

Silke Freudenberg

Die Seele als  
COACH

Verantwortlich und authentisch leben



TRINITY

# TRINITY

*Gewidmet  
allen Menschen*

Silke Freudenberg

**Die Seele als COACH**

Verantwortlich und authentisch leben

TRINITY

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autorin und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden sind ausgeschlossen.

Hinweis der Autorin:

Der Inhalt meines Buches ist lediglich zu Informationszwecken bestimmt und stellt in keiner Weise Ersatz für professionelle Beratung und Behandlung von Ärzten, Psychotherapeuten oder Heilpraktikern dar. Falls Sie Gesundheitsprobleme haben, empfehle ich Ihnen, einen Arzt oder Heilpraktiker Ihrer Wahl zu Rate zu ziehen.

Meine Coaching- und Seminar-Angebote dienen der Verbesserung Ihrer Lebensqualität. Sie sind für Menschen da, die ihr Potenzial entfalten oder einen neuen Umgang mit bestimmten Lebensbereichen erlernen wollen, sowie zur persönlichen Entwicklung. Mit meinen Bildern möchte ich Ihnen wertvolle Impulse für Ihr Leben geben, die Sie näher zu Ihrer eigenen Seele führen können.

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

1. eBook-Ausgabe 2021

© 2015 by Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München | [www.guter-punkt.de](http://www.guter-punkt.de)

unter Verwendung eines Motivs von © Silke Freudenberg

Originalbilder: © Silke Freudenberg

Fotos von den Originalbildern: Cover, S. 15, 39, 55, 121, 251: © Fotostudio

Inge Hermann; S. 105, 239: © Christian Gehrig; S. 71, 151, 275, 183, 199, 227:

© Erich Kraus; S. 29: © Josef Wiesen

Layout und Satz: BuchHaus Robert Gigler, München

Konvertierung: Bookwire

ePub-ISBN: 978-3-95550-323-9

Alle Rechte vorbehalten.

[www.trinity-verlag.de](http://www.trinity-verlag.de)  
[www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)

