



Hohaus-Mentoring

LIFE IN BALANCE



**ENERGIEKICK DELUXE:
DIE KUNST DER SOUVERÄNEN LEBENSFÜHRUNG**



DAS MY MENTORING SYSTEM

INHALT

ÜBER MICH	04
01. WORK LIFE BALANCE VS. LIFE IN BALANCE	10
02. DER SCHLÜSSEL FÜR SOUVERÄNITÄT	14
03. DER LEICHTE WEG ZU DEINER FRISCHEN ENERGIE	17
04. EMOTIONALE INTELLIGENZ STEIGERN! GEHT DAS?.....	19
05. FÜR LEISTUNGSSTEIGERUNG UND GELASSENHEIT MIT SYSTEM	24
06. TÜRÖFFNER ZU UNSEREM UNTERBEWUSSTSEIN.....	34
07. TECHNIK DER 7 ETSchlüssel®	36
08. ENTSPANNT IM LIFE IN BALANCE ANKOMMEN.....	38
09. CHAUFFEURE FÜR DIE REISE INS LIFE IN BALANCE.....	44
10. "OHNE BEWERTUNG"	49
11. EIN BONBON ZUM ABSCHLUSS.....	51
12. WAS DAS MY MENTORING SYSTEM MIT MIR MACHTE	55

ÜBER MICH

Mein Weg aus dem täglichen Druck

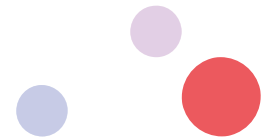
Immer wieder stiess ich in wissenschaftlichen Veröffentlichungen auf Ausführungen, dass schon wenige Minuten Stress am Tag Auswirkungen auf das Gehirn und synaptische Plastizität haben können. Das heisst, mit mehr als 3 Minuten des täglichen Drucks baut das Gehirn Synapsen ab. Und so fühlte ich mich mit 42 Jahren. Nicht nur meine Gedanken litten unter Desorganisation. Ich war völlig aus dem Gleichgewicht. Ich hatte Angst, auf ganzer Linie zu versagen.

”

Hier die ganze Geschichte.

Als ich 35 Jahre alt war, hatte ich viel Druck in meinem Leben. Und zu viel von einem Leben, das nicht wirklich meins war. Zu allem Überfluss stand der Zeiger meines Energietanks auf Reserve. Das war der Zeitpunkt, an dem ich wirklich anfang, mir Gedanken zu machen, wie ich diese unbefriedigende Situation ändern könnte. Ich fing an, einen neuen Lifestyle zu etablieren. Ich begann, mir neue Tagesroutinen zurechtzulegen, führte Tagebuch, fing an zu meditieren oder machte mentale Entspannungsübungen. Bei meiner Ernährung achtete ich auf etwas weniger von allem, weniger Fleisch, weniger Alkohol, weniger Zucker. Dafür mehr frisches Obst, Gemüse, Vollkornbrot und viel Tee. Ich zelebrierte täglich positive Affirmationen und versorgte meinen Darm zusätzlich mit Probiotika. Für Sport hingegen fühlte sich mein Körper zu steif an.

Für weitere Ideen fing ich an, Bücher zu lesen und Seminare zu besuchen. Trotz all dieser Bemühungen bemerkte ich an meinem Körper einen schleichenden biologischen Zerfall. Ich bekam meine Gedanken nicht mehr fokussiert, litt unter Desorganisation. Und ich hatte das Gefühl, auf ganzer Linie zu versagen. Mit 42 war es soweit, ich landete auf der Intensivstation. Als es mir ein bisschen besser ging, nahm ich meinen Füller in die Hand und schlug mein Tagebuch auf. Beim Herumblättern fing ich an, meine alten Einträge zu lesen. Ich las und las und las. Ein Schauer nach



CATHARINA HOHAUS
FIRMENGRÜNDERIN





”

Es las sich, als fände mein Leben in einem optimierten Karussell statt.

dem anderen lief mir über den Rücken. Die Geschichten waren eigentlich immer dieselben, die Themen variierten. Es las sich, als fände mein Leben in einem optimierten Karussell statt. Aufregend und immer das Gleiche. Ich war verzweifelt, als mir deutlich wurde, ich war zu einer perfekten Drucksymptom-Managerin geworden. Dabei benötigte meine berufliche Situation eigentlich innovatives Denken, meine Familie eine emotionale Geborgenheit und volle Energie. Ich fragte mich, wer oder was löste eigentlich in mir diese Geschichten, die mich so unter Druck setzen, aus? Wieso bekomme ich diesen Druck nicht abgeschaltet? Mein Freundeskreis bestand aus vielen Ärzten und Psychologen. Also packte ich meine Koffer und reiste quer durch Deutschland mit all meinen vielen Fragen. Ich wurde von Fakultät zu Fakultät und von Professor zu Professor über Biologie und Chemie, hin zur Physik und weiter an die Hirnforschung, die Genetik und Epigenetik gereicht.

Es gab in diesen Fakultäten so viele neue Einsichten, dass hier ein völlig neues Bild von Druck und Stress entstand. Und so kamen noch mehr Fragen hinzu. Aber ich stellte auch fest, wenn ich all die Forschungsergebnisse der Wissenschaft zusammenführte, reduzierte es sich immer wieder auf unsere unterbewussten, automatisch negativen Sichtweisen „ANS“, auch negative Glaubenssätze genannt. Ich war sprachlos. „ANS“ oder negative Glaubenssätze oder all die anderen Erklärungen für das Phänomen des täglichen Drucks kannte ich. Die Frage lautete jetzt, wie funktionieren „ANS“ oder die negativen Glaubenssätze, und wie schaltet man sie nachhaltig aus?

Diesen Ansatz fand ich spannend. Jetzt wollte ich wissen, wie Glaubenssätze funktionieren. Meine Begeisterung kannte keine Grenzen. An dieser Stelle einen großen Dank an

die mehr als 150 Menschen, die ich überzeugen konnte, mit mir dieses Geheimnis zu entschlüsseln. Meine neuesten Erkenntnisse teilte ich gern den Menschen mit, denen ich auf meinen vielen Hundespaziergängen begegnete. Schon nach kurzer Zeit drehten alle elegant um, wenn sie mich nur sahen. Es waren wohl zu viele Mitteilungen. Ich musste mir fünfmal ein neues Revier zum Spaziergehen suchen. Das, was mein Team und ich herausfanden, war sehr packend: Der tägliche Druck fängt in unserem Unterbewusstsein an und unser evolutionsbedingtes erstes Gehirn, der Darm wird als Informationsvermittler zu unserem Körper genutzt. Und das geht so: Wir nehmen über unsere Sinne, Augen, Ohren, Nase, Mund und die Haut, Informationen aus unserer Umgebung auf. Diese Informationen sind an sich neutral. Und jetzt geschieht es: Sie treffen als Erstes auf unser mit Glaubenssätzen geprägtes Unterbewusstsein, welches die Synapsen und Nerven unseres Darms als Mittel für die Informationsweitergabe zu uns nutzt.

Die einen Informationen sind für das Unterbewusstsein positiv, die anderen negativ besetzt, unsere sogenannten wunden Punkte. Die negativen Glaubenssätze entfachen ein wahres Feuerwerk von biologisch-chemischen Vorgängen in unserem Körpersystem. Hier wird dann alles scharfgeschaltet: Alarmstufe Flucht oder Angriff. Und erst jetzt wird an unser Gehirn die dazugehörige Geschichte versendet.

Nun verstand ich auch, warum meine optimierten Alltagsroutinen, sowie beste Nahrung und optimale Probiotik so ausgesprochen wenig Ergebnisse brachten und mein Körper zu steif für Sport war. Die fest installierten negativen Glaubenssätze sichern den Nachschub von neuem Druck.



”

Mein so wunderbar zelebrierter und gepflegter Lifestyle brach in sich zusammen.

Mein Team und ich erkannten darin eine Mechanik der positiven wie negativen und uns hemmenden Glaubenssätze, wir bezeichneten sie als „Emotionale Tastatur®“.

Die Antwort auf die erste Frage, wie Glaubenssätze funktionieren, hatten wir für uns gefunden. Diese Antwort deckte sich mit den neuesten Forschungsergebnissen, was uns zusätzlich Sicherheit für unsere Beobachtung gab. Jetzt begaben wir uns auf die Suche nach einer Technik, wie wir diese hemmenden und negativen Glaubenssätze in uns in unterstützende entspannte Glaubenssätze wandeln könnten. Und das auch noch nachhaltig. Unser Anforderungskatalog an die Technik sah folgendes vor:

1. **In drei Monaten den größten Teil unserer hemmenden und negativen Glaubenssätze in Entspannung und Unterstützung zu wandeln.**
2. **Körperlich frisch wie mit 30 zu werden**
3. **Eine Alltagsroutine zu integrieren, die uns täglich ein Lächeln auf die Lippen zaubert und auch unseren Mindset entspannt.**

”

... ich musste sie jederzeit bei mir selber anwenden können, ohne auf fremde Hilfe angewiesen zu sein.

