

# Power News

DEZ  
1999

an alle Freunde der CoachingAcademie®

## *Der Jahrtausendsprung in einen Context von Liebe, Fülle und Vertrauen!!*

Schon vor 2000 Jahren wurde uns vermittelt, dass wir uns als Menschen nicht schuldig, nicht ängstlich, nicht allein fühlen müssen; dass wir frei sind, zu tun, was wir wollen und zu sein, wer wir wollen; dass niemand verurteilt wird für seine Entscheidungen. – Und doch verurteilen wir uns selbst – immer wieder!

Wir laden Dich ein, dieses neue Jahrtausend zu nutzen mit dem Versprechen, dass Du Dich nie wieder SELBST entwertest, sondern mit Dir SELBST achtsam umgehst und Dich aner kennst!

Du kannst heute entscheiden: "Welches Geschenk will ich sein auf dieser Welt, – für mich, – für andere, – für das Leben an sich. Und dann folge mit Deinem Handeln, diesem höchsten Ausdruck Deines Seins! Verwirkliche eine höhere Vision von Dir als Du sie je zuvor hattest!

In Liebe, Fülle, Vertrauen und Dankbarkeit

*Stephan Acker*

COACHING®  
Academie

Die Niederlagen von gestern

sind der *Hit* für die Memoiren von morgen

## Eine Erkenntnis zur Heiterkeit

**I**n der Antike wurde Heiterkeit als eine gewählte Haltung, verbunden mit einer bestimmten Sicht der Welt; sie ist eine vom Selbst bewusst vorgenommene maßvolle Disposition des Gemüts. Ferner ist die Fähigkeit verlangt, sich über erfreuliche Dinge auch wirklich zu freuen. Heiterkeit ist die Haltung der Gelassenheit. Grundlage der Heiterkeit ist das Festgefügtsein der Seele, die mitten im Sturm, die Balance zu halten vermag und frei ist von ängstlicher Sorge, frei sogar noch von Angst vor der Angst.“

(Die Zeit; 7. Okt. '99 Wilhelm Schmid)

Schon in der Antike werden Gefühle und Stimmungen nicht als vom Himmel fallend gesehen, sondern als eine bewusst gewählte Haltung. Leider bewegen wir uns in der Bewusstmachung dieser Wahl und bei der Schulung dieser Fähigkeit noch in der Steinzeit. Schulfächer wie: Gefühls- und Selbstmanagement; Talentfindung- und -stärkung; Zielgerichtetheit und Commitment werden dringend benötigt. Doch da dem noch nicht so ist, geben wir eine Möglichkeit zum Thema Ärger:

Wenn Du Dich das nächste Mal ärgerst dann frage Dich:

„Wie lange will ich mich ärgern über diese Angelegenheit? Setz Dir ein Zeitlimit!“

Bsp: Es hat jemand auf der Arbeit einen Fehler verzapft, der Dich/Deinen Angestellten einige Zeit gekostet hat, diesen aufzuarbeiten. Du erzählst noch abends Deiner Familie von diesem „Idioten“. Ist das nicht viel zu lang? Hältst Du mit dem ärgerlichen Erzählen nicht selbst alte Gefühle am Kochen? Wozu erschaffst Du

jetzt selbst immer wieder dieses Gefühl? Wichtig: Beantworte Dir diese Frage wirklich!! Was ist Dein Ärger-Motor? Für mich war Ärger eine Möglichkeit, mir selbst zu erlauben, nein zu sagen. Ich fand, wenn mich jemand so sehr ärgert, dann hab ich auch das Recht sein Angebot abzulehnen. Andere Beispiele sind zum Beispiel der Gedanke „das hat der andere verdient“, „jeder würde sich an meiner Stelle ärgern“, „dann weiß ich, dass ich was dagegen tue“, „der Ärger nimmt mir Angst und macht mich stark“, „ich kann laut und ärgerlich andere beeindrucken und sie tun was ich will“, etc. Was ist Deine Antwort? Wozu brauchst Du Ärger und welche Berechtigung holst Du Dir damit?

Was auch immer Du als Antwort bekommst, das einzige, was Du hast, wenn Du Dich ärgerst ist Ärger. Lass Dich nicht gefühlsbeutelnd, sondern beginne, emotionsgesteuert zu leben, wobei Du Einfluss nimmst auf Deine Emotionen. Gefühle sind automatisch: Du hast in dem Moment tatsächlich keine Wahl mehr. Es gefällt Dir etwas nicht und Du ärgerst Dich automatisch. Das machst Du schon seit Jahren so. Das machen alle so. Das macht gesellig.

Emotionsgesteuert ist eine bewusste Haltung, die Du nach dem „automatischen“ Gefühlsablauf bewusst wählst. Denn schon nach kurzer Zeit, hältst Du mit Deinen Gedanken den Ärger aufrecht. Diese Wahl, den Ärger zeitlich zu begrenzen und ein Commitment zu Heiterkeit/Gelassenheit zu haben, zieht andere Gefühle nach sich. Du fühlst, was Du denkst!

Der Ärger ist ein Signal, genau wie

Schmerzen ein Signal sind, um Dich über Fehlfunktionen in Deinem Körper und Geist aufmerksam zu machen. Du gehst auch nicht hin und reißt die Wunde immer wieder auf, weil Du findest, dass Du mit dieser Einstellung zukünftige Verletzungen vermeiden kannst, sondern Du tust alles um a) gesund zu sein und b) die eigentlichen Ursachen herauszufinden, so dass diese Verletzung, nicht wieder auftaucht.

So ist es auch mit dem Ärger. Nutze ihn als Signal. Es stimmt etwas nicht in Deinem Leben und in Deiner Kommunikation mit Dir und anderen. Heile zunächst Deinen Ärger und finde dann die Ursache, so dass Du ihn nicht mehr brauchst. Solltest Du allein die Ursache nicht finden, so lass Dich professionell coachen! Dieses Gefühlsmanagement kannst Du so effektiv trainieren, dass auch der automatische Gefühlsablauf nicht mehr vorkommt. Doch das dauert! Eine andere Möglichkeit ist, den kurzen Moment wahrzunehmen, bevor Du anfangen willst, Dich zu ärgern und dann bewusst eine andere Wahl zu treffen. Auch das erfordert Übung!

Stephan & Maria

# Unsere Vision

Wir tragen zu einem persönlichen und gesellschaftlichen Contextwandel bei, so dass alle Menschen in Liebe, Fülle und Vertrauen miteinander leben. Dieser Context wird in den Trainingsprogrammen mental verstanden und emotional erfahren, was die Grundvoraussetzung dafür ist, dass er immer wieder erinnert und neu erschaffen werden kann.

## Unser *Mission-Statement*

Durch begeisterndes und intensives contextuelles Coaching® eröffnen wir Menschen die Möglichkeit, sich daran zu erinnern, wer sie wirklich sind, so dass sie äußerlich und innerlich reich sein können.

## Oft gestellte Fragen zum Training und mögliche Antworten darauf

### **Hält die Begeisterung nach dem Training?**

*Nein, und Ja. Wenn Du ein Commitment zu Begeisterung hast, kannst Du diese jeden Tag erschaffen. Du hast wieder die Wahl: Entweder Du hast Deine Gefühle oder Deine Gefühle haben Dich!*

### **Für wen ist das Training?**

*Für diejenigen, die erfolgreich und erfüllt leben wollen. Alter bisher: 16 – 82 Jahre; alle Berufe und Konfessionen.*

### **Für wen ist das Training nicht?**

*Für alle, die in einer akuten Krise sind oder gerade eine klinisch diagnostizierte Therapie machen, oder deren Partner gegen eine Teilnahme ist.*

### **Braucht man das Training?**

*Nein – und: Leidensdruck ist (leider) immer noch der stärkste Faktor, etwas für sich und die eigene Lebensqualität zu tun. Es gibt zwei Motivationen sich zu verändern:*

- a) *Du lebst erfolgsorientiert und verstehst Dein Leben als einen „Continuierlichen-Optimierungs-Prozess (COP) auf allen drei Ebenen: KÖRPER (Emotional/Verhalten), GEIST (Mental) und SEELE (Selbst). Dann kannst Du die Inhalte des Trainings gut gebrauchen, oder*
- b) *Du hast Druck: Emotional, finanziell, mental und Du brauchst neuen Input, um einen anderen Umgang zu finden.*

### **Hab' ich nach dem Training keine Probleme mehr?**

*Doch, Du hast noch Probleme und Dein Umgang damit und die Qualität Deiner Probleme steigert sich.*

### **Wenn das Training doch so toll ist, wozu dann Aufbauprogramme?**

*Wer das 1x1 kann, hat noch nicht die komplette Algebra verstanden. Je mehr Du vorhast, umso größer sind die Anforderungen an Dich, was sogar soweit geht, dass ein Profi-Sportler seinen eigenen Coach hat.*

### **Kann ich nicht auch einfach alle vorgeschlagenen Bücher lesen?**

*Ja – und die Wirkung ist eine andere. Es ist ein Unterschied, ob Du ein Buch über einen Orgasmus liest, oder ob Du selbst einen Orgasmus erlebst! Was der Unterschied ist? Das kannst Du nur selbst ausprobieren, es lässt sich nicht erlesen, oder?*

### **Mich macht es stutzig, dass Menschen mit hohen Idealen und Visionen viel Geld verdienen. Dürfen die das?**

*Mich macht es noch stutziger, wenn Menschen ohne Ideale viel Geld verdienen, denn dann ist ungewiss, was sie mit ihrer Macht anfangen. Und Du brauchst (viel) Geld, um Deine Vision zu verwirklichen.*

### **Ist das eine Sekte oder ein Verein?**

*Nein – und wer das sucht, ist bei der CoachingAcademie® an der falschen Stelle. Wir bieten das nicht.*

### **Bekommt man neues Handwerkszeug im Training?**

*Ja, auch – und noch mehr wirst Du lernen, Deine schon vorhandene (emotionale) innere Weisheit und Talente (wieder) zu entdecken und für Dich einzusetzen.*

### **Mich macht es skeptisch, dass alle so gut drauf sind nach dem Training. Ist das normal?**

*Nein, leider nicht, aber wir arbeiten dran!*