# Inhaltsverzeichnis

## Einleitung

### 1. Bewusstsein und Unterbewusstsein

Das Eisbergmodell

Bewusstseinsarbeit als Erkenntnisweg

Der Prozess des Erwachens

Resonanz und Kommunikation

### 2. Das Aufdecken des Unbewussten

Ein »Grundkurs« in Sachen Gefühle

Glaubenssätze - unsere inneren Überzeugungen

Soziale, psychologische und seelische Grundbedürfnisse

### 3. Einblick in die Trauma-Arbeit

Das Wesen von Energie

Die Entstehung energetischer Blockaden

Der Schmerzkörper

*Energiemeditation: »Wer oder was bin ich wirklich?«*

## 4. Integrieren bedeutet transformieren

Gefühle integrieren und heilen

Von etwas weg wollen ist der beste Klebstoff

Der Traum vom besseren Leben

Lieben können

Online gehen mit dem Tao

*Übung: »Verbindung mit dem Tao«*

## 5. Das Potenzial zur Veränderung

Die eigenen Barrieren und Blockaden erkennen

Annehmen, was ist – die größte Herausforderung im Leben

Systemisches Coaching und energetische

Aufstellungsarbeit

Achtsamkeit in der Aufstellungsarbeit

Rückführungen und Aufstellungsarbeit

Fallbeispiele aus meiner Aufstellungsarbeit

## 6. Das Öffnen des Körpers – für die Seele

Freier Kopf und Offenheit bis in jede Körperzelle

Anerkennung unserer Eltern

*Fühl-Übung: »Den Eltern danken«*

Innere Frau & Innerer Mann

*Übung: »Lernen Sie beide inneren Kräfte kennen«*

Wie wir unsere Verwandlung verhindern

Übungen, Energiearbeit und Meditationen

*Die heilende Fühl-Übung: »Sich dem Raum öffnen«*

*Fühl-Übung: »Heilen der Trennung«*

## 7. Selbstliebe und Selbstvertrauen empfangen

Der Weg zur Selbstliebe

Zwei Geschichten über das Finden zur Selbstliebe

Unser Schicksal anzunehmen birgt große Kraft

Vertrauen

Selbstvertrauen

Die Seele findet immer einen Weg – auch den »Reset-Knopf«

*Übung: »Der eigenen Wahrnehmung vertrauen«*

Ihr größtes »Ja-Wort«

*Übung: »Seelenbefragung«*

Der Kreislauf des Empfangens unserer Gaben

Zurück zum Geben und Empfangen

»Wenn die Welt ein Dorf wäre ...«

## 8. »Selbst-Coaching« für bewusste Meisterschaft

Vom Opferbewusstsein zum Schöpferbewusstsein

*Fühl-Übung: Unser »Ich-Haus« renovieren*

*Die Herz-Spiegel-Meditation*

Unser Inneres Kind heilen

Falle Bewertungen

Positive Glaubenssätze

*Übungen mit »Energieankern«*

*Übung: »Bewusstmachung Ihrer persönlichen Bedürfnisse*

Unser Wertesystem

*Übung: Klarheit über die eigenen Werte*

*Fortgeschrittenen-Übung: »Die Vergangenheit segnen«*

Paradigmenwechsel – eine neue Sicht

Das Wunder der Resilienz

Einstieg und Prozess im Einzelcoaching

## 9. Kreativität – die Brücke zwischen Spirit und Menschsein

Unsere Schöpfungen tragen Bewusstsein

*Fühl-Übung: »Bin ich ein kreativer Mensch?«*

Neue Perspektiven

Süchte als Ausdruck der Suche nach dem göttlichen Wesenskern

Sexualität als Tor zur Allverbundenheit

## 10. Den eigenen Weg gehen wollen

Berufung – einige Fallbeispiele

Seine Passion im feinstofflichen Bereich halten

Innere Leere und Langeweile

Energetische Felder und das Massenbewusstsein

Ein Seelenbild für meine Arbeit – und wie es dazu kam

Wie Sie Ihr Angebot aus Ihrer Seelenqualität heraus entwickeln können

*Übung: »Malen aus Ihrer Seele heraus«*

*Übung: »Lassen Sie Ihre Seele schreiben«*

Ihr »Satz« – wie bringen Sie Wörter in die Ebene der Form?

## 11. Die Verwirklichung Ihrer Berufung

Das Thema Geld heilen

Ein Ziel entwickeln

*Meditation: »Alles ist da – jetzt«*

Alles hat einen Sinn, wir erkennen ihn oft erst später

Wir wollen Freiheit – aber sind wir reif dafür?

Selbstständig sein oder Arbeitnehmer?  
Das Feuer der Begeisterung

## 12. Aufbau einer eigenen Selbstständigkeit

Was ist Ihr Ziel?  
Der Lehrmeister ist das Leben selbst  
Das Verlieren kennenlernen  
Tun oder empfangen?

## 13. Mensch und Seele – in dieser Welt

Der freie Wille – Geschenk und Lernaufgabe  
»Mitfühlende Psychologie«  
Pioniere des Wandels – neue Unternehmenskultur  
Bewusstes Leben in einer sich rapide wandelnden Welt  
Das »Und« in der Welt  
*Fühl-Übung: »Liebe ist ...«*  
Seelencaoch sein im Alltag  
Zitate aus Seelengefährten-Briefen  
Nachwort von Claudius

## Bildtexte

# Einleitung

Die Lehrmeister in unserem Leben sind heutzutage unsere Beziehungen, Erfolg bzw. Misserfolg im Beruf, Gesundheit, finanzielle Möglichkeiten oder Probleme sowie die häufig verloren geglaubte Sinnhaftigkeit unseres Lebens. Oft schütteln uns persönliche Krisen, und unser Alltag steht kopf. Dennoch haben diese Lebenserfahrungen ihren Sinn, da sie uns zur Selbsterkenntnis führen.

Wir stehen in unserem irdischen Dasein vor der Herausforderung, die seelisch-geistige Ebene mit der weltlichen Ebene zu verbinden. Wie finden wir Einklang und Balance zwischen dem Energiewesen in uns und den Anforderungen unseres Lebens als Mensch?