Zusätzlich war mir das Wichtigste, ich musste sie jederzeit bei mir selber anwenden können, ohne auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Die Technik sollte mich absolut sicher an meine selbst definierten Ziele bringen.

Viele Techniken, die wir testeten, waren wie Post-Its: Sie überklebten die hemmenden und negativen Glaubenssätze einfach. Das Feuerwerk an Transmitter und Hormonen wurde im Körper trotzdem gezündet. Wir sahen es sofort am Muskeltest und später an den Laborergebnissen der

Blut- und Urinmesswerte. Sie blieben ohne positive Veränderung. Bis wir eine Technik aus Amerika aufspürten. Sie konnte die hemmenden und negativen Glaubenssätze wandeln. Der große Haken dabei war, es gab keine klare Handhabung, keine richtige Rezeptur. Es war, als wollten wir einen Kuchen backen und hatten von jeder Zutat 100 kg. Nur wusste keiner, in welcher Reihenfolge die Zutaten gemischt werden sollten.

Oder wieviel von jeder Zutat gebraucht wurde, um einen leckeren Kuchen zu backen. Also machten wir uns an die Arbeit und haben das Rezept, die Handhabung der EMOTIONALEN TASTATUR SCHLÜSSEL®, kurz ETSchlüssel®, entwickelt. Wir nannten die Anwendung My Mentoring System. Ab da war alles nur noch ein echter Spaß, aus dem täglichen Druck selbständig auszusteigen und das Leben zu genießen. Druckkarussell ade.

Wir fingen an, uns persönlich zu entfalten, und können nun unsere Komfortzone entspannt erweitern. Mein Wachstum bestand unter anderem darin, mir meine finanzielle Freiheit zu erarbeiten und meiner Tochter ihren geliebten Reitsport auf internationalen Turnieren zu ermöglichen. Seit nunmehr 12 Jahren vermittelte ich über 1.600 Seminarteilnehmern, wie man auch selbständig mit dem EMOTIONALEN TASTATUR SCHLÜSSEL®, kurz ETSchlüssel®, aus dem täglichen Druck aussteigen kann. Mit meiner Firma Hohaus Mentoring GmbH möchte ich jetzt dieses My Mentoring System jedem zugänglich machen.

Ich freue mich, wenn Du entdeckst, welche faszinierenden Möglichkeiten sich für Dich dabei eröffnen werden.

”

Wir fingen an,
uns persönlich
zu entfalten

Und wer weiss,
was dann
bei Dir
alles möglich ist ...

WORK LIFE BALANCE IM VERGLEICH ZU LIFE IN BALANCE


Das Geheimnis von „souverän sein“

Wir alle sind mit dem Begriff „Work-Life-Balance“ nur allzu vertraut. Er ist allgegenwärtig, in den verschiedensten Medien präsent. Doch was bedeutet das eigentlich? Was passiert, wenn wir es wirklich konsequent und umfassend durchdenken? Diese Frage beschäftigt mich schon lange. Schließlich wollte ich ein außergewöhnliches Leben führen – souverän in allen Lebensbereichen, ohne dabei auf nachhaltigen

Erfolg im Beruflichen oder im Privaten zu verzichten. Und warum überhaupt eine Trennung zwischen Beruflichem und Privatem vornehmen? Warum sollte ich auf ein super Privatleben verzichten, wenn ich Karriere machen wollte, oder andersherum? Ist mein Leben nicht vielschichtiger? Viele hielten das für verrückt, und ich gebe zu, vor 15 Jahren dachte ich genauso.

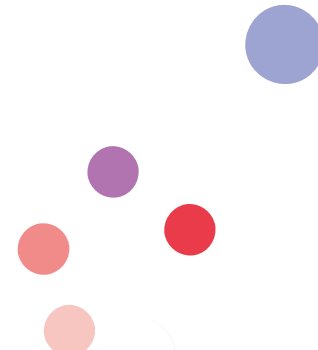
Schwups,
einmal nicht
aufgepasst:
souverän und
entspannt.





Wie Du in meinem „Über mich“ auf den vorhergehenden Seiten nachlesen kannst, wachte ich eines Tages auf der Intensivstation auf und erkannte, dass mein bisheriges Verständnis von Work-Life-Balance – so wie sie allgemein verstanden wird – nicht das war, was mich wirklich an mein Ziel brachte. Es schien immer, als müsste ich in einem Bereich meines Lebens Abstriche machen, weil ich mich intensiver um andere kümmerte. Ich erkannte den Teufelskreis der Work-Life-Balance. Immer gab es Druck, weil ich andauernd das Gefühl hatte, etwas nicht geschafft zu haben. Als ich anderswo nach Rat suchte, hieß es damals immer: „Du musst deine Komfortzone verlassen.“ Das half mir jedoch nicht, im Gegenteil, der Druck auf mich wurde sogar noch größer.

” Denn: Es gestaltete sich als äußerst schwierig, aus diesem Work-Life-Balance-Karussell auszusteigen. Es war beängstigend, die gewohnten Pfade zu verlassen.



Doch mein Körper hatte keine Geduld mehr. Mit seinen Krankheiten machte er mir das Leben zur Hölle. Wenn ich souverän sein und ein aussergewöhnliches Leben verwirklichen wollte, verlangte er nach anderen Antworten. Aber welche?

Die Antwort fand ich in den Glaubenssätzen, die ich in meiner Kindheit aufgenommen hatte. Oft automatisch negativ und oft genug mich einschränkend.

Ich kam zu dem Schluss: Es ist eben nicht nur entweder Arbeit oder Leben und das in Balance. Warum eigentlich überhaupt diese Trennung zwischen Arbeit und Leben? Es klingt immer nach Entweder-Oder. Entweder lebe ich, arbeite oder verbringe Zeit mit meiner Familie, und so weiter.

Eine weitere Erkenntnis drängte sich ebenfalls mit Macht auf: Es gibt nicht nur 2 Bereiche, die um meine Aufmerksamkeit ringen (Arbeit oder Leben). Denke ich diesen Pfad konsequent zu Ende, dann gibt es deutlich mehr Bereiche. Und so, wie ich bis dato auf- und eingestellt war, herrschte andauernd Konkurrenzkampf zwischen diesen Bereichen. Anstrengend!

” Muss das so sein? Wirklich?

Du ahnst es bereits: Ein definitives klares Nein! Und jetzt kommt, warum „nein“:

So, wie wir bei Hohaus-Mentoring die Welt des „Life in Balance“ sehen und unser System entsprechend entwickelt haben, ergänzen und inspirieren sich alle Bereiche harmonisch, ohne daß sie mit einander in Konkurrenz treten.

Bist Du bereit für ein außergewöhnliches Leben? Wenn nicht, kein Problem – ich verstehe das. Nun, vielleicht kann ich Dich neugierig machen, und Du bekommst auch Lust darauf, es auszuprobieren.

Das Geheimnis von „souverän sein“ ist ein Life in Balance. Und wie das geht, erkläre ich Dir auf den nächsten Seiten.

DER SCHLÜSSEL FÜR SOUVERÄNITÄT

Unser Unterbewusstsein

Hier möchte ich mit Dir zusammen über die erstaunlichen Möglichkeiten unseres Unterbewusstseins nachdenken und darüber, wie es unsere Ziele, Visionen und Wünsche beeinflusst. Es ist faszinierend, zu bedenken, dass unser Unterbewusstsein in der Lage ist, 4 Milliarden Informations-Einheiten pro Minute im Multitasking-Modus zu verarbeiten, während unser bewusstes Denken auf nur 2.000 Informations-Einheiten pro Minute beschränkt ist. Dies erklärt, warum unser Geist oft im „fokussiert auf eine Aufgabe sein“-Modus arbeitet.

Warum also versuchen wir, bewusst die Kontrolle über unser Unterbewusstsein zu erlangen, und warum kann das manchmal sogar Druck in uns aufbauen? Und welche Informationen verarbeitet unser Unterbewusstsein überhaupt?

Unser Unterbewusstsein erfüllt im Multitasking-Modus viele Aufgaben, einschließlich der Versorgung unserer Organe. Gleichzeitig verarbeitet es die Informationen, die von außen auf uns zukommen, die anschließend unsere Meinungen formen. Diese Meinungen werden dann als Geschichten an unser Gehirn geschickt und auf „Emotionales“ überprüft, bevor wir darauf sachlich reagieren.

Aber warum wird es so kompliziert? Um dies zu verstehen, müssen wir die verschiedenen Zustände unseres Gehirns erkunden. Unser Gehirn schwingt in verschiedenen Bereichen, von Alpha, Beta bis Gamma. Im Alpha-Zustand, einem ent-

”

Unser Unterbewusstsein erfüllt im Multitasking-Modus viele Aufgaben

spannten Zustand, in dem es enorme Mengen an Informationen aufnehmen und bis ins Unterbewusstsein verankern kann. In der Kindheit schwingt unser Gehirn im Alpha-Zustand, wodurch wir schnell lernen, aber auch Informationen ungefiltert und ohne zu hinterfragen übernehmen. Wir nehmen sie einfach absolut und universell als wahr an.

