Coaches sind Berater, Trainer, Lehrer, Leiter die anderen Menschen zu mehr Erfolg im Leben helfen, sei es im beruflichen oder im privaten Bereich. Es gibt Zeiten da braucht man viele Coaches und es gibt Zeiten, da kann man sich selbst coachen durch Bücher, Seminare oder Audio-CD's. Coaching ist der Weg von dort, wo Sie sich gerade in ihrem Leben befinden bis zu Ihrem Ziel. Sie erhalten Unterstützung, Rat und Anregungen um Ihre Träume, Ziele und Visionen zu erreichen. Nebenbei wächst Ihr Selbstbewusstsein und schon nach kurzer Zeit haben Sie auch das Hören auf Ihre innere Stimme wieder gelernt. Die meisten

Menschen sind durch Coaches an Ihr Ziel gelangt, nur wenige haben es alleine geschafft. Denken Sie an die Trainer von Spitzensportlern und die vielen Berater bei Topmanagern und Politikern. Ohne Ihre Berater wären die meisten nicht dort, wo sie heute sind.

Nutzen auch Sie das Handwerk des Coachings, um Ihre Ziele mühelos zu erreichen. Auf Ihrem Weg zum Erfolg werden Sie viel Neues und Ihnen zuvor Unbekanntes begegnen. Seien Sie offen und aufgeschlossen. Sie werden sich wahrscheinlich sogar über sich selbst wundern und sich bereichert fühlen von den vielen neuen Methoden, die Ihnen über den Weg laufen. Vielleicht waren Sie ein überzeugter Schul-Mediziner und jetzt haben Sie mehr Erfolg mit Naturheilkunde. Vielleicht haben Sie zuvor nur das gesehen was Sie geglaubt haben, doch nun sind Sie selbst der Überzeugung dass es übernatürliche Kräfte gibt. Vielleicht war früher Sport Mord für Sie, doch jetzt haben Sie erkannt wie viel Kraft in der Bewegung für den Alltag steckt.

Spirituelles Coaching

Wer sein Ziel kennt, findet den Weg

(Laotze)

In der Vergangenheit sind viele Menschen auf der Suche nach Erfolg, Zufriedenheit, Glück, Liebe, Gesundheit, Geld, Sicherheit und vieles mehr, auf spirituelle Wege gestoßen, die ihnen weiterhalfen. Auch die Esoteriker haben ihre Berechtigung. Selbst bekannte Ärzte, die nur Prominente und Politiker behandeln, fragen für operative Eingriffe Spezialisten, für den richtigen Zeitpunkt anhand von Mondphasen (Vollmond, Neumond, zu- oder abnehmender Mond). Renommierete Börsenmarkler und hochbezahlte Manager suchen bei Entscheidungsfragen Astrologen und Kartenleger auf. In Hongkong und anderen asiatischen Gebieten wird kein Haus gebaut ohne einen Fengshui Berater nach dem Chi (Energie) zu befragen. Bereits im Mittelalter wurden bei Kirchenbauten Rutengänger und andere Pendelexperten beauftragt, ob dies ein guter Platz sei. Andere Völker nahmen die Numerologie, das Aurasehen oder die himmlischen Engel zu Hilfe, fasteten oder fragten hohe Priester. Karmatrennung, Karmaauflösung und Reinkarnationstherapien wurden nicht nur früher

vorgenommen, sondern stehen heute wieder hoch im Kurs bei Lösungen verschiedener Probleme. Die Liste lässt sich noch ewig fortsetzen.

Sie können selbst spiritueller werden, im Grunde sind Sie bereits ein spirituelles Wesen, das alle Werkzeuge zu Verfügung hat. Doch es scheint bei vielen Menschen abhanden gekommen zu sein. Dies kann aufgrund einseitiger Lebensführung der Fall sein. Wenn Sie das Gefühl haben, wie ein Roboter zu funktionieren, täglich einer Art Fließbandarbeit nachzugehen, im privaten Bereich ohne Abwechslung jeden Tag dem gleichen Trott nachzugehen, ist dies ein Zeichen das Ihre eigene Spiritualität abhanden gekommen ist. Es kann auch bei Menschen mit einseitiger fanatischer Guruanbetung oder Religionszwang vorkommen. Die gute Nachricht ist, das Sie Ihre Spiritualität wieder erlangen können. Das braucht Zeit und geht nicht von heute auf morgen. Dazu ist es erforderlich offener zu sein, gegenüber neuen Situationen.

Wodurch Ihre Spiritualität noch abhanden kommt: Fernsehen, Computer, Handy, tote Nahrung, wie Fleisch und Fertiggerichte, durch schlechte Luft, durch Klimaanlage, Abgase, künstliches Licht und Starkstrom (Bahn, Flugzeug etc.), unzureichenden Schlaf, mangelnde Bewegung an der frischer Luft. Süchte (Handy, Alkohol, Drogen, Süßigkeiten, Sex etc.).

Sind Sie früher jeden Sonntag in die Kirche gerannt und haben alle anderen Religionen für die falsche Religion gehalten, wäre hier der erste Schritt sich einmal mit den anderen Religionen zu befassen. Gerade hier finden viele zurück zu Ihrer Spiritualität. Wenn man sich einmal mit allen Religionen befasst hat, wie zum Beispiel dem Islam, dem Hinduismus, dem Buddhismus, dem Judentum, die vielen verschiedenen Arten des Christentums und so weiter, wird eigentlich schon klar, das man sich selbst blockiert, wenn man stur einer Religion naheifert. Ziehen Sie das Beste für sich aus jeder Religion oder lassen Sie ganz ab, es gibt nur einen Gott und dass sind Sie selbst.

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, aber jeder spirituelle Weg wird Sie ein Stück weiterbringen zur Zielerreichung und Sie werden dadurch selbst intuitiver, spiritueller und erhalten leichter Informationen aus Ihrem

Unterbewusstsein. *Stellen Sie sich selbst lautlos Fragen!* Und hören Sie auf Ihre innere Stimme. Dies ist Ihre erste Eingebung aus Ihrem Unterbewusstsein.

Powertipp:

Tun Sie den ersten Schritt in Richtung zu sich selbst und aktivieren Sie Ihre Spiritualität durch Fasten, durch das Alleinsein, durch meditieren, eine zeitlang in einem Schweigekloster zu verbringen, durch pilgern, durch wandern, baden in einem basischen Salzbad, schwimmen in einem See oder im Meer, durch Naturerlebnisse, durch frische und sonnengereifte Nahrung, wie Obst, Gemüse und Salat, Sauerstoffzufuhr, Sonne, Bewegung an frischer Luft und fröhliche Farben.

Zuhause können Sie gut einen Schweigetag einlegen und sich durch gesunde Nahrung etwas Gutes tun. Ihre innere Stimme möchte wieder gehört werden und Ihnen sagen was Ihr Herz und Ihre Seele wirklich wollen. Finden Sie keine Ausreden mehr, sondern konzentrieren Sie sich wieder auf sich selbst.

Stellen Sie sich vor, Sie spazieren über eine einsame Wiese und singen ein schönes Lied. Plötzlich hören Sie von irgendwoher Musik. Und sie wird immer lauter und lauter. Können Sie da noch konzentriert Ihr eigenes Lied singen? Nein. Genauso ist es mit Ihrer inneren Stimme, Ihrem Unterbewußtsein und Ihrem Bauchgefühl. Wenn Sie dauernd im Aussen abgelenkt sind, können Sie sich nicht nach Innen konzentrieren. Daher liegt der erste Schritt darin einen Schweigetag einzulegen, ohne Post, andere Menschen, Fernseher, Computer, Bücher etc..

Sie fragen sich bestimmt, was kann ich dann den ganzen Tag tun. Die Antwort lautet: nichts und auf Ihre innere Stimme hören und das aufschreiben, was aus Ihrem Inneren ins Bewusstsein tritt. Natürlich können Sie auch gesunde Nahrung essen, stilles Wasser trinken, ausruhen, schlafen, den Körper leicht Bewegen und einen Spaziergang machen (alleine) und den ganzen Tag schweigen.

Erfolgsgeschichten:

Wie Jasen doch noch Basketball spielte (nach einer wahren Geschichte)

Jasen McElwain ist 17 Jahre alt und ein großer Basketball Fan. Von der Bank aus verfolgt er jedes Training und jedes Spiel seiner Mannschaft in Rochester, USA. Er fiebert mit, er feuert sie an und unterstützt das Team wo er nur kann. Er würde gerne mittrainieren oder noch besser „mitspielen“. Doch dies ist leider nicht möglich. Jasen ist von Geburt an Autist und die Ärzte raten von jeglicher sportlicher Aktivität ab, da sonst sein Gesundheitszustand gefährdet ist. Die Basketballmannschaft hat viele Fans und einige der Fans kommen nur wegen Jasen. Jasen´s Traum ist es, einmal mitzuspielen und den Ball in den Korb zu werfen. Die Fangemeinde von Jasen wächst stetig. Zum Spiel der Rochesters kommen die Fans sogar mit Plakat-Aufschriften mit dem Namen „Jasen“ und wedeln mit Bildern von „Jasen“ während des Spiels.

Während eines Endspiels der Rochesters brachen die letzten Minuten an. Die Mannschaft lag weit hinten und ein Sieg war nicht mehr drin. Doch die Masse tobte. Es war nur noch ein Name zu hören (Jasen, Jasen, Jasen, wir wollen Jasen, wir wollen Jasen, wir wollen Jasen) Die Fangemeinde war nicht mehr zu bremsen als der Trainer Jasen ins Spiel schickte. Alle kreischten und jubelten, es war Ohrenbetäubend. Der 17-jährige Schüler Jasen, der vorher noch nie Basketball gespielt hat, warf innerhalb der letzten 4 Minuten des Basketballspiels 20 Punkte, davon traf er 6 X von der Dreipunktlinie aus und führte damit die Mannschaft zum Sieg.

Selbst der beste Basketballspieler aller Zeiten „Kobe Bryant“, eine Art Gott im Basketballspiel hat diese Leistung noch nie erbracht. Jasen erklärte nach dem Spiel den Reportern sein schlichtes Erfolgsrezept: „You gotta be focused on the game, not anything else“