Irgendwann erkennen wir, dass eine Leere in uns mit keinerlei Ersatz zu füllen ist. Wir erwachen und begeben uns auf die herausfordernde, aber erfüllende Suche, zu erfahren, wer wir sind. Ich wünsche jedem Menschen, dass er sich als ein Teil der Einheit erlebt – als ein ganz individueller Teil eines großen, ewigen Lebens. Körper, Geist und Seele sind verschiedene Ebenen in unserem Menschsein, die wir bewusst erfahren können. Unsere Seele ist wie ein Gefäß für unseren Geist, unseren Spirit.

Irgendwann wird ein Wunsch in uns immer deutlicher: Ich will mich hier im irdischen Leben ausdrücken. Ich möchte meine Gaben einbringen und davon leben – aber wie kann das gelingen? Ich möchte mich zeigen, wie ich bin. Ich möchte einen Weg gehen, auf dem ich mich von meiner Seele führen lasse, um meinen Spirit auf die Erde zu bringen, auf leichte, freudvolle und erfüllende Weise. Immer mehr Menschen sehnen sich nach so einem authentischen Leben. Ich selbst trage eine tiefe Liebe zum Leben und zu den Menschen in mir. Diese Liebe ist wertfrei. Durch diese innere Annahme, die mehr ist als nur Akzeptanz, fürchte ich mich nicht vor den seelischen Abgründen der Menschen. Ich kann ihr wahres Wesen erkennen, ihren echten Kern fühlen. In Verbundenheit mit der geistigen Welt, mit Bewusstheit, Stille und Humor begleite ich Menschen auf dem Weg ihrer Suche. Ich führe sie an den Punkt, an dem ihre Seele übernimmt, an dem sie von ihrer Präsenz geleitet leben können.

## Mein faszinierender Weg zu diesem Buch

### *Der erste Anlauf*

In den 24 Jahren meiner bisherigen Selbständigkeit war ich 15 Jahre in Unternehmen erfolgreich tätig, in Führung, Organisationsaufbau, Vertrieb und im Seminarbereich. Ich entwickelte und gab Schulungen für Führungskräfte und Mitarbeiter. Dabei war ich vielfach sehr enttäuscht von dem rücksichtslosen, unmenschlichen Führungsstil verschiedener Firmen. Chefs beauftragten mich, die Mitarbeiter und Teams eher auf Spur zu trimmen, als ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Sie hatten einen

Tunnelblick, der zu mehr Umsatz führen sollte. Sich selbst hinterfragten sie hingegen nicht. Ihnen war überhaupt nicht klar, dass sie bestimmte Menschen in ihr Unternehmen ziehen. Sie änderten Dinge nur im Außen: gestalteten Büros zu Glaskästen, druckten Hochglanzbroschüren, fuhren große Autos, senkten Preise und Gehälter und tauschten Mitarbeiter wie Zahnrädchen aus. Während dieser Zeit begann ich ein Buch zu schreiben. Ich wählte für mich die Arbeitstitel »Ganzheitliche Führung«, »Sanfte Führung« oder »Medizin für Unternehmen«. Achtzig Seiten brachte ich zu Papier und verstand dann, dass das Schreiben für mich eher ein Selbstheilungsprozess war.

Es war zu dieser Zeit schmerzhaft für mich, zuzuschauen, wie Unternehmen rote Zahlen schrieben und eingingen. Erst das Anerkennen und Annehmen solcher Entwicklungen mit einem größeren Bewusstsein heilte diesen Schmerz. Ich hörte auf, Menschen oder Unternehmen retten zu wollen. Obwohl ich beruflich immer selbstständig gewesen bin, fühlte ich mich erst danach richtig frei.

### *Ein Buch in Bildern*

Mein zweites Buchprojekt war und ist ein Bilderbuch an den Wänden. Als ausgebildete Malerin ließ ich meine tiefsten Erkenntnisse und Energien in meine Bilder fließen. Bilder transportieren Bewusstsein und können dies wie Musik aus dem Herzen vermitteln. »Das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar, man sieht nur mit dem Herzen gut ...«, sagte schon der kleine Prinz. Betrachten wir ein Bild mit einem offenen, weichen Blick, fließen uns, am Verstand vorbei, Botschaften zu. Jede meiner vielen Ausstellungen war ein neuer Blick in dieses Bilderbuch unsichtbarer Energien. Ein Blick in die große Liebe.

Durch das Malen vieler persönlicher Seelenbilder sah und spürte ich die individuellen, wunderbaren Potenziale der Menschen. Ich war tief berührt von ihrer Schönheit und Größe. Die Frage »Wie kann ich Menschen unterstützen, ihre Gaben und Potenziale zu leben?« führte mich zu meiner ganz eigenen Arbeit.

### *Ein Leitfaden zur Lebensfreude?*

Dieses Projekt war mehr ein Spaß unter Freunden. Von ihnen hörte ich immer wieder die Aufforderung: »Schreib doch mal ein Handbuch für angenehmes Leben – ein Handbuch für Lebensfreude.« Zum einen kam dies, weil ich das große Glück habe, mit allen Sinnen genießen zu können. Ich liebe die Köstlichkeiten des Lebens. Für die Menschen in meiner Umgebung war immer zu spüren, wie tief ich das Leben in mich hineinließ und wie sichtbar erfüllend dies wirkte.

Ich hatte einen Weg gefunden zu einem großen Urvertrauen ins Leben. Diese Freude zur Erde ist aber nur so besonders, da sie mit der Liebe des Himmels verbunden ist. Das Liebesspiel zwischen Himmel und Erde tanzt in jeder Zelle in mir. Ein »Handbuch für Lebensfreude« im Sinne von einem angenehmen Leben wäre für mich jedoch gleichbedeutend wie schwimmen lernen wollen, ohne nass zu werden.

### *Mein Seelencoach-Buch*

Dieses Buch beinhaltet meine Erfahrungen, die ich in meinem Leben gemacht habe und in der gemeinsamen Arbeit mit vielen Menschen machen durfte, und geht doch weit über mein jetziges Leben hinaus. Es entstand, begleitet von einer unglaublichen, liebevollen Verbindung mit der geistigen Welt. Es ist das beste »Handbuch für

Lebensfreude«. Für eine Freude, die bleibt und nie wieder verloren geht.

Die Seele als Coach ist unser größter Schatz! Und dieser ganz persönliche Coach zeigt uns einen Weg auf, Seelentiefe mit Erfolg zu leben.

Die Idee zu diesem Buch kam auf, als ein bekannter Verleger mich an meinem Seminarplatz aufsuchte. Nach drei Stunden Gespräch über unsere Lebenserfahrungen und meine Seminartätigkeit stand der Vorschlag im Raum, ein Buch darüber zu schreiben. Hier ist es!

Silke Freudenberg

# Kapitel 1

## Bewusstsein und Unterbewusstsein

*Was können Sie durch Bewusstseinsarbeit  
verwirklichen?*

*Was brauchen Sie in Ihrem Erwachensprozess ganz  
besonders?*

*Erfahren Sie, wie Sie die Resonanz zu einem Lehrer  
weiterbringt und wie Sie das Energiefeld einer  
bewussten Gemeinschaft unterstützen kann.*





# Das Eisbergmodell

Die Ausbildung zum Seelencoach ist ein Bewusstwerdungs- und Selbstheilungsprozess. Gleichzeitig dient sie dem Erlernen vielfältiger Methoden für die Arbeit mit Menschen. Gerade durch seine Praxisnähe lässt sich der Seelencoach-Prozess mit dem persönlichen Alltag gut verbinden. Er ist Wegweiser für ein authentisches Leben und ein ganz persönlicher roter Faden für die Umsetzung der eigenen Berufung. Das eigene Erleben, während Sie dieses Buch lesen, ist Ihr wertvoller Erfahrungsschatz. Gleichzeitig lernen Sie in jedem Moment, in dem ich von der Arbeit mit anderen Teilnehmern berichte, etwas für sich selbst. Wir beginnen im Seelencoach-Prozess mit dem Spüren, von wo aus jeder Einzelne für sich startet und wie wir gemeinsam losgehen.

Es ist bekannt, dass ein Eisberg nur mit seiner Spitze über dem Wasser zu sehen ist. Der viel größere Teil liegt unter der Oberfläche. Daher ist der Eisberg ein ideales Symbol für unser Bewusstsein und Unterbewusstsein.