Diese ungefilterten Informationen, die wir in unserer Kindheit aufnehmen, können negative Überzeugungen („ANS“) in unserem Unterbewusstsein verankern. Diese negativen Überzeugungen sabotieren dann oft unsere Ziele und Wünsche, was zu unglaublichem Druck führt, da unser Gehirn an den Stellen anderer „Meinung“ ist. Es reibt sich also mit „seiner Meinung“ an der „gelernten Meinung“. Spannung pur.

Die Lösung besteht darin, unserem Unterbewusstsein klare Bilder, Gefühle und kurze, gegenwärtige Formulierungen unserer Ziele, Visionen und Wünsche zu vermitteln. Unser Unterbewusstsein versteht keine vagen Formulierungen wie „Ich möchte glücklich sein“, sondern es benötigt konkrete Vorstellungen und Emotionen. Hier kann der Bonus ET-Schlüssel® Ziele, Visionen und Wünsche eine wertvolle Hilfe sein. Er schafft es, unsere Ziele bis ins Unterbewusstsein zu verankern.

Wenn unser Unterbewusstsein von negativen Überzeugungen befreit ist und unsere wahren Ziele versteht, wird es zu einem zuverlässigen Partner für unser bewusstes Denken. Wir können dann auf seine Multitasking-Fähigkeiten zugreifen, kluge Entscheidungen treffen, und unser Leben kann ganz entspannt außergewöhnlich sein.

”

Die Lösung besteht darin, unserem Unterbewusstsein klare Bilder zu vermitteln.



Emotionale Tastatur®


*Von A bis Z -
ALLE NEGATIVEN GLAUBENSsätze
können aufgelöst werden.*

DER LEICHTE WEG ZU DEINER FRISCHEN ENERGIE

Oder die EMOTIONALE TASTATUR® und die 7 ETSchlüssel®

Im Streben nach einem ausgewogenen Leben begegnen wir oft einem unsichtbaren Druck, den wir nicht unmittelbar wahrnehmen. Wir mögen glauben, die Quelle des Drucks zu kennen und verändern entsprechend unser Umfeld, in der Hoffnung, den Druck zu mindern, nur um festzustellen, dass er bald wieder präsent ist. Ständiges Ausweichen und die Versuche, den Druck hinter uns zu lassen, sowas raubt uns unsere Energie. Wir fühlen uns ausgelaugt und kaputt.

Genau hier
setzen die
7 Emotionalen
Tastatur-
schlüssel
an.



In diesem Prozess übersehen wir einen entscheidenden Faktor: Der Ursprung des Drucks liegt in unserem evolutionär geprägten ersten Gehirn, dem Darm.

Unsere Sinne - Augen, Ohren, Nase, Mund und Haut - nehmen neutrale Informationen aus der Umgebung auf. Diese Informationen gelangen zu unserem Unterbewusstsein, das von Glaubenssätzen geprägt ist, die sowohl positiv als auch negativ oder hemmend sein können. Der Darm, mit seinen Synapsen, dient als Informationsvermittler zwischen unserem Unterbewusstsein und unserem Körper. Diese Datenvermittlung bezeichnen wir als die „Emotionale Tastatur®“. Wenn diese negativen und hemmenden Glaubenssätze angesprochen werden, setzen sie eine Kaskade von biologisch-chemischen Reaktionen in unserem Körpersystem in Gang.

”

Unser Alarmmechanismus wird aktiviert, und wir erleben Stress - während wir weiterhin glauben, dass der Druck von außen auf uns einwirkt.

Das ist im Wesentlichen der Mechanismus, und dennoch fällt es uns schwer, uns von unseren vertrauten „ANS“ (automatisch negativen Sichtweisen) oder Glaubenssätzen zu lösen. Genau hier setzen die 7 Emotionalen Tastatur-schlüssel an. Sie sind unsere speziell dafür entwickelten „Werkzeuge“. Dank ihrer Hilfe können wir bewusst dieses negative Feuerwerk in uns, auf leichtem Weg, in uns unterstützende Glaubenssätze wandeln. Es trägt dazu bei, ein Verständnis für uns selbst zu bekommen und hilft uns, die bewusste Steuerung unserer Emotionen hin zu einem Life in Balance zu bekommen.

EMOTIONALE INTELLIGENZ STEIGERN! GEHT DAS?

Oft höre ich, dass „emotionale Intelligenz“ entweder vorhanden ist - oder eben nicht. Ist das wirklich so? Schauen wir uns das doch mal genauer an. Was ist eigentlich emotionale Intelligenz? Sie bezieht sich auf die Fähigkeit einer Person, ihre eigenen Emotionen zu verstehen, zu steuern und angemessen auf die Emotionen anderer Menschen zu reagieren. Es ist eine Schlüsselkomponente für Führungskompetenz, sozialen Miteinanders und beinhaltet mehrere Aspekte:

Selbstwahrnehmung: Die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu erkennen und zu verstehen - und einzusortieren.

Selbstregulierung: Die Fähigkeit, Emotionen zu kontrollieren und konstruktiv mit ihnen umzugehen, anstatt impulsiv zu handeln. Und die Kraft, die mit Emotionen einhergeht, konstruktiv zu lenken.

Motivation: Die Fähigkeit, sich selbst zu motivieren und langfristige Ziele trotz Rückschlägen zu verfolgen.

Empathie: Die Fähigkeit, die persönliche Situationen und Emotionen anderer Menschen zu erkennen, zu verstehen und darauf einzugehen.

Selbstwahrnehmung

Soziale Fertigkeiten

Soziale Fertigkeiten: Die Fähigkeit, effektiv mit anderen zu kommunizieren, Konflikte zu lösen und positive Beziehungen aufzubauen.

Emotionale Intelligenz spielt eine entscheidende Rolle im zwischenmenschlichen Umgang, in der Führung, im Teamwork und in vielen anderen sozialen Kontexten. Personen mit hoher emotionaler Intelligenz neigen dazu, ihre eigenen Emotionen besser zu managen, empathischer zu sein und erfolgreichere zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen. Es ist ein Konzept, das in der Psychologie und im Bereich der persönlichen Entwicklung weit verbreitet ist.

Zusammengefasst ist es also eine sehr wichtige Fähigkeit. Durch welche Umstände entsteht der Eindruck, dass es Menschen gibt, die wenig oder keine emotionale Intelligenz haben, und dass man sie auch nicht lernen kann?



Ich glaube auch nicht, dass man sie lernen kann. Was man jedoch machen kann, ist, sie freizulegen.

Schau Dir diese Skulptur von Michelangelo (*1475 gest. 1564), den Sklaven, an. Er befreit sich aus dem, was ihn umgibt, dem Steinblocken. Je mehr er sich befreit, desto mehr tritt er in Erscheinung. Was sind also die Steinblocken, die vor der emotionalen Intelligenz liegen? Was blockiert sie?

Zelbstregulierung:

Diese Gesteinsbrocken stehen sinnbildlich für unsere automatisch negativen oder uns hemmenden Sichtweisen. Sie sorgen dafür, dass wir die Welt durch ihre Information wahrnehmen, also eingefärbt. Unsere Reaktion auf die Information unseres Gesprächspartners ist also sehr subjektiv, mit Informationen, die durch unsere eigenen negativen und hemmenden Sichtweisen eingefärbt sind. Je mehr automatisch negative und uns hemmende Sichtweisen in uns aktiv sind, umso geringer ist die emotionale Intelligenz.

Die gute Nachricht: Wenn wir die uns hemmenden und immer wieder negativen Sichtweisen in uns wandeln, kommt unsere volle emotionale Intelligenz zum Vorschein.

Dann sehen die o.g. Aspekt anders aus:

Selbstwahrnehmung: Die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu erkennen und zu verstehen. Über den Muskeltest können wir sie schnell erkennen, keine komplizierte Analyse.

Selbstregulierung: Die Fähigkeit, Emotionen zu kontrollieren und konstruktiv mit ihnen umzugehen, anstatt impulsiv zu handeln. Wenn die automatisch negative und uns hemmende Sichtweise sich in eine positive, uns unterstützende verwandelt, brauchen wir keine Kontrolle mehr. Daraus ergibt sich ein klares und souveränes Auftreten. Das geschieht ganz von alleine. Und es ist dann auch authentisch.

Motivation

Motivation: Die Fähigkeit, sich selbst zu motivieren und langfristige Ziele trotz Rückschlägen zu verfolgen. Wenn die automatisch negativen und uns hemmenden Sichtweisen über ein Thema gelöst sind, kommt die Motivation von ganz alleine, und Durchhalten fällt sehr leicht. Der Schweinehund darf nach Hause gehen.

Empathie: Die Fähigkeit, die Emotionen anderer Menschen zu erkennen, zu verstehen und darauf einzugehen. Ohne unseren negativen Pürrierstab werden die Emotionen anderer klar und für uns einfach zu verstehen und wir können entspannt auf sie reagieren.

Soziale Fertigkeiten: Die Fähigkeit, effektiv mit anderen zu kommunizieren, Konflikte zu lösen und positive Beziehungen aufzubauen. Wenn unsere automatisch negativen Sichtweisen abgebaut sind, können wir klar und positiv Menschen zum Ziel führen.

Wenn wir ausgestiegen sind aus allen automatisch negativen und uns hemmenden Sichtweisen, steigert sich wie von Zauberhand unsere emotionale Intelligenz.

Um im Bild von oben zu bleiben: Die Skulptur hat sich aus allem befreit. Hinter den automatisch negativen und uns hemmenden Sichtweisen sind wir Helden und genau richtig, so wie wir sind. So bildschön wie der David von Michelangelo.

David,
Skulptur von Michelangelo Buonarroti
(*1475 gest. 1564).



Empathie

” ... alles ist bereits da.

Eine kleine Ausführung zu den Skulpturen

Die Sklaven, auch als „Unfertige“ oder „Prigioni“ bekannt, sind eine Serie unvollendeter Skulpturen von Michelangelo Buonarroti (*1475 gest. 1564).

Die Sklaven repräsentieren unvollkommene Figuren, die scheinbar aus den Marmorblöcken herauszubrechen versuchen. Michelangelo nutzte die natürlichen Formen des Marmors, um menschliche Figuren in verschiedenen Stadien der Enthüllung und Befreiung darzustellen.

Einige Kunsthistoriker argumentieren, dass Michelangelo bewusst unvollendete Skulpturen schuf, um die Idee zu vermitteln, dass die Formen bereits im Marmor existieren und der Künstler nur enthüllt, also frei legt, was bereits vorhanden ist.

Bei dieser Interpretation gehe ich mit. Und stelle dazu: Es ist wie bei uns, alles ist bereits da. Wir dürfen diesen Marmor um uns herum jetzt abschlagen.

FÜR LEISTUNGSSTEIGERUNG UND GELASSENHEIT MIT SYSTEM

Das My Mentoring System

In der Welt des Managements, insbesondere dem Management mittelständischer Betriebe, ist der tägliche Druck eine allgegenwärtige Gegebenheit und damit eine Herausforderung. Das My Mentoring System wurde speziell entwickelt, um Körper, Intellekt und Unterbewusstsein gemeinsam zu entspannen und nachhaltig zu stärken. In diesem Kapitel werfen wir einen detaillierten Blick auf dieses innovative System, das dazu beiträgt, ein souveränes, außergewöhnliches und entspanntes Leben zu gestalten.

Was ist das My Mentoring System?

Das My Mentoring System ist ein ganzheitlicher Ansatz, der darauf abzielt, Druck nicht nur zu bewältigen, sondern ihn effektiv zu reduzieren. Es vereint drei Schlüsselemente – Körper, Intellekt und Unterbewusstsein – und schafft so die Grundlage für eine nachhaltige Stärkung und Gelassenheit im beruflichen und persönlichen Alltag.

Nach drei Monaten des Seminars „Life in Balance“ beginnen die Teilnehmer, ein entspanntes und souveränes Leben zu gestalten.

Die Grundlagen des Systems:

Das My Mentoring System wurde über einen Zeitraum von 15 Jahren entwickelt und basiert auf dem unkomplizierten



Zugang zu unserem Unterbewusstsein durch die innovativen 7 ETSchlüssel® und dem Bonusschlüssel „umsetzen von „Ziele, Wünsche, Visionen“.

Von einem entscheidenden Punkt an – dem Ausstieg aus automatisch negativen Sichtweisen, den sogenannten „ANS“- geht es los: Durch die Anwendung der 7 Emotionalen Tastatur Schlüssel® wird sichergestellt, dass Druck nicht nur umbewertet, sondern aktiv gelöst wird. Das My Mentoring System ermöglicht einen sanften Weg, immer tiefer ins Unterbewusstsein vorzudringen, und der tägliche Druck verwandelt sich in Gelassenen.

Die Bestandteile von My Mentoring:

ETSchlüssel: Die 7 Emotionalen Tastatur Schlüssel® ermöglichen den Ausstieg aus der Bewertung von dem täglichen Druck und fördern die Lösungsorientierung. Der Bonusschlüssel „Ziele, Wünsche, Visionen“ sorgt dafür das ein außergewöhnliche Leben möglich ist.

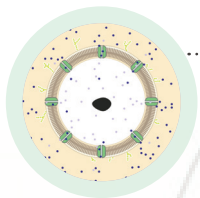


My 7Minutes Tagebuch: Eine Alltagsroutine, die uns ein tägliches Lächeln auf die Lippen zaubert und auch unseren Mindset entspannt.

My Meditation für Tiefenentspannung: Die Serie „Secret Garden“ bietet eine einzigartige Tiefenentspannung, die nur in Live-Seminaren stattfindet. Zusätzlich kommen Frequenzen zur Entspannung, Energieaufbau und Fokussieren prozessunterstützend zum Einsatz.



My Body Regeneration: Dieses Element umfasst wissenschaftlich ausgearbeitete Nahrungsergänzungen, Faszien-training mit BLACKROLL® und Cantienica® Yoga, um ein intensives Tiefendetox anzuregen und den Körper zu revitalisieren. Für körperliche Frische wie mit 30.



Wenn der Druck nachlässt und die Balance dominiert.

„Erlebe, wie aussergewöhnlich das Leben ist.“



Einer für alle, alle für einen...

Der Schlüssel zum nachhaltig und ständig gefüllten Energietank: Ein ganzheitlicher Ansatz auf höchstem Niveau. Schneller, effizienter zu einem Live in Balance - für ein ausgewogenes Leben ohne ständigem Pendeln zwischen Beruf und Leben.

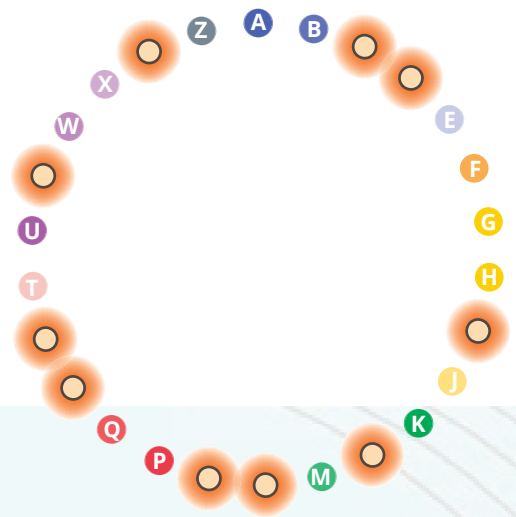
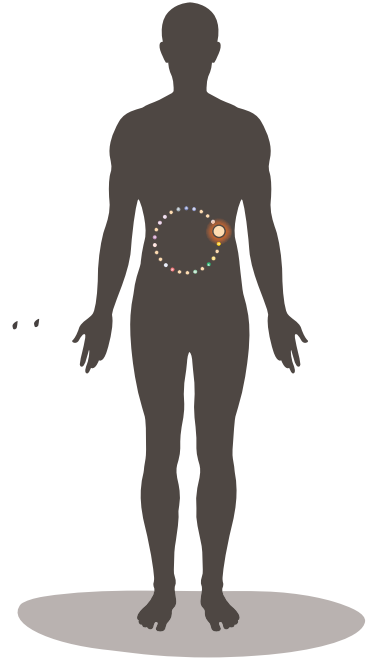


Das perfekte Drucksymptom Karussell

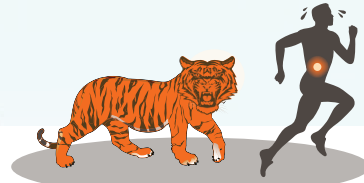


AKTIVER
STRESSPUNKT

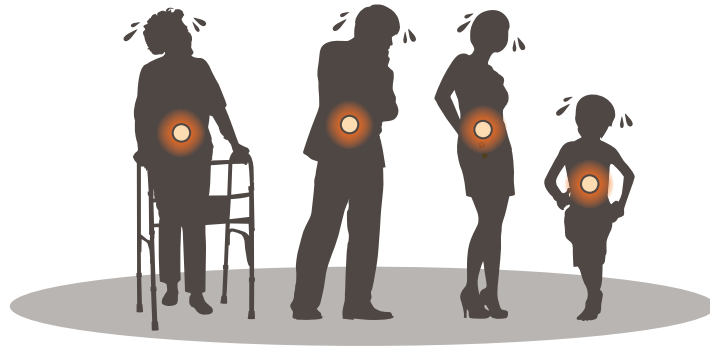
STRESSPUNKTE
LIEGEN IM DARME...



UND SIND
SELTEN
ALLEINE.



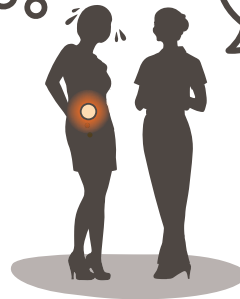
SIE HABEN UNS FRÜHER OFT
DAS LEBEN GERETTET,



UND SIND HEUTE
NUR NOCH NERVIG.

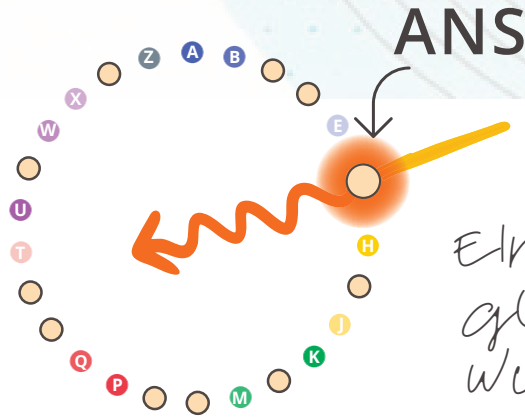


STRESSFREIE
UNTERHALTUNG



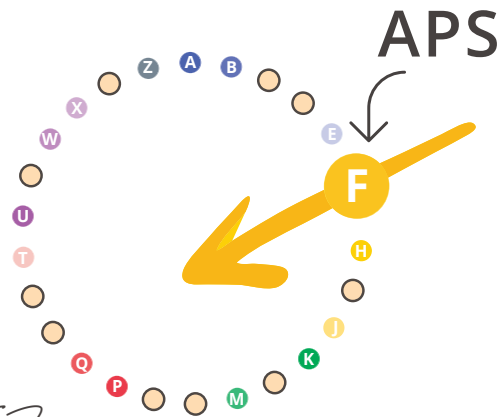
PURER STRESS -
EIN GLAUBSSATZ
WURDE GETRIEGERT,

UND DAS
GESAGTE
WIRD MISVER-
STANDEN.



ANNS

Ein NEGATIVER
GLAUBENSsatz
WURDE AKTIVIERT-
STRESSALARM!



APS

AUFGELOSTER
GLAUBENSsatz.
ALLES IST GUT.

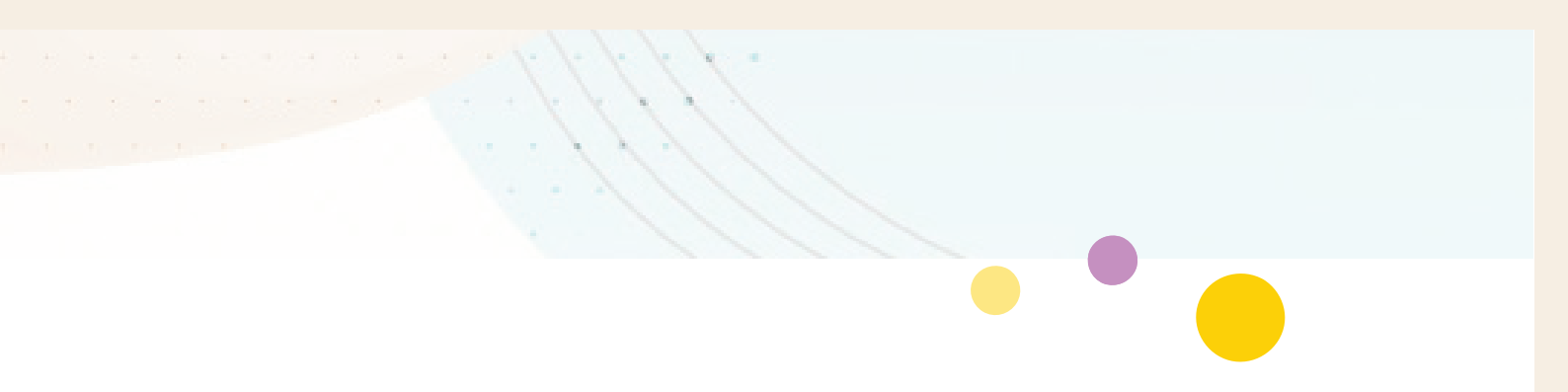
DIE TÜRÖFFNER ZU UNSEREM UNTERBEWUSSTSEIN

DIE 7 ETSchlüssel®


**mit dem Bonusschlüssel für die Umsetzung von Zielen,
Visionen und Wünschen**

Die 7 ETSchlüssel® sind entwickelt, um unsere mentalen Geschichten ohne Anstrengung beiseite legen zu können. Unsere Druckgeschichten werden maßgeblich durch automatisch negative Sichtweisen, die „ANS“, geprägt. Die Informationen, die in unserem Kopf ankommen, sind also stark subjektiv gefärbt und wenig bis gar nicht objektiv. Um dem Druck zu entkommen, müssen wir die Information finden, die sich hinter den Geschichten verbirgt - die „ANS“, die in unserem Unterbewusstsein aktiv sind.

Der ETSchlüssel® 1 Muskel-Feedback ermöglicht es uns, direkt über den Körper an diese Informationen zu gelangen. Anschließend können wir mit dem ETSchlüssel® 5 Informationspunkte die „ANS“ in automatisch positive Sichtweisen, die „APS“, transformieren. Das war's...



Manchmal ergeben sich bei der Druckauflösung überraschende Ergebnisse. Ein entscheidender Punkt dabei ist, die Informationen ohne Wertung stehen zu lassen und einfach dem Leitfaden der ETSchlüssel® weiter zu folgen. Es ist erstaunlich, welche neuen Erkenntnisse auf diese Weise ans Licht kommen. Vor allem macht es Spaß, zu sehen, wie scheinbar komplexe Geschichten sich mit ein paar Informationspunkten oder intensivem Entspannen auflösen können. Dieser Prozess ist in den ETSchlüssel® 5 integriert und dort ausführlich erklärt.



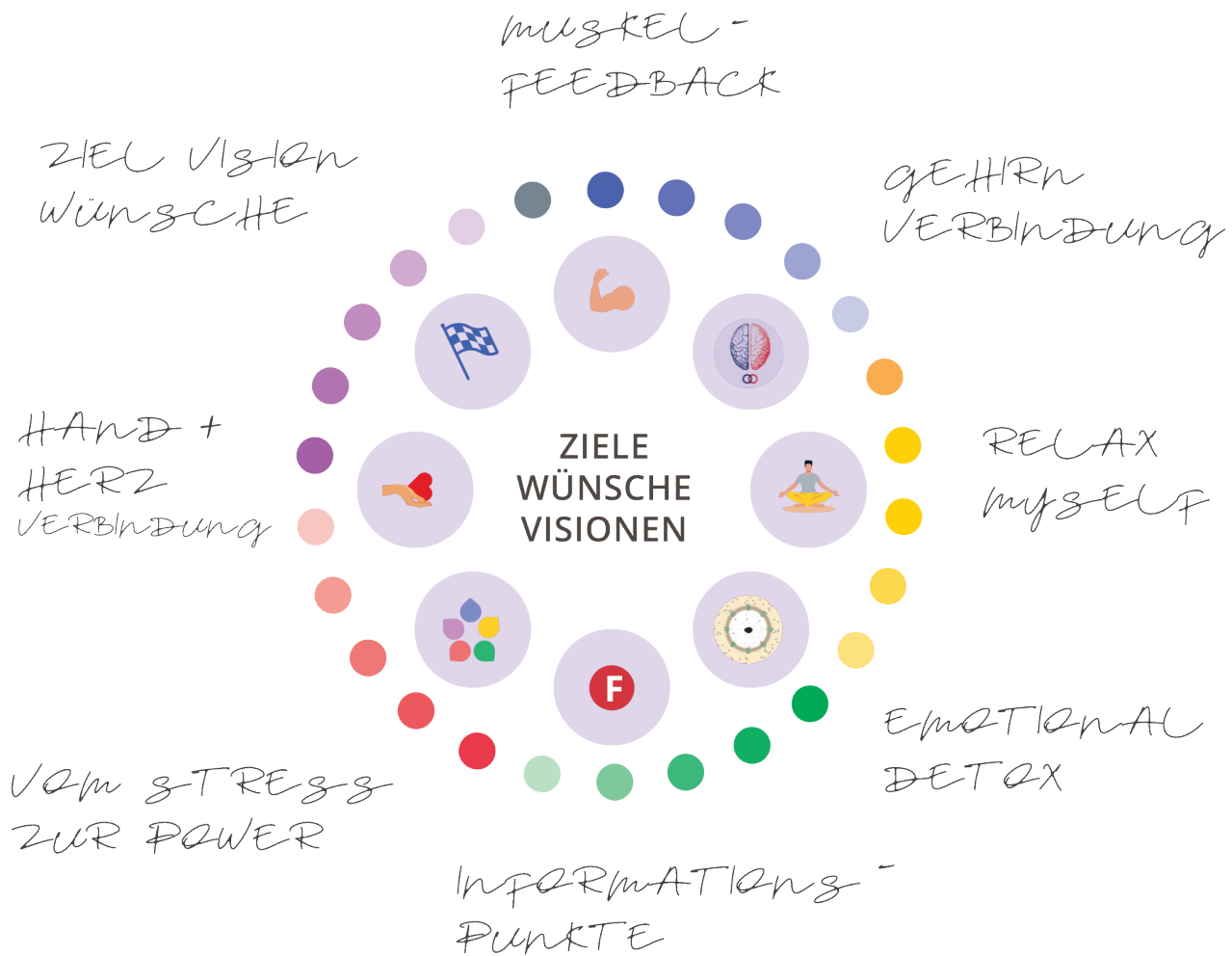
Und
schwupps,
„my Life
is my Castle“.

Das Schönste an dieser Technik, es ist nicht notwendig, tief in die Geschichten einzusteigen; es genügt zu wissen, dass diese Geschichten in uns Druck auslösen. Die 7 ETSchlüssel® erledigen den Rest. Entspannt, oder?

Du kannst spielend leicht bis zu deinem hemmenden Glaubenssystem in Deinem Unterbewusstsein vordringen, um Dich in deine Souveränität zu führen. Und schwupps, „my Life is my Castle“.

DIE TECHNIK DER 7 EMOTIONALEN TASTATUR SCHLÜSSEL®

Kurz genannt: unser ETSchlüssel®. Diese Technik wurde in Amerika aus den modernen Ansätzen der Kinesiologie, Neuro-Linguistischen Programmierung (NLP), Gehirnforschung, dem aktuellen Wissen über neuronale Zusammenhänge und der Weisheit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entwickelt. Wir haben sie dann mit den wissenschaftlichen Standards unserer modernen Zeit abgeglichen und zu einem stimmigen System weiterentwickelt, das in fünf Grundlagen (Basis 1-5) aufgeteilt ist. Damit ist sichergestellt, dass Du Deine Dich unter Druck setzenden negativen Glaubenssätze Ebene für Ebene in Positive umwandeln kannst – auch eigenständig, dank My Mentoring.




ENTSPANNT IM „LIFE IN BALANCE“ ANKOMMEN.

Die Grundlage des Systems

Der Aufbau dieses Basissystems ist der Schlüssel für ein sicheres Ankommen im „Life in Balance“. Stellen wir uns eine große Glasvase vor, gefüllt mit Wasser. Am Boden der Glasvase liegen kräftige, beige Kreise, die unsere hemmenden und negativen Sichtweisen repräsentieren. Darüber erstrecken sich weitere, etwas kleinere beige Kreise, zwischen denen und oben auf ihnen kleine Kreise verteilt sind. Idealerweise sind auch ein paar bunte,

schön gestaltete Kreise zwischen den beige zu finden - die positiven Seiten des Lebens. Wenn wir nun versuchen, einen der großen, dicken beige Kreise von ganz unten herauszunehmen, gerät das gesamte Kreisgefüge durcheinander, und Wasser schwappt heraus. Alles ordnet sich neu: Kleine Kreise fallen bis zum Boden,

Lösung:
den Druck
schrittweise und
geordnet
angehen.




einige verkeilen sich, und möglicherweise gehen die schönen bunten Kreise sogar im Geröll der beigen Kreise unter. Um die Glasvase ist es nass, und in ihr fehlt Wasser.

Neben dieser Glasvase steht eine bunte und wunderschön gestaltete Karaffe, die viele große, schön gestaltete Kreise repräsentiert – jeder Kreis steht für einen Aspekt unseres Lebens. Die Glasvase symbolisiert unser Leben, und die beigen Kreise darin sind unsere hemmenden und negativen Sichtweisen, die „ANS“, die verhindern, dass Platz für die schönen Dinge im Leben, die bunten, schön gestalteten Kreise, entsteht.

Es mag verlockend erscheinen, einfach die beigen Kreise aus der Glasvase zu nehmen, aber dazu bedarf es eines Systems. Denn: Ein unbedachtes Vorgehen könnte ein Ergebnis liefern, das einem Baustellenleben gleicht – mit Dreck und kurzlebigen Übergangslösungen. Entweder rollen die Kreise vorbei oder ein echtes Chaos wirbelt durch unser Leben, oder alles bricht bei der ersten Erschütterung zusammen. Alles dies ist keine wirkliche Lösung.

” ... die positiven Seiten des Lebens.



Druckabbau und Persönlichkeitsentwicklung sollten nicht anstrengend sein. Die Lösung besteht darin, den Druck schrittweise und geordnet anzugehen. Wenn wir die beigen Kreise als unseren Druck betrachten, ergibt es wenig Sinn, sofort den ganz großen Druck beseitigen zu wollen. Wir fischen metaphorisch mit einem dünnen Netz nach den kleinen beigen Kreisen, dem kleinen Druck. Dadurch schaffen wir Raum für den nächsten Schritt.

Sobald der Großteil der kleinen Kreise entfernt ist, können wir uns den darunter liegenden, größeren beigen Kreisen widmen, ohne weitere Unruhe zu verbreiten. Nun gilt es, die dicken Kreise zu heben. Hier benötigen wir ein solide geknüpftes Netz, geschickt um die dicken Kreise gelegt, um sie sicher aus der Glasvase zu heben. Zurück bleiben die schön gestalteten bunten Kreise.

Das Wasser reicht nun nicht mehr bis oben an den Rand, und in der Glasvase ist Platz. Platz für all die bunten, fein gemalten Kreise aus der Feder deines Lebens, für Dein „Life in Balance“.

”

Druckabbau und Persönlichkeitsentwicklung sollten nicht anstrengend sein!

Das ETSchlüssel® Bund:

ETSchlüssel® 1 Muskel-Feedback

- aus der Kinesiologie und NLP

ETSchlüssel® 2 Gehirn-Verbindung

- aus der Hirnforschung

ETSchlüssel® 3 Relax-Myself

- aus der Hirnforschung

ETSchlüssel® 4 Emotionales Detoxen

- aus der Hirnforschung

ETSchlüssel® 5 Informations-Punkte

- aus der TCM

ETSchlüssel® 6 vom Stress zur Power

- Zusammenspiel ETSchlüssel® 1-6

ETSchlüssel® 7 Hand und Herz Verbindung

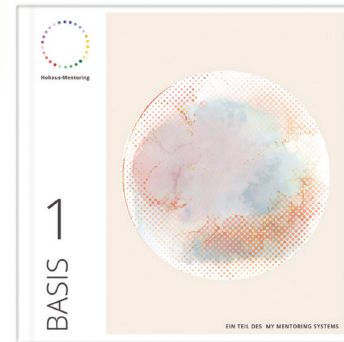
- aus der Hirnforschung

Bonusschlüssel Ziel Vision Wünsche

- Zusammenspiel aller Schlüssel

Basis 1

In der ersten, obersten Schicht nehmen wir den Stress aus der verbalen und nonverbalen Kommunikation.



Basis 2

in der zweiten Schicht steigen wir in die ersten Stressgeschichten ein und entspannen sie. Emotionales Detox. Mit My Meditation kommen wir in ein tieferes Vertrauen zu uns und zu unserem Leben.



Basis 3

In der dritten Schicht befinden sich die automatisch negativen Sichtweisen „ANS“, die wir aufgrund unserer Prägung in der Kindheit aufgenommen haben. Diese „ANS“ sind die Grundlage, dass wir uns selbst Stress bereiten. Wir nehmen den Stress aus den „ANS“. Und damit den Druck aus unserem System.



Basis 4

Hier in der vierten Ebene liegen unsere aus 3 Generationen geerbte hemmenden Sichtweisen „ANS“ unser Kindheit, die unser Leben bis heute beeinflussen. Sie stressen uns.

Nach der Vorarbeit in Basis 3, wo wir die „ANS“ entstresst haben, lassen wir sie nun zu unseren automatisch positiven Sichtweisen „APS“ werden.



Basis 5

Jetzt geht es los mit dem Leben. Wir erklären unserem Unterbewusstsein, welche Vision, welche Ziele, welche Wünsche wir für unser Leben haben. Endlich ist es einfach!

CHAUFFEURE FÜR DIE REISE INS LIFE IN BALANCE

Tagebuch My 7Minutes

Wie oft finden wir uns im Strudel des Alltags wieder, umgeben von Verpflichtungen und To-Do-Listen? Die Zeit verfliegt, und wir vergessen oft, innezuhalten, tief durchzuatmen und über uns selbst nachzudenken. Dieses Tagebuch ist Deine Einladung, Dir selbst diese wertvollen Momente der Selbstreflexion zu schaffen. Ausgelegt für ein Jahr, aufgeteilt in vier Bücher die in einem wunderschönen Schuber stecken. Unsere Welt dreht sich ständig weiter, und manchmal fühlt es sich an, als könnten wir kaum mithalten. Unser Beruf, Familie und Freunde beanspruchen unsere Zeit und Energie. Dabei verlieren wir manchmal den Blick für das, was wirklich wichtig ist: uns selbst und die bewusste Gestaltung unseres Lebens.

My 7Minutes ist wie ein Freund, der Dir genau diese Zeit schenkt. Sieben kostbare Minuten, die Du täglich für Dich selbst



TAGEBUCH

reservieren kannst. Sie sind so konzipiert, dass sie sich nahtlos in Deinen Alltag integrieren lassen, ohne dass Du das Gefühl hast, etwas Wichtiges zu vernachlässigen. In den letzten 15 Jahren hat die Wissenschaft in den Bereichen Neurobiologie, Epigenetik und Physik erstaunliche Fortschritte gemacht. Diese Erkenntnisse haben uns inspiriert, My 7Minutes zu entwickeln. Diese Methode zielt darauf ab, Dein Gehirn auf Positives auszurichten und den alltäglichen Druck zu mindern. Die Journal-Einträge werden Dir helfen, einen modernen und entspannten Mindset zu entwickeln und fokussierter zu sein. Diese sieben Minuten zaubern Dir jeden morgen ein Lächeln auf Deine Lippen.

Diese
sieben Minuten
zaubern Dir jeden
Morgen ein
Lächeln auf Deine
Lippen.

DETOX

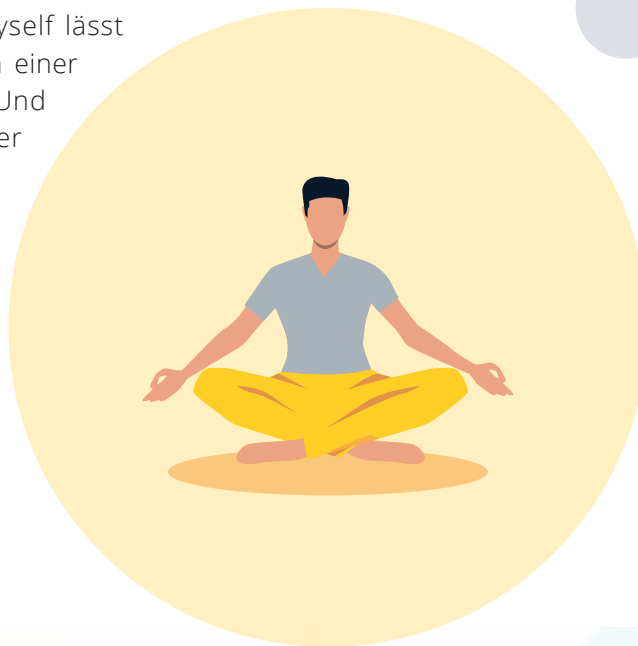
My Body Regeneration und Zellaufbau

Der Traum, dass unser Körper sich wieder beweglich und fit anfühlt, könnte wahr werden. Das Geheimnis liegt hier in den Nährstoffen und in den Faszien. Meistens merken wir zu spät, dass unser Alltag doch mehr Druck in uns auslöst, als wir denken. Dieser ständige Nachschub an Druck verbraucht mehr an Nährstoffen- und vor allem andere Nährstoffe, als wir unserem Körper täglich zuführen. Um diesem Abbau entgegenzuwirken, haben wir diesen My Body Regeneration Plan entwickelt. Er entsorgt die im Körper eingelagerten Schlacken durch ein spezielles Detoxverfahren.

Die Grundlage für einen leistungsfähigen Körper, ist ein gesundes Zellwasser mit einem eher basischen PH Wert. Wenn der Druck „stresst“, produziert unser Körper zu viel an Säure und das schadet ihm. Der Körper wird jetzt mehr schlecht als recht am „Laufen“ gehalten, mit einem Trick versucht er noch, eine gute Versorgung zu gewährleisten: Er geht in die Übersäuerung. Und das hat Folgen für uns: Zu viel an Säure lagert er in unsere Faszien ein. Somit ist die „Nothilfe des Körpers“ eine Lösung, die uns steif und unbeweglich macht. Mit der Zufuhr von besonderen Mineralien kann der Körper wieder einen basischen Ph Wert im Körper aufbauen. Jetzt schafft er es, die Säure aus der Faszie raus und über den Darm zu entsorgen.

Die weiteren Meditationen aus der „**Secret Garden**“-Reihe helfen uns, unser Unterbewusstsein in eine emotionale Klarheit zu bringen. Auch hier steigen wir mit unserem Gehirn in den Alphawellen-Bereich ein. Es ist der Zustand früh morgens vor dem Aufstehen, vor dem Einschlafen oder während wir tagträumen. Es ist ein sehr guter Zustand für mentale Programmierung bis ins Unterbewusstsein. Unser Gehirn schwingt im Alphawellen-Bereich: 8-12 Hz, wach, aber tief entspannt. Mit dem ET-Schlüssel® 3 Relax Myself lässt sich dieser Zustand in einer Minute herstellen. Und genauso schnell wieder beenden

MEDITATION



My Body Regeneration Faszientraining und Yoga

Als Erstes werden mit der BLACKROLL® die Faszien gelockert, wodurch der Körper schneller entgiftet.

Warum machen wir das so? Die Forschungen der Wissenschaftler um Dr. Robert Schleip (Uni Heidelberg, Mitinitiator des Ersten Internationalen Faszien-Kongresses 2007 an der Harvard Medical School in Boston, USA) und des US-Forscher Thomas Myers haben ganz andere Einblicke, wie sich unsere Faszien im Körper zu einer entspannten Bewegung vernetzen, zutage treten lassen. Das nutzen wir hier.

yoga

Für eine neue Vernetzung der Faszien sowie eine neue Körperhaltung nehmen wir Übungen aus dem Cantienica® Yoga. Wer möchte, kann sich den Basis- Online-Kurs bei www.cantienica.com herunterladen. Im Live-Seminar ist er inklusive.



„OHNE BEWERTUNG“

Die wichtigste innere Grundhaltung im Umgang mit den ETSchlüsseln®

Was heisst das „ohne Bewertung“? Unsere Wahrnehmung ist davon bestimmt, was wir hoffen, fürchten und uns vertraut ist. Es begrenzt uns auf ganz subtile Weise. Da wollen wir raus.

Bewerten macht Sinn, wenn in einer Situation eine schnelle Unterscheidung in Freund oder Feind getroffen werden soll. Perfekt, denn an DIESER Stelle macht das nicht nur vollkommen Sinn, es ist sogar überlebenswichtig.

In anderen Momenten schränkt uns dieses Verhalten allerdings ein:

Um in unserer komplexen Welt zum Kern der Information zu gelangen, ist es sehr sinnvoll, zunächst die Informationen, die von außen an uns heran getragen werden, rein beobachtend wahrzunehmen. Wert- und bewertungsfrei. Warum? Um durch die Fülle der Bilder, Zahlen und Worte an die Essenz der Information zu gelangen.

”

Unsere Wahrnehmung ist davon bestimmt, was wir hoffen, fürchten und uns vertraut ist.

Dabei hilft es ganz nebenbei auch, uns aus unseren Geschichten, die in unserem Kopf herumspuken, aussteigen zu lassen. Es bringt Klarheit.

”

Wann merken wir, dass wir aus der Bewertung ausgestiegen sind? Wenn die von außen auf uns zukommende Information bei uns kein „aber, dann, wenn, der oder die ist aber“ auslöst,

sondern wir uns an die eigene Nase fassen und schauen, was die Information von außen mit uns macht und was wir mit unserer Reaktion auf die Information dazu beitragen, dass sie so ist, wie sie ist.

Wir können die Welt ändern, wenn unsere automatisch negativen Sichtweisen „ANS“ sich in automatisch positive Sichtweisen „APS“ verwandeln. Wenn unsere Umgebung mit unseren „ANS“ zurechtkommen muss, gibt es zu viel von Streit, von Stress, zu viel von einem Leben, was anstrengend, laut und schwer ist. Je geringer die ANS, um so mehr erscheint das Leben in seiner ganzen positiven Vielfalt von Erfolg, Glück, Genuss, Freude und allem, was wir uns so sehr wünschen.

EIN BONBON ZUM ABSCHLUSS

Maria und der Zauber des Lebensplans

Es war einmal ein zauberhaftes Mädchen namens Maria, dessen Haare lang und braun waren und deren Augen in einem leuchtenden Grün blitzten. Maria saß eines Tages eingekuschelt auf einer dicken, gemütlichen Wolke. In ihrem Schoß ruhte ein großes Blatt Papier, auf dem sie mit einer Feder und goldener Tinte ihren Lebensbauplan zeichnete – die Idee von ihrem neuen Leben.

Mit jedem Strich, den Maria auf das Papier setzte, schrieb sich dieser Plan tief in ihr Herz. Als sie auf ihrer Wolke einschlief, erwachte sie lachend in einer Wiege auf der Erde. Jeden Tag konnte sie in ihr Herz schauen und sich an ihrem wundervollen Lebensbauplan erfreuen. Die Welt um sie herum war eine Quelle der Freude, begleitet von liebevollen und großzügigen Menschen, die ihre Ausflüge in diese neue Welt mit ihr teilten. Bunte Blumen und neue Gerüche weckten Erinnerungen an den goldenen Plan in ihrem Herzen.

Doch, wie in jeder Geschichte, gab es Menschen, die es auch schon zugelassen hatten, dass ihre eigenen Lebensbaupläne von anderen Menschen mit neutralen Farben übermalt wurden. Diese Menschen betrachteten nun das Leben nach einem neutralen Lebensbauplan als das Maß aller Dinge. Und geben diese Arte des Lebens an ihre Kinder und Menschen

in ihrer Umgebung weiter. Jede goldene oder bunte Linie von Marias Bauplänen musste schnell mit einem neutralen Stift übermalt werden, und Maria fand sich in einer Welt von Verboten, Ratschlägen und Parolen wieder.

Ihre einst so strahlenden und bunten Ideen waren durch die Neutralität dieser Einflüsse verblasst. Marias ursprünglich goldener Lebensbauplan wurde grau und verblasste fast zur Unkenntlichkeit. Was sie einst an Werten für die Erde mitgebracht hatte, geriet in ein großes Vergessen. Eine große Sehnsucht blieb zurück, ohne dass Maria wusste, wonach sie sich eigentlich sehnte.

Als Maria erwachsen wurde, umgaben sie Menschen mit austauschbaren und neutralen Lebensplänen. Die Pläne anderer fühlten sich für Maria ebenso austauschbar und neutral an. Verwirrt und unsicher darüber, was sie mit ihrem Leben anfangen sollte, ließ sie sich von ihrem besten Freund inspirieren. Seine bunten Wände schienen zu glitzern und zu funkeln, und Maria dachte, vielleicht könnte sie dort ihre Sehnsucht stillen. Also begann sie, Glitzerwände nach ihrem eigenen neutralen Lebensbauplan zu bauen.

Doch eines Nachts fegte ein großer Sturm über das Land, und fast alle Glitzerwände fielen um. Mühsam sammelten Maria und ihr Freund die Trümmer zusammen. Bei dem

umgaben sie Menschen mit austauschbaren Lebensplänen.

Doch die Antworten fehlten.
auf ihre Fragen fehlten.


Wiederaufbau merkte Maria, dass ihre Wände keinen echten Stand im Boden hatten, und es konnte kein Dach darauf errichtet werden.

Erinnerungen an die Zeit, als sie glaubte, ein Lebenshaus mit stabilen Wänden und einem Dach bauen zu können, kehrten zurück. Doch die Antworten auf ihre Fragen fehlten. Die Sehnsucht trieb Maria weiter, und sie verließ ihr unfertiges Glitzerwände-Haus auf der Suche nach Antworten, ohne genau zu wissen, wonach sie suchte.

Die Menschen um sie herum, beschäftigt mit ihren eigenen Lebenswänden, konnten ihr keine hilfreichen Antworten geben. Maria fühlte, dass etwas mit ihren Fragen nicht stimmte, zog sich immer mehr zurück und fand sich schließlich allein inmitten ihrer großen Wände wieder. Doch dieses Leben fühlte sich für sie unglücklich, leer und einsam an.

Eines Tages öffnete sich in ihrem Herzen eine alte, schwarze, doppelflügelige Tür mit Eisenbeschlägen. Ihr Blick fiel auf ein riesiges Land, in dessen Mitte ein mächtiges, tief schwarzes Haus stand. Maria näherte sich langsam, und als sie näher kam, erkannte sie, dass das Haus durch einen längst vergangenen Brand verkohlt war.

Sie begab sich hinunter in den Keller, fand eine Treppe nach oben und erkundete das Haus. Im Garten sah sie das ver-



ödete Land, und ein Schauern durchlief sie. Doch plötzlich schoss ihre ganze Kraft durch sie hindurch. Maria wusste nun, was sie aufbauen wollte – ihr eigenes Leben nach ihrem eigenen Bauplan.

Um ihr Land mit Ruhe und Zeit wieder aufzubauen, zog sie eine hohe Mauer drumherum. Nun konnte sie ohne den Einfluss anderer sicher ihr eigenes Leben aufbauen. Der unter diesem Land verborgene Lebensbauplan mit seinem goldenen Schriftzug wurde sichtbar. Maria verstand zwar noch nicht alle Details, aber sie erkannte, dass ihr Fundament fest war.

Die Mauern ordneten sich harmonisch an, und das Dach fügte sich auf die Wände. Ein Garten entstand mit duftenden Rosen, rankendem Efeu, Apfelbäumen auf weiten, grünen Wiesen und einer Quelle, die frisches, klares Wasser in einen See ergoss.

Maria fühlte, dass sie innerlich heil geworden war.

Maria fühlte, dass sie innerlich heil geworden war. Langsam traute sie sich wieder in die Welt hinaus, und die Stürme des Lebens zogen wie Wind an ihr vorbei. Bei Bedarf konnte sie sich in ihren geheimen Garten zurückziehen und Kraft schöpfen. Stärke, Frieden, Vertrauen und Überfluss waren nun Teil ihres Lebens, das durch so viele Verbote, Ratschläge und Parolen fast vernichtet worden wäre. Maria hatte ihr Leben wieder.

Sie schwor sich eins: Nie wieder würde sie es zulassen, dass Verbote, Ratschläge und Parolen sie bis in ihr Fundament zerstören würden. Voll Freude und Dankbarkeit lebt sie seither mit ihrer Familie entspannt und voller Kraft ihr eigenes Leben. Und nun kennst Du die ganze Geschichte.

WAS DAS MY MENTORING SYSTEM MIT MIR MACHTE

Mit dem neuen Reisepass in der Hand kehrte ich nach Hause zurück und wollte meinen alten, ungültigen Pass ablegen. Als ich die Seiten durchblätterte, fiel mein Blick auf die beiden Bilder – 11 Jahre auseinander, wie eine Zeitreise durch mein Leben. Es ist, als hätte die Zeit keine Spuren hinterlassen.



Ausstellungsdatum: 27.10.2011



Ausstellungsdatum: 04.04.2023

Nicht nur ich bin aus dem Druck meines Lebens ausgestiegen. Meine Umgebung machte es auch. Die für mich sichtbarste Veränderung zeigte sich in meinem Pony was ich mir damals kaufte.



Amon mit 9 Jahren



Amon mit 12 Jahren

FAZIT

Das My Mentoring System bietet mehr als nur Coaching. Es ist ein kompakter Weg, Körper, Intellekt und Unterbewusstsein in Einklang zu bringen, um einen nachhaltigen Zustand von Gelassenheit, Souveränität und Frische zu erreichen. Das Management von mittelständischen Betrieben können durch dieses System nicht nur ihren täglichen Druck abbauen, sondern auch ein souveränes und außergewöhnliches Leben gestalten. Unabhängig, eigenständig und unter voller eigener Kontrolle.

MEIN GROSSEER DANK

Ein ganz lieber Dank geht an meine Tochter Luise, die mit ihrem Anspruch „alles soll sofort funktionieren, sonst ist es unbrauchbar“ mich oft neue Lösungen finden ließ, und zu meiner Überraschung sie sind viel, viel besser...

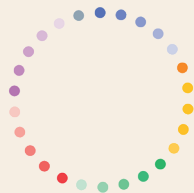
Einen Dank ohne Worte an meine Grosseltern. Eure Fürsorge und der Glaube an mich macht mich mutig und lässt mich so, wie ich bin.

Ein großer Dank geht an meine Großeltern, die dieses My Mentoring System zu dem gemacht haben, was es heute ist.

Vor allem die mehr als 150 Menschen, die so viel mit mir ausprobierten, bis der ETSchlüssel® wirklich zuverlässig funktionierte.

Ein ganz besonderer Dank geht an Dipl. Ing. Eike Tholema, der mit seiner unbestechlichen, logischen Art zu denken den Aufbau des My Mentorings Systems verbesserte, und an Astrid van Calker (www.van-calker.com) mit Ihrer faszinierenden Kreativität, die es schaffte, dieses System so wunderbar sichtbar zu machen.





Hohauser-Mentoring
Gesellschaft mbH

info@hohauser-mentoring.de
Sarenweg 106 • 22397 Hamburg • Tel: +49 40-60 82 14 85
Geschäftsführende Gesellschafterin: Catharina Hohauser
HRB 153653 Amtsgericht Hamburg
www.hohauser-mentoring.de