

Hey und herzlich willkommen zu meinem Podcast. Ich freue mich, dass du wieder dabei bist. Heute geht es um eine Form von Wissen, die nicht in Büchern steht, nicht in Online-Kursen, nicht in irgendwelchen Ratgeber-Texten, sondern um das Wissen, das du in dir trägst, lange bevor du Sprache hattest.

Ein Wissen, das spürbar ist, im Körper, in Reaktionen, in deiner Art, durch die Welt zu gehen. Und es geht um eine Coaching-Mentalität, die dieses Wissen oft übergeht, weil sie sagt, denke einfach positiv, vergiss deine Probleme, be happy. Ich möchte heute zeigen, warum das nicht nur kurz greift, sondern sogar gefährlich sein kann.

Ich sag's gleich, ich liebe keine Bücher. Ich bin ein audiovisueller Mensch. Ich lerne durchs Hören, durch Schauen, durch Erleben.

Selbst mein Professor in der Musikhochschule meinte zu mir, dass ich sein einziger Schüler und Student sei, der so schnell umsetzt durch Zeigen und Hören. Lesen war für mich nie Entspannung, sondern Zwang, weil andere wollten, dass ich so funktioniere wie sie. Heute weiß ich, ich lerne anders, ich spüre anders und vor allem, ich begreife Dinge nicht im Kopf, sondern über den Körper.

Ein Satz, der mich berührt, wirkt über Stimme, Atmosphäre und Gefühl. Vielleicht ist das bei dir ähnlich und vielleicht fühlst du genau deshalb so eine Abwehr, wenn du einen dieser glatt gebügelten Coaching-Sprüche liest. Neulich habe ich ein Bild gesehen, ein aufgeschlagenes Buch draußen in der Sonne fotografiert.

Darin stand, Life is so beautiful. One day, one hour, one minute will never come again. So just forget all problems and be happy.

Ich übersetze kurz. Das Leben ist schön. Ein Tag, eine Stunde, eine Minute werden nie wiederkommen.

So vergesse deine Probleme und sei glücklich. Ich habe es laut gelesen und in mir war sofort Nein. Nicht, weil ich gegen Glück bin, sondern weil ich gelernt habe, wie sehr solche Sprüche auf Menschen wirken, die Probleme nicht vergessen dürfen, weil sie sie spüren.

Das ist kein Trost. Das ist wegschauen und wegschauen ist keine Lösung. Es ist nur eine Verdrängung mit schönem Rahmen.

Eben weil die Probleme ein Spiegel deines inneren Wissens sind und 24 sieben durch deinen Körper in Form von Glaubenssätzen und Verhaltensmuster leben und wirken wie Autopiloten in einem Flugzeug. Ich habe dann unter diesem Beitrag kommentiert nicht aus Trotz, sondern aus angewendetem Wissen, aus dem, was ich durch mich selbst gelernt habe. Ich schrieb Folgendes Ich halte es für absolut gefährlich.

Wegschauen ist eine kurzweilige Lösung. Vielleicht könnte es so heißen. Das Leben ist schön.

Ein Tag, eine Stunde, eine Minute werden nicht wiederkommen. Löse deine Probleme proaktiv mit besseren Fragen. Jede Lösung macht dich glücklich.

Das ist für mich der Unterschied. Nicht vergessen, macht glücklich, sondern sich verbinden, fühlen mit dem, was da ist, und daraus heraus handeln. Echtes Glück ist nichts, dass man sich einredet.



Es ist auch kein Zustand, den man sich erzwingen kann. Es ist die Folge von Verbindung, Verbindung mit dir selbst, mit dem, was wirklich da ist. Und manchmal bedeutet das traurig sein, wütend sein, müde sein, all das da sein lassen, ohne es weghaben zu wollen.

Und genau darin liegt der Shift. Glück entsteht nicht durch Vermeidung, sondern durch Wahrheit, sondern durch die Kommunikation zwischen deinem Körper und deinem Bewusstsein. Ein Beispiel Wie eben schon erwähnt, leben die Glaubenssätze und Verhaltensmuster durch deinen Körper hindurch wie Autopiloten.

Berufspiloten nutzen auch den Autopiloten für die Navigation als Erleichterung ihrer Tätigkeit, um das Flugzeug und die Passagiere und die Fracht sicher ans Ziel zu bringen. Ein Autopilot erledigt komplexe Aufgaben der Navigation gleichzeitig. So ähnlich kannst du dir das auch in deinem Körper vorstellen.

Du wirst durch einen Satz und ein Verhalten eines anderen Menschen getriggert und du fühlst plötzlich die Emotion und verhältst dich entsprechend deiner Emotionen. Das ist mir letzten Samstag passiert und ich konnte nichts dagegen machen. Es passierte alles völlig automatisch.

Ich wusste noch nicht mal, warum das alles passierte. Dadurch habe ich meinen Partner unbewusst bewusst verletzt und noch dazu hatte mir seinen Schmerz wieder gespiegelt. Das tat echt weh.

Ich habe einige Stunden gebraucht, um meinem Körper den Raum zur Transformation zu geben. Erst als ich mit meinem Körper in die Kommunikation gegangen bin, habe ich Antworten erhalten. Ich stellte mir Fragen wie Was willst du mir gerade zeigen? Woher kenne ich das Verhalten oder woher kenne ich diesen Trigger? Es stellte sich heraus, dass mein Baby ich eine Stimme haben wollte.

Wissen, das lange bevor ich mein Bewusstsein entwickelt habe, bereits in mir angelegt war. Es wollte mir bewusst machen, was ich damals in meinem Körper schon gespürt habe. Mein Körper war so intelligent und hat Schutzprogramme entworfen, um mich vor Gefahren zu schützen, Gefahren wie die emotionalen Ausbrüche meiner Mutter zum Beispiel.

Sie sendete diese Emotionen als Energie aus, die in meinem Körper empfangen hat. Auch wenn diese Energie unsichtbar ist, kann sie beim Empfänger im Körper spürbar gemacht werden. Ein weiteres Beispiel.

Jemand kritisiert dein Aussehen oder deine Art des Arbeitens und schimpft dich aus. Plötzlich fühlst du dich ganz flau in der Magen Gegend. Daher kommen auch die Sprüche Junge, hier ist aber eine dicke Luft.

Mach nicht so eine Welle und beruhig dich wieder. Genau das ist die Form von Energie, die ich meine. Also du trägst dieses Wissen längst in dir, nicht als Theorie, sondern als Erfahrung.

Dein Körper weiß, wann du dich übergehst. Dein Körper weiß, wann du zu viel gibst. Dein Baby, ich wusste, wie es sich schützen kann, lange bevor du darüber sprechen konntest.

Und all dieses Wissen wirkt noch. Es ist da. Es braucht nur Raum.

Ich merke das in meinem Alltag immer wieder. Ein körperliches Ziehen, ein innerer Stopp, eine Enge in der Brust. Und plötzlich erinnere ich mich, ich habe ein inneres Ja und ein inneres Nein.



Und ich darf beiden zuhören. Vielleicht ist das wahre Glück nicht das Be Happy, sondern das Be Real. Nicht das dauernde Optimieren, sondern das stille Spüren.

Nicht der positive Gedanke, sondern die ehrliche Präsenz mit dem, was ist. Das Glück kommt nicht durch Ignorieren deiner Probleme. Es kommt durch die Verbindung mit dir selbst, auch in den dunklen Momenten.

Nur durch gezielte Fragestellungen kann dir dein Körper die passende Antwort liefern. Fragen wie Was ist das Geschenk in dieser Situation? Was hat das, was ich gerade im Außen erlebe, mit mir zu tun? Woher kenne ich diese Situation? Was kann ich jetzt tun, um diese Herausforderung zu lösen und dann sich auf die Kommunikation mit dem Körper einlassen? Die Antworten können Gedanken, Bilder, Erinnerungen und Situationen oder Orten sein, und die Antwort kommt in ihrer eigenen Art und Weise und in der richtigen Zeit. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse sind dann deine Lösungsansätze, um ein vermeintliches Problem zu lösen.

Die Erkenntnis erzeugt in deinem Körper eine Ausschüttung von Dopamin, der sogenannte AHA-Erlebnis und dann das daraus resultierende Glücksgefühl. Also mein Fazit Bücher zu lesen oder Online Kurse zu konsumieren über Technik und Tools, die dein Mindset schiften, alleine bringt nichts. Du musst dieses Wissen anwenden.

Auf diese Weise erzeugst du in deinem Körper mehr Glücksgefühle, weil du hingeschaut hast und deinem Körper und Emotionen zugehört hast. Was, wenn du heute einfach mal gar nichts weghaben musst? Was, wenn das, was da ist, genau richtig ist, weil es dich erinnern will? Nicht an irgendeine Coaching Philosophie, sondern an dich. Wenn dir diese Folge gefallen hat, lasse gerne ein Kommentar da und verbinde dich mit mir auf Instagram.

Diese Podcast Folge kannst du auch auf meiner Webseite nachlesen. Die Links dazu stelle ich in die Beschreibung. Ich wünsche dir eine wunderschöne Zeit und immer schön Nein sagen, denn du bist nicht hier, um zu gefallen.