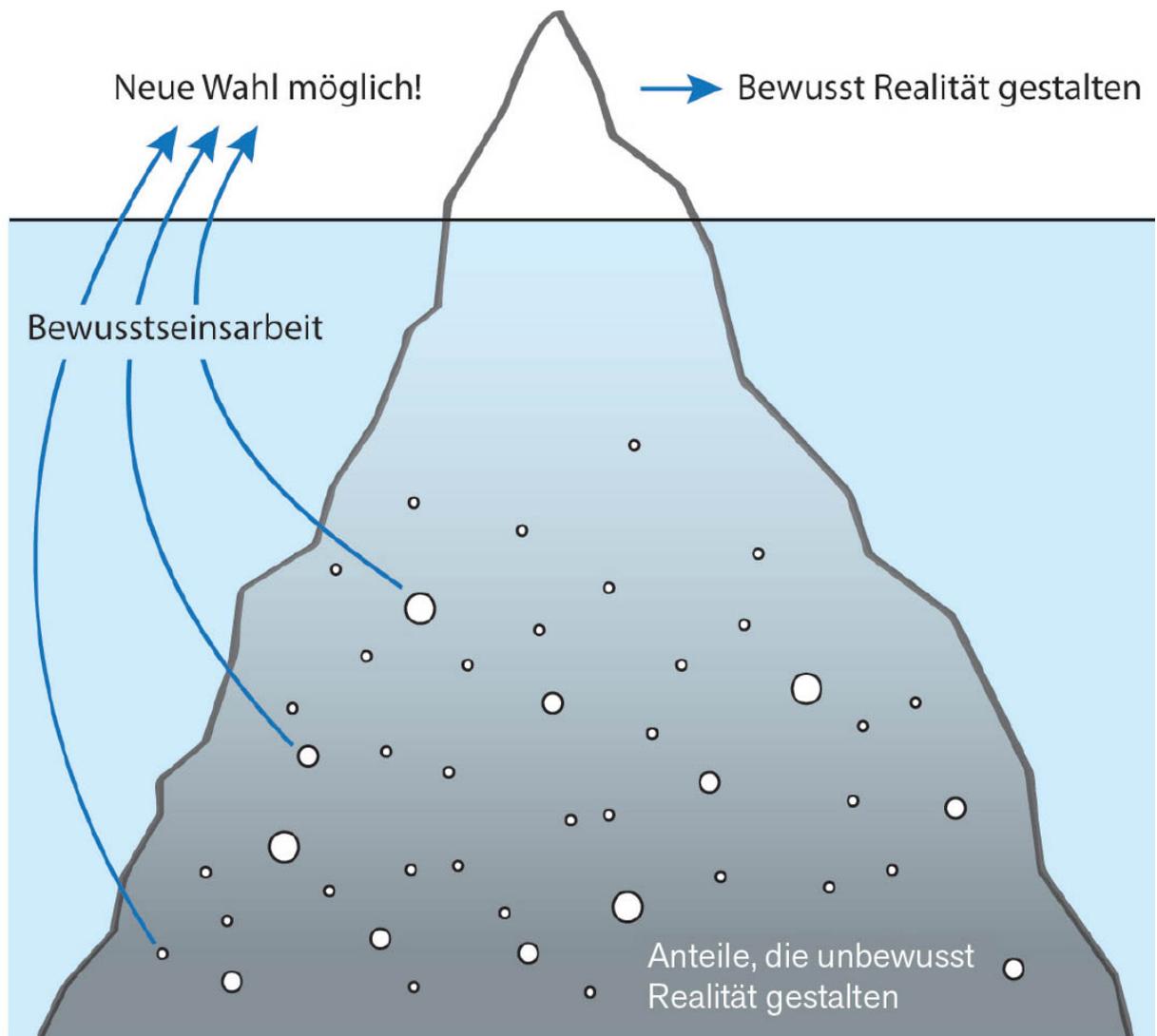
Nur der kleinere Teil des Sich-bewusst-Seins ist für uns greifbar und zugänglich. Damit können wir bewusst wählen und bewusst unser Leben gestalten. Der große, unbewusste Teil dieses »Eisbergs« ist uns nicht zugänglich. Er umfasst unbewusste Verletzungen, Gefühle, Glaubensmuster und Überzeugungen über uns selbst und die Welt. Er beinhaltet aber auch wertvolle Potenziale, von denen wir leider gar nicht wussten, dass sie in uns stecken.

In meiner Arbeit als Coach bringe ich Verborgenes an die Oberfläche: verborgene Verletzungen, damit sie heilen

können, und ungeahnte Potenziale, damit wir die Möglichkeit bekommen, sie in unserem Leben zu entfalten.

Oftmals warten wir Menschen auf das »Leben« als Lehrmeister. Um unsere verborgenen, wunden Stellen zu berühren, trägt dieser Lehrmeister viele Gesichter. Sie heißen beispielsweise »Liebe und Beziehung«, »Krankheit«, »finanzielle Not« oder »Macht«, und sie zeigen uns Ohnmacht und Kontrollverlust auf. In meinen Einzelcoachings fallen manche aus allen Wolken, wenn sie erkennen, dass ihr unbewusster Anteil eine »geheime Wahl« getroffen hat und damit in ihrem Leben konkrete Realität erzeugt. Diese unbewusste Wahl führt dann oft zu einer Realität voller Leid.

Die bewusste Auseinandersetzung mit diesen Situationen, mit denen uns das Leben konfrontiert, führt uns wieder zum Betrachten und Anerkennen dieser verborgenen inneren Anteile, Wunden und Überzeugungen. Sie bietet uns die Möglichkeit, uns von einer unbewussten Wahl zu »verabschieden« und eine neue, bewusste Wahl zu treffen.



## Bewusstseinsarbeit als Erkenntnisweg

Bewusstseinsarbeit beleuchtet unsere tiefsten mentalen, emotionalen, psychischen und physischen Strukturen. Sie kann uns beispielsweise Konflikte zwischen unseren männlichen und weiblichen Anteilen aufzeigen und diese lösen und ausbalancieren. Bei dieser Arbeit gehen wir

Glaubenssätzen auf den Grund und verändern alte hinderliche Überzeugungen von uns selbst. Dabei tauchen wir in unsere tiefste Gefühlswelt ein und lernen einen neuen Umgang mit Emotionen, die uns zuvor beängstigend oder unüberwindbar erschienen.

Das Wort »Arbeit« klingt für manche im Zusammenhang mit Bewusstsein paradox und unstimmig: Schließlich geht es darum, einfach offen und präsent zu werden. Was soll daran »Arbeit« sein?

Im Grunde sind Vertrauen und Empfangen unser natürlicher Zustand. Wir tragen allerdings oftmals Anteile in uns, die nicht vollkommen vertrauen können. »Arbeit« beschreibt also das Beschreiten des Weges, diese Anteile aufzuspüren und zu transformieren.

## Der Prozess des Erwachens

Erwachende Menschen schauen bewusst in ihr Inneres und warten nicht passiv auf den äußeren Lehrmeister, das Leben. In gleichem Maße sind sie aber auch bereit anzunehmen, was das Leben ihnen spiegelt, und vermeiden nicht die Erfahrungen, die es zu durchleben gilt. Vielmehr entwickeln sie ein Vertrauen in sich, mit allen Situationen in ihrem Leben umgehen zu können und daran zu wachsen.

Die Erwachenden werden sich darüber bewusst, dass sie geistig-seelische Wesen und ein Teil der Einheit sind. Sie durchlaufen oft eine verwirrende Zeit, in der sie nicht wissen, ob sie Fisch oder Fleisch, Männlein oder Weiblein sind. Ein Mensch erwacht, wenn die Seele ihm den Impuls dazu gibt. Oft kann derjenige selbst gar nicht begreifen, was da gerade vor sich geht. Es ist ein Gefühl wie im

Schleudergang oder einfach nur unglaublicher Müdigkeit oder sogar extremer körperlicher Erschöpfung.

Viele erwachende Menschen kommen mit gesundheitlichen Problemen zu mir, denn sie stoßen mit ihren Beschwerden oft auf Ärzte oder Therapeuten, die nicht verstehen, was gerade mit ihnen geschieht. So werden bei ihnen oftmals die ausgefallensten Krankheiten diagnostiziert.

Patienten mit solch »kuriosen« Symptomen befinden sich vielleicht gerade in diesem natürlichen Entwicklungsprozess. Ihr Körper, ihr Denken und ihr Fühlen werden dabei verