



# 3 FRAGEN, DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN KÖNNEN + 10 HELDEN DES ALLTAGS HABEN ES HAUTNAH ERLEBT

**„Die schlimmsten Momente in meinem Leben  
begannen mit ‚Scheiß drauf, ich mach das jetzt einfach.‘  
– die schönsten aber auch.“**

Letztlich wollen wir doch alle nur das Eine: Ein zufriedenes und glückliches Leben. Doch was macht zufrieden? Geld? Nur kurzfristig. Ehe/Partnerschaft? Man hört Unterschiedliches darüber. Kinder? Häufig. Mit sich selbst im Reinen zu sein und ein selbstbestimmtes Leben zu führen, das zu den persönlichen Werten passt? Oh ja!

**„Nicht den Tod sollte man fürchten –  
sondern dass man nie beginnt zu leben.“**

Marcus Aurelius, römischer Kaiser und Philosoph.

Diese Gedanken führen zwangsläufig zu der Frage: Was ist mir wirklich wichtig im Leben? Die Antworten darauf sind so bunt wie das Leben selbst und reichen von Selbstvertrauen aufbauen, sich beruflich neu orientieren, Mut für einen neuen Lebensabschnitt finden, Entscheidungsbereit-

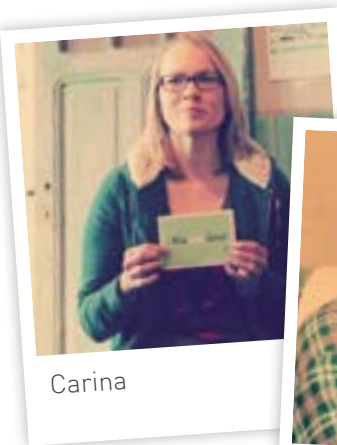
schaft erhöhen, Talente entfalten, Blockaden lösen bis hin zu einfach glücklich und zufrieden leben.

Hat man einmal diese Klarheit für sich gefunden, was man wirklich will, braucht man den Mut und die Motivation, sich schwungvoll in Bewegung zu setzen. Und ist man unterwegs, macht es einem ein gesundes Selbstvertrauen einfacher, diesen selbst gewählten Weg auch konsequent weiterzugehen – auch wenn sich die Dinge mal nicht so entwickeln sollten, wie man es sich wünscht.

10 Helden des Alltags haben es hautnah erlebt. Sie sind diesen Weg gegangen und haben sich die drei wichtigen Fragen des Lebens gestellt:

Was will ich? Was brauche ich? Was tue ich?

Es ist die Geschichte von Carina (33), Markus (44), Marina (26), Eckart (44), Johanna (21), Andrea (38), Jörg (50), Kai (52), Martin (41) und Annabelle (38). Diese zehn sehr unterschiedlichen Charaktere haben an einem innovativen Coachingprogramm teilgenommen und geben uns spannende Einblicke in ihren Entwicklungsprozess.



Carina



Kai



Eckart



Annabelle



Markus

### **AUCH DIE LÄNGSTE REISE BEGINNT MIT DEM ERSTEN SCHRITT**

„Als ich von dem Angebot erfuhr“, erzählt Carina, „hatte ich mich schon eine Weile intensiver mit meiner persönlichen Entwicklung beschäftigt. Da ich den Headcoach kannte und ihn als einen sehr kompetenten, einfühlsamen und gleichzeitig durchsetzungsstarken Menschen schätze, war ich sofort neugierig. Dazu kam, dass ich mich mit dem Treffen von Entscheidungen sehr schwer tat. Was hatte ich zu verlieren? No risk, no fun! Also buchte ich.“

Kai ergänzt: „Mein Leben befand sich zu dieser Zeit in einer Umbruchsphase: beruflich wie auch privat. Generelle Midlife-Crisis, beruflich mit einem Bein im Burn-out, eine anstehende Scheidung, Umzug in eine andere Stadt. So ziemlich alles, was die letzten 20 Jahre stabil war, wurde durchgeschüttelt. Da kam mir dieses Angebot gerade recht.“

Für Eckart stand der Job im Vordergrund: „Beruflich befand ich mich gerade in einer völlig neuen Umgebung, in der vieles möglich zu sein schien, aber da war auch eine Ratlosigkeit, in welche Richtung es nun gehen sollte.“, erläutert er.

Gründe genug, um an dem offenen Coachingprogramm zur Potenzialentfaltung teilzunehmen. Dieses bestand aus einem unverbindlichen Beratungsgespräch und einem Einzelcoaching, gefolgt von einer 4-wöchigen individuellen Vorbereitung. Der Höhepunkt war ein 3-tägiger Gruppenworkshop. Damit das Erlebnis auch nachhaltig wirkt, wurde im Anschluss jeder noch individuell unterstützt.

Für Markus ging es eher um eine persönliche Entdeckungstour: „Ich wollte mich mal wieder intensiver erleben. Jeder hat Stimmen, Bedürfnisse und Wünsche in sich, die im Alltag zu kurz kommen. In einem solchen Angebot gibt es den Raum, diesen wieder Raum zu geben.“, so bringt er seine Motivation zur Teilnahme auf den Punkt.

### **DIESE MOMENTE WERDE ICH NIE VERGESSEN**

„Mir war es nicht leichtgefallen, meine Emotionen und Bedürfnisse, insbesondere in verbalen Konfliktsituationen, zu zeigen. Die Trainer ermutigten mich, meinen Emotionen mal ungebremst Ausdruck geben. Dies in einem sicheren Umfeld zu tun, löste bei mir ein Aha-Erlebnis mit langfristiger Wirkung aus: zu sagen, was ich möchte, fühlt sich spitze an.“, so beschreibt Annabelle ihren schönsten Moment des Workshops.

Eckart empfand es ähnlich: „Als ich die Kraft gespürt habe, die in mir steckt, wenn ich selbst an mich glaube; diese physische Kraft, die entsteht, wenn ich entschieden habe: das will ich – und keiner kann mich hindern.“

Jörg erinnert sich noch heute gerne an „ein kurzes Video, das mir gezeigt hat, dass Geld nicht alles bedeutet, sondern dass es wichtiger ist, das zu tun, was ich wirklich will.“

In verschiedenen Übungen erlebte jeder Teilnehmer, wer er wirklich ist, was für ihn im Leben zählt und warum es sich lohnt, sich dafür in Bewegung zu setzen. „Jetzt stehst Du hier und Du kannst niemandem mehr etwas vormachen. Es gibt keinen Weg zurück, Du musst das jetzt durchziehen. Danach war ich von mir selbst überzeugt und habe mich selbst ernstgenommen.“, sagt Johanna noch heute mit leuchtenden Augen.





Jörg



Johanna



Andrea



Marina



Martin

### WERTVOLL FÜR DEN REST DES LEBENS

Das waren magische Momente während des Workshops. Doch was passierte danach?

„Ich bin sehr froh, diese Erfahrung gemacht zu haben. Ich empfinde mein Leben nicht mehr als eine einzige Anstrengung. Ich kann viele Momente mit Gelassenheit und Selbstvertrauen genießen. Das gibt mir die Kraft, in anspruchsvollen Situationen lösungsorientiert zu handeln.“, beschreibt Andrea die positive Wirkung auf ihr alltägliches Leben.

Annabelle sieht die Welt noch heute aus einer konsequent lösungsorientierten Perspektive: „Das Coachingprogramm hat einen anhaltenden Einfluss auf mein Leben. Ich habe eine wertvolle Werkzeugkiste bekommen. So gehe ich zum Beispiel persönliche Konflikte oder berufliche Probleme mit einer veränderten Einstellung an – und erziele dadurch bessere Ergebnisse.“

Bei Marina haben sich die intensiv erlebten Gefühle ins Gedächtnis eingebrannt: „Begegne ich jetzt Situationen, in denen ich einst unsicher war, helfen mir nun die Denkanstöße und Erkenntnisse weiter. Die Energie nach dem Workshop und die Klarheit sind für mich unbezahlbar und machen mich dankbar und glücklich.“

In der Rückschau ist die Erfahrung eine Quelle der Kraft für Entscheidungen und Vertrauen zu sich selbst. Alle Teilnehmer nutzten die Möglichkeit, einen Schritt zurückzutreten, sich und ihr Leben aus einer anderen Perspektive, mehr von außen, zu betrachten und einiges neu zu bewerten, um Veränderungen anzustoßen.

### DIE REISEROUTE INS ABENTEUERLAND DES LEBENS

Die Reise begann mit dem Entschluss, etwas im eigenen Leben verändern zu wollen. Das vorbereitende Einzelcoaching, das circa 60 Minuten dauerte, unterstützte die Teilnehmer dabei, ihren individuellen Veränderungswunsch herauszuarbeiten und Klarheit für den eigenen Weg zu finden. Das Einzelcoaching fand persönlich oder telefonisch mit einem erfahrenen Coach statt.

„Anfangs war mir noch nicht klar, was konkret mein Thema für den Workshop sein sollte. Ich hatte zwar dieses Entscheidungsproblem, doch ich wollte es nicht darauf reduzieren. Der Coach stellte dann einige passende Fragen und gab mir Impulse, wo die Reise für mich hingehen könnte. Er gab mir das Gefühl zu verstehen, wie es in meinem Leben aussieht, was mich antreibt und was mich noch zurückhält.“, sagt Carina dazu.

Die darauffolgende 4-wöchige individuelle Vorbereitung wurde in verdauliche Häppchen aufgeteilt. Alle Teilnehmer erhielten ihre Aufgaben per E-Mail im Wochenrhythmus.

Eckart empfand die Beschäftigung mit dem Gedanken, dass es Lebensmotive gibt, die in ihm bereits lange verankert sind, als einen faszinierenden ersten Schritt ins Abenteuerland. „Die Vorbereitungsaufgaben waren ein sehr geschickter Weg, mich schon Wochen vor dem Workshop auf die Themen einzustimmen. So hatte ich mir schon viele intensive Gedanken darüber gemacht, was meine Ziele sind, was Glück für mich bedeutet und was ich in meinem Leben ändern will. Das Tagebuch der Freude hatte mir besonders gut gefallen, denn es hat mir auf ganz simple Art und Weise gezeigt, was mir gut tut.“, berichtet Jörg über seine persönliche Vorbereitung auf den Workshop.





bigstockphoto.de

## SHOWTIME

Dann war es endlich soweit. Der Höhepunkt des Coachingprogramms, der 3-tägige Workshop, begann an einem Freitagmorgen. Die zehn Helden des Alltags kamen an. Sie sahen sich zum ersten Mal. Eine gespannte Unruhe lag in der Luft. Es ging ja auch um etwas Wichtiges – das eigene Leben. Viele neue Eindrücke boten erste kreative Impulse.

Die Nervosität von Kai ließ anfangs nur zwei Fragen zu: „Wo gibt’s hier Kaffee? Wo kann man hier rauchen?“ Martin hingegen blieb ganz locker und entschlossen: „Ich hatte mich von allen Erwartungen befreit, vielleicht auch um nicht enttäuscht zu werden, da dies mein erster Workshop dieser Art war. Kurz nachdem wir dann losgelegt hatten, hatte ich das Gefühl, dass ich hier die Möglichkeit bekomme, grundlegende Bausteine meines Lebens neu zu sortieren und dass ich jetzt hier komplett mit Haut und Haaren einsteige.“

Bei Carina zaubert das Erlebnis noch heute ein Lächeln auf ihr Gesicht: „Die drei Tage waren wahnsinnig intensiv und anstrengend. Volle Aufmerksamkeit war gefordert. Es gab nur wenig Frontalbeschallung und wenn doch, dann war sie sehr unterhaltsam. Es ging mit vielen Aufgaben, allein oder in der Gruppe, ans Eingemachte. Klarheit, Selbstreflexion, Feedback und die Gruppendynamik machten das Ganze zu einem Feuerwerk an Abwechslung und Emotionen.“

Annabelle beschreibt ihre Erfahrung so: „Jeder Tag des Workshops war für mich eine eigenständige Phase. Der erste Tag war sehr aufregend, denn Teil einer Gruppe zu sein, war eine völlig neue Erfahrung für mich. Am zweiten Tag ging es für mich darum, mental und körperlich so einiges in die ‚Shit Box‘ zu werfen. Der letzte Tag war Genuss pur, denn die gewonnenen Einblicke und Erkenntnisse verwandelten sich in ein Gefühl – welches übrigens bis heute anhält.“

## ANGEKOMMEN IM ABENTEUERLAND

Die Nachbereitung war für alle Teilnehmer sehr wichtig – für Annabelle sogar das entscheidende Kriterium, um überhaupt am Coachingprogramm teilzunehmen. So konnten unsere zehn Helden die aufbauende, ermutigende und positiv-zuversichtliche Energie in ihren Alltag übertragen. Und so hat jeder Teilnehmer Klarheit, Schwung und Selbstvertrauen für seinen persönlichen Weg gefunden.



bigstockphoto.de



## SIE WOLLEN AUCH DIESE EINZIGARTIGE ERFAHRUNG MACHEN?

**FÜHR DEIN LEBEN**, das innovative Coachingprojekt zur Potenzialentfaltung:

- Unverbindliches Beratungsgespräch (30 Minuten)
- Vorbereitendes Einzelcoaching (bei Bedarf)
- 4-wöchige persönliche Vorbereitung
- 3- bzw. 5-tägiger Workshop mit 8–12 Teilnehmern
- Nachbereitende Maßnahmen zur Förderung der Nachhaltigkeit

### FÜR WEN?

Für jeden, der etwas in seinem Leben verändern will.

### VON WEM?

Einem interdisziplinären Team aus erfahrenen Coaches.

### UND JETZT?

**FÜHR DEIN LEBEN** (kurz: **FDL**) unterstützt Menschen dabei, die volle Bandbreite ihrer Potenziale zu nutzen. Am Basisworkshop **FDL 1 „Der Aufbruch“** haben inzwischen über 150 Menschen teilgenommen (Stand September 2015), weil sie etwas verändern wollten. Sie haben dadurch Klarheit, Motivation und Selbstvertrauen für ihr Leben gefunden. Ziel von **FDL 1** ist, seinen Weg zu erkennen, sich in Bewegung zu setzen und beweglich zu bleiben.

Auf Wunsch vieler begeisterter Teilnehmer haben wir das Angebot erweitert. In **FDL 2 „Die Werte“** geht es um die Schärfung der eigenen Identität, die Aktivierung der emotionalen Intelligenz und die Fußspuren, die jeder auf dieser Welt noch hinterlassen will.

Mit **FDL 3 „Die Mitte“** findet jeder die für sich passende Balance, z.B. Arbeit und Freizeit/ Familie, die eigenen Bedürfnisse und die anderer, Ziele fokussieren und im Hier und Jetzt leben.

Die aktuellen Termine und Orte finden Sie auf unserer Website.

### ILJA REP

Coach & Veranstalter



Experte für Potenzialerkennung und -entwicklung. Inhaber von Trüffelnasen. Seine innovativen Coachings und Workshops inspirieren seit über 15 Jahren Menschen aus den verschiedensten Lebensbereichen und beruflichen Kontexten.

**FÜHR DEIN<sup>®</sup>  
LEBEN**

entdecken. fühlen. sein.

### KONTAKT

Ilja Rep

Tel. +49 171 788 5746

[service@FDL-coaching.de](mailto:service@FDL-coaching.de)

[www.FDL-coaching.de](http://www.FDL-coaching.de)

[www.facebook.com/fuehrdeinleben](http://www.facebook.com/fuehrdeinleben)