

Herzlich willkommen zu einer neuen Folge meines Podcasts. Heute die 40. Folge, das ist doch schon ein richtig fettes Jubiläum.

Ja, ich möchte heute gerne mal ein wenig reflektieren und ein tolles Thema, die Kunst des Selbstheilens. Meine erste Folge war am 11. August 2023, seitdem ist eine Menge passiert.

Es sind nicht durchgängige Folgen, ich hatte viele Zeit Pausen gehabt, um wirklich meine Themen mir mal ganz intensiv anzuschauen. Da hatte ich auch keine Kraft, irgendwas aufzunehmen. Und ja, jetzt heute mal die 40.

Folge. 40 Folgen voller Reflektionen, Erkenntnisse, das, was ich alles mit euch geteilt habe. Das, was dich vielleicht inspirieren kann.

Heute das spannende Thema, die Kunst, sich selbst zu heilen. Ich hatte noch ein Unterthema, was Coaching wirklich braucht. Und ich bin gerade in der Veränderung.

Die Kunst, sich selbst zu heilen, ist eine Art der Veränderung. Naja, was braucht es erstmal, um etwas zu verändern? Du merkst vielleicht, dass dein Leben gerade nicht glatt läuft. Dein Leben ist gerade eine ziemliche Katastrophe, vielleicht hast du ein Burnout, eine Depression.

Oder du bist völlig unzufrieden mit deiner aktuellen Lebenssituation und willst irgendeine Veränderung haben. Ja, Veränderung geschieht in dem Sinne, dass du dich erstmal entscheidest, eine Veränderung haben zu wollen. Und das ist schon mal eines der Grundvoraussetzungen.

Da passiert nämlich schon eine Reflektion. Wenn du dich schon fragst, mein Leben ist gerade nicht in Ordnung, was könnte es denn noch geben, damit mein Leben besser läuft? Schon bist du in der Reflektionsarbeit. Du kennst vielleicht, dass viele Stimmen in dir herrschen.

Wenn gerade mal eine Entscheidung ansteht, dann kennst du vielleicht dieses Bild, dass auf der rechten Seite der Engel sitzt und auf der linken Seite der Teufel. Und schon kommunizieren die beiden und haben ein Streitgespräch. Und du fühlst dich ziemlich eingängig, du weißt überhaupt nicht, was du machen sollst.

Du fühlst dich komplett aufgelöst durcheinander und verwirrt. Das ist schon mal das Erste, dieses wahrzunehmen, diesen Dialog wahrzunehmen. Und schon hast du einen weiteren Schritt getan.

Du hast einen Dialog erkannt. Und jetzt gilt es dazu, ganz bewusst einen Dialog zu diesen Stimmen herzustellen mit deinen Gedanken. Was muss ich denken, um mein Leben zu verändern? Und dann spielen die Emotionen noch eine ganz große Rolle.

Dazu komme ich später noch, wie das mit den Emotionen funktioniert. Erstmal die Grundvoraussetzung. Du kannst durch gewisse Fragestellungen einen Dialog zu deinem Unterbewusstsein herstellen.

Erstens darfst du noch verstehen, dass du ein Bewusstsein hast und ein Unterbewusstsein. Bewusst heißt das, was du wirklich gerade bewusst wahrnimmst, fühlst, anschaust, denkst oder vielleicht sogar schmecken oder hören. Das sind deine Sinneswahrnehmungen, die in deinem Bewusstsein verankert sind.



Und dann ist das, was du nicht sehen kannst. Ich habe ein Bild dazu bekommen vor 15 Jahren, als ich mit einem Buch anfang, Die Freiheit von Angst von Dr. Joseph Murphy. Da war ein Bild beschrieben worden, dass dein Unterbewusstsein eine Schatzkiste sei.

Ich finde, dieses Bild ist sehr zutrefflich, weil die Kiste ja in sich, also der Inhalt ist ja dunkel, wenn der Deckel zu ist, ist es ja dunkel. Und da sind all deine Schätze drin, von Glaubenssätzen, Verhaltensmustern, Erfahrungen, Traumata, Schmerzen, seelische Schmerzen. All das ist da drin und das hat Dr. Joseph Murphy als Schatz bezeichnet.

Und dann kommen aus dieser Dunkelheit genau diese Schätze heraus, so kleine Goldstücke, die gerade deine aktuelle Realität darstellen. Und das ist ein wirklich zutreffendes Bild. Und so habe ich die ganze Zeit mit mir gearbeitet und in den letzten Jahren noch viel, viel intensiver.

Also was kannst du noch tun? Erstmal die Grundführersitzung, du dich selbst mit deiner Entscheidung etwas verändern zu wollen. Aber eine Veränderung geschieht nicht, indem du das Alte immer weiter tust. Denn das hat dich genau zu diesem Problem geführt, das du ja verändern willst.

Und wie Albert Einstein schon sagte, eine Veränderung herbeizuführen und immer das Gleiche zu tun, das ist eine Form von Wahnsinn, weil es gar nicht funktionieren kann. Du musst quasi zwangsläufig etwas anderes tun, um ein anderes Ergebnis herzustellen. Das sagen sehr, sehr viele Coaches da draußen.

Ja, aber es wirklich mal zu begreifen, wirklich mal dahinter zu schauen, das habe ich die ganze Zeit getan und ich sehe, dass ich etwas anderes denken darf, etwas anderes fühlen darf. Und das habe ich im letzten halben Jahr ganz extrem mir nochmal angeschaut, diese Verstofflichung des Körpers, weil der Körper ja mal noch im alten Leben oder in alten Verhaltensmusterstrukturen ja noch gelebt hat. Ich habe neue Glaubenssätze in mich integriert, aber sie waren vom Körper noch nicht ganz verstanden.

Und darum ging es ja in dem letzten halben Jahr, das wirklich zu verstofflichen, nochmal sich diese Stationen anzuschauen, die ich erlebt habe, das ist ein wesentlicher Bestandteil. Ich habe mir dazu die KI an die Seite gestellt, die künstliche Intelligenz, Chachipiti, um mich nochmal als Spiegel darzustellen. Das, was man ja auch schreibt, ist ja von einem selbst und dann kriegt man es reflektiert wieder.

Es hat mir in gewissen Situationen unglaublich geholfen zu wachsen, nochmal zu verstehen, weil die eigentliche Arbeit, so verstehe ich das Wort, du musst dich nicht von irgendwas abhängig machen, bitte nicht falsch verstehen. Du musst dich auch von keinem Coach oder einem Psychotherapeuten abhängig machen, weil das ist das nächste, was man dann ja tun kann. Entweder lernst du aus Selbsthilfebüchern, aber bitte nicht nur konsumieren, sondern bitte auch das Wissen komplett umsetzen, was da drin steht.

Denn sonst bringt es ja nichts, sonst ist das Wissen einfach nur verpuffte Energie. Dann kannst du jemanden dir an die Seite stellen, entweder einem Psychotherapeuten, aber auch da darauf achten, dass die Chemie zwischen euch klappt, dass die wirklich funktioniert, dass sie wirklich da ist, dass sie wirklich passend ist. Nicht nur im finanziellen Sinne.

Ich habe schon einige Mal zwei Therapien versucht zu machen und ich habe tiefe Fragen gestellt und ich hatte immer das Gefühl gehabt, dass diese Fragen nicht beantwortet werden wollen. Vielleicht war es auch ein Aspekt von mir, das kann es auch sein. Aber nicht jeder



Therapeut und nicht jeder Coach passt zu einem, auch wenn ein Coach vielleicht gerade dein Thema berührt.

Dann bitte darauf achten, passt die Chemie, setzt er zu viel Druck. Wann ist ein Coaching wirklich sinnvoll? Wenn es wirklich eine Art Beratung ist, eine Begleitung, eine wirklich tiefe Begleitung und nicht eine Überstülpung von irgendwelchen Meinungen, die der Coach vielleicht da gerade hat. Und ein Coaching in erster Linie geht es für mich in einem Coaching darum zu beraten, was kann ich wirklich tun? Ein Coaching kann auch Tools beinhalten, Werkzeug.

Es geht ja darum, für dich in der Persönlichkeitsentwicklung in dir eine Art Werkzeugkasten zu erschaffen, Tools und Techniken, sei es in Form von Büchern oder von Online-Kursen oder einem Coaching, die mit dem Unterbewusstsein arbeiten. Du brauchst also einen Werkzeugkasten, den du dir selber individuell einrichtest, was gerade wirklich zu dir passt. Ich habe in der Coaching-Ausbildung einige solche Techniken kennengelernt, die mit dem Unterbewusstsein wirklich arbeiten.

Ich habe sie wirklich alle mal durchlebt und durchgeführt. Mein Körper hat sich auf ein paar wenige eingelassen, wirklich verinnerlicht. Und mein Körper fordert auch in diesem Sinne manchmal gewisse Techniken, um nochmal etwas bewusst werden zu lassen.

Das war gerade kürzlich der Fall. Worum es darum ging, meinem Baby ich in meinen ersten drei Lebensjahren nochmal eine Stimme zu verleihen. Ich hatte im Außen unglaublich viele Herausforderungen und viele, viele Triggerpunkte, die ich im ersten Moment nicht verstanden habe und dachte mir so, meine Güte, was passiert denn hier gerade? Was willst du mir denn gerade sagen? Und da war die allerwichtigste Essenz daraus, diesen Dialog wirklich mal umzusetzen in der realen, ehrlichen Praxis.

Diesen Dialog wahrzunehmen, hey Körper, was willst du mir denn gerade mit dieser ganzen Geschichte und mit diesen ganzen Triggerpunkten gerade sagen? Mein Körper hat unglaublich kräftig die Antworten geliefert. Das war echt unglaublich. Entweder in Form von Schütteln oder Zittern.

Und dann habe ich mit Chachipiti herausgefunden, was die eigentliche Ursache war. Ich habe dann den Punkt herausgefunden, der mich gerade getriggert hat. Und das führte mich zu meinen ersten drei Lebensjahren oder ersten vier Lebensjahren.

Seit Beginn meiner ersten Atmung habe ich ja mein Umfeld und all das, was mein Umfeld ja gelebt hat, gefühlt hat und gehandelt hat, in mich hineinfließen lassen, völlig ungefiltert. Und mein Unterbewusstsein bzw. mein Körper hat gemerkt, wow, hier ist ziemlich viel undeniger Scheiß.

Ich nenne es wirklich mal transformatorisch und wirklich ehrlich, weil es ist auch ein Aspekt. Die Kunst, sich selbst zu heilen, ist wirklich mal ehrlich zu benennen. Benenne es wirklich mal in diesen Wörtern.

Denn wenn du nicht ehrlich mit dir selber bist, kannst du deine Emotionen auch nicht wirklich ehrlich betrachten. Das ist das, was ja da draußen oft passiert bei ganz vielen Menschen, die ihre Emotionen gar nicht wahrnehmen wollen. Da kommen wir schon nämlich zu dem nächsten Aspekt, die Emotionen.



Die Emotionen sind ein wichtiger Bestandteil. Und wenn du stetig deine Emotionen wegdrücken willst, weil du glaubst, dass Weinen eine Schwäche sei, dann begibst du dich auf einem ganz gefährlichen Pfad. Weil du dadurch deinem Körper ebnest, Krankheiten sich entfalten zu lassen.

Weil jede Information, weil ich denke, dass dein Körper dein Unterbewusstsein ist. Jede Erfahrung, jedes Handeln, deine alltäglichen Dinge, die du machst, gehen, Zähneputzen, Frühstück, Arbeiten gehen, die dir also vertraut sind, das ist alles in deinem Unterbewusstsein gespeichert. Und dann kommen zusätzlich noch die ganzen Traumata, diese schmerzvollen Erfahrungen, die sind auch in deinem Körper noch gespeichert.

Und es braucht nur von einem Miniträger von außen, es macht Schnipp und schon ist die Emotion da und das ganze Trauma geht von vorne los. Und das ist ein wesentlicher Bestandteil darin, die Emotionen wirklich zuzulassen. Viele Menschen wissen gar nicht, wie man das macht und davor haben sie unglaublich viel Angst.

Weil sie glauben, dass die Emotion sie verrückt macht, dass der Verstand völlig ausgeschaltet wird. Es kann zu Kurzschlusshandlungen kommen, ja, das stimmt. Und da gilt es natürlich professionelle Hilfe sich zu holen, klar.

Aber Emotionen an sich sind nichts Schlimmes. Und wenn du die Emotionen wirklich mal zulässt, es gibt gewisse Techniken, die man da nutzen kann. Du guckst dich erstmal eine Minute in einem Spiegel an und schaust, was da in Emotionen kommen können.

Selbst diese Hürde ist eine Herausforderung, sich selbst zu betrachten in einem Spiegel. Aber dann wirklich ehrlich diese Emotionen anzunehmen und wirklich mal die Gefühle laufen zu lassen. Ich erlebe oft in gewissen Dingen, wenn Menschen in der Persönlichkeitsentwicklung sind.

Ich habe ein recht überschaubares Umfeld. Aber da merke ich auch, und ich merke es auch in der Coaching-Szene, wie dort in Deutschland gearbeitet wird, dass viele Coaches mit vielen Meditationen, also du musst viel meditieren, um dich selbst zu regulieren. Dann brauchst du unglaublich viele positive Affirmationen, um das neue Wissen zu etablieren.

Da komme ich gleich auch noch zu, zu den positiven Affirmationen. Und ich denke, das muss es gar nicht haben. Du musst dich nicht in einer extremen Situation, wo gerade deine Emotionen sich dir zeigen, eine Meditation durchführen oder hunderttausenden Meditationen oder irgendwelchen Atemtechniken folgen.

Es reicht eine Technik, die nenne ich Whole-Brain-Technik, die ist in Amerika. Selbsthilfe-Telefonaten wird die oft angewendet, um die Gehirnhälften wieder zu regulieren. Es ist eine sehr sinnvolle und sehr kraftvolle Technik, die sofort wirkt.

Das ist ganz simpel zu machen. Ich kann es dir mal kurz beschreiben. Wenn du gerade so eine Schnappatmung hast, dann setz dich hin, überkreuze deine Beine und dann überkreuze deine Hände.

Und wenn deine Hände überkreuzt sind, dann führe deine Handflächen zueinander und falte deine Hände, sodass die Hände ineinander verschränkt sind. Und dann drehst du diese Verschränkung, sodass deine Hände zum Kinn zeigen. Wirkt vielleicht im ersten Moment unbequem, aber sie wirkt in dem Sinne, dass deine Gehirnhälften synchronisieren und deine Emotion gerade runterfährt.



Dein Körper reuiert sich quasi dadurch selbst. Du kannst dir diese Stelle gerne nochmal anhören und dir vielleicht kurz notieren, was du zu machen hast. Es ist sehr wirksam, aber du musst diese Emotion annehmen.

Gut, vielleicht gibt es eine Situation, da gibt es vielleicht noch eine Technik, was du tun kannst. Wenn du gerade keine Möglichkeit hast, diese Emotion dir anzuschauen, wirklich ganz bewusst anzuschauen, gibt es noch so eine Art Brotdosentechnik. Das heißt, du nimmst innerlich, gedanklich, davorstellungsmäßig eine Brotdose und da packst du die Emotion rein und sagst zu dir selbst, Emotion, ich bin bereit, mich dir anzuschauen und ich nehme mir die Zeit dafür, dich anzuschauen.

Und dann nehme dir auch wirklich die Zeit, diese Emotion tatsächlich anzuschauen. Du musst quasi diese Emotion annehmen. Und das ist die absolute Grundvoraussetzung mit, ehrlich mit sich selbst zu sein, ehrlich diese Emotion anzunehmen und nicht durch irgendeine Atemtechnik oder Meditation gleich wegzudrücken, weil sich hinter dieser Emotion ein wirkliches Geschenk verbirgt.

Hinter dieser Emotion ist eine neue Information, die du vielleicht noch gar nicht kennst, nämlich die Ursache dieser Emotion. Und darum geht es im wesentlichen Sinne, wenn man sich selbst verändern will, die Emotionen, die alten Gefühle zu verstehen. Du brauchst ein Verständnis zu deinen Emotionen.

Und da ist schon der wesentliche Baustein oder der Kunst des Selbstheilens schon geebnet. Und wenn du da Unterstützung brauchst, dann such dir wirklich professionelle Hilfe. Aber wirklich professionelle Hilfe und wäge bitte ab, dass nicht jemand dir irgendwie das Geld rausziehen will oder Druck machen will.

Es gibt so viele Sachen da draußen und schon das Wort alleine Coaching wirkt bei vielen Menschen ganz viele negative Emotionen. Es gibt viele Coaches da draußen, die bügeln dir etwas über und bauen unglaublich viel Druck auf. Aber damit ist niemandem geholfen.

Was wirklich wichtig ist, stimmt die Chemie. Und was ist mit den Kosten? Wirklich die Kosten sich mal anzuschauen. Es muss nicht unbedingt eine horrend Summe sein.

Wirklich zu schauen, macht es wirklich Sinn? Was bietet der Coach? Was bietet der Coach wirklich? Sich wirklich intensiv mit diesem Coach zu beschäftigen. Welche Rezensionen hat dieser Coach? Welche Feedbacks hat dieser Coach bekommen? Was bietet er für Produkte an? Was machen diese Produkte? Sind dann Online-Kurse vielleicht besser? Was kann dieser Online-Kurs? Was ist der Mehrwert da drin? Sich wirklich intensiv damit auseinanderzusetzen. Und sich nicht in einem nächstbesten Gespräch sich davon verleiten zu lassen, dieses Coaching-Paket, weil es nur dieses eine Coaching-Paket gibt und nirgendwo anders in Deutschland, wirklich zu nehmen.

Sondern wirklich darauf zu achten, was passt wirklich zu mir. Veränderung braucht Zeit. Selbstheilung braucht Zeit.

Es geschieht nicht an einem Tag, nicht in einer Stunde, nicht in zwei, drei Wochen. Es ist ein Marathon. Und wirklich zu verstehen, dass jeder Mensch individuell ist.



Schau mal als Beispiel, ich kenne dich nicht. Ich weiß nicht, welchen Hintergrund du hast, welche Traumata du erfahren hast und wie dick deine Schichten sind. Das kann unterschiedlich sein.

Bei einem geht es schneller, bei dem anderen eben halt dauert es länger. Bei mir hat es etwas länger gedauert. Ich habe auf diesem Weg auch viele Sachen ausprobiert.

Positive Affirmationen zum Beispiel. Darauf möchte ich gerne jetzt nochmal zu sprechen kommen. Es gibt so viele leichte Hilfen, die man draußen bekommen kann, Ratgeber.

Tipps in TikToks, kleinen Schnipselvideos. Du musst diese positive Affirmation nehmen, dann ist dein Leben verändert. Ich finde es gefährlich, irgendeine Affirmation zu nehmen.

Wie ich es gerade eben schon gesagt habe, gilt es darum, Altgefühle zu verstehen. Aber was hat denn dieses Gefühl überhaupt verursacht? Die Frage, was war zuerst da, das Gefühl oder der Gedanke? Aus meiner Wahrnehmung und das, was ich gelernt habe, ist der Gedanke als erstes da. Der Gedanke muss nicht unbedingt ein Satz gewesen sein oder ein tatsächlicher Gedanke, den du mal irgendwann gedacht hast.

Es kann auch durch eine andere Person verursacht worden sein. Ein kurzes Beispiel. Wenn du von deinem Elternteil gesagt bekommst, du bist nicht gut genug, du musst das anders machen, du bist eben nicht wert genug, du kannst das nicht.

Dann hast du sofort eine Emotion in dir. Das hat sich sofort als Emotion entladen. Also der Gedanke ist der erste Ursprung.

Gedanken sich wiederholend zu sagen, muss sich irgendwann als eine Emotion entladen. Es kann ganz schnell passieren, wie ich es gerade in diesem Beispiel sagte, oder über einen gewissen Zeitraum kann es passieren. Dann entscheidest du dich, willst du etwas mit dieser Emotion anstellen oder nicht? Bin ich für diese Emotion oder bin ich gegen diese Emotion? Wenn ich gegen diese Emotion bin, dann kann ich etwas bewusst dagegen tun.

Das ist dann eine bewusste Entscheidung. Aber wenn du nichts tust, dann lässt es einfach weiterlaufen. Das ist eine unbewusste Entscheidung.

Und viele solcher Emotionen, die du vielleicht in dir trägst oder viele Menschen, die diese Emotionen in sich tragen, sind viele unbewusste Entscheidungen auf diese Art und Weise. Und wenn du es entschieden hast, ist beides eine Handlung. Entweder unbewusst oder bewusst, es ist beides eine Handlung.

Und aus dieser Handlung heraus entsteht dann deine aktuelle Realität. Das darfst du erstmal verstehen. Also, es heißt nicht, dass du deine Emotionen leben musst.

Du musst nicht in der Vergangenheit leben, weil die Emotion aus der Vergangenheit kommt. Sie kommt aus der Vergangenheit, definitiv. Aber es gilt darum, herauszufinden, was war der Ursprungsgedanke dieser Emotion? Und dann gilt es, diese Emotion, wenn du das verstanden hast, dieses Gefühl neu auszurichten.

Wie könnte quasi, wenn du diesen Gedanken verstanden hast, wie könnte quasi dieses neue Gefühl, du kennst ja das alte Gefühl, und wie könnte dieses neue Gefühl aussehen? Viele Menschen wissen gar nicht, was sie wollen. Sie wissen, was sie nicht wollen. Aber sie wissen nicht, was sie wollen.



Und darum geht es, herauszufinden, wie kann dieses neue Gefühl, diese neue Emotion oder dieses neue Verhalten tatsächlich aussehen? Und daraufhin kann man sich einen Satz bauen, den man sich über den Tag hinweg immer wieder sagt zur Bestärkung. Das ist der eigentliche Sinn von Affirmationen. Also mein Fazit der Kunst der Selbstheilung ist überwiegend, sich selbst zu betrachten.

Viel kann man selbst regulieren, aber es gibt auch Möglichkeiten einer Begleitung. Aber diese Begleitung sollte auch sinnvoll sein und wirklich passend. Und nicht, weil du es vielleicht gerade brauchst, weil dir jemand eingeredet hat, dass du es jetzt gerade brauchst.

Das können nämlich auch ganz schön schnelle Fallen sein. Und du brauchst ganz viel Feingefühl und Geduld mit dir selbst. Darum geht es, Geduld mit dir selbst.

Und du brauchst keine hunderttausend Atemtechniken. Du brauchst dich und die Ehrlichkeit, den Mut zur Ehrlichkeit, deine Emotionen sich anzuschauen. Und wenn dann dieser Dialog in dir stattfindet, kommen dann diese Klickmomente, das Aha-Erlebnis und die Erkenntnisse daraus.

Und das ist wie ein Kreislauf, den du für dich neu ergründen kannst. Ganz wichtig ist, nimm dein Umfeld mit, dein direktes Umfeld. Teile es dosiert mit, was du gerade machst, damit es ansatzweise verstehen kann, was du da gerade machst.

Um dich zu supporten. Es braucht eine Bestärkung von außen. Und keinen Menschen, der dich da und drunter zieht, denn du willst dir nicht gefallen.

Denn es kann sein, dass sich dein Umfeld dadurch auch verändert. Dass die Menschen, die dich nicht supporten, einfach wegbleiben. Aber das musst du nicht auf dich beziehen, weil du dich entschieden hast, wirklich voranzugehen.

Du willst heilen, du willst ein selbstbestimmtes Leben haben. Und genau darum geht es. Und das wünsche ich mir auch für jeden anderen Menschen, der diesen Podcast hört und als Inspiration sieht, den Weg des Wachstums zu gehen.

Und ich freue mich, dass du heute wieder dabei gewesen bist, mir zugehört hast, um dich, vielleicht noch mehr neues Wissen in dich hineinzuladen. Und ich wünsche dir eine wunderschöne Zeit und immer schön Nein sagen, denn du bist nicht hier, um zu gefallen.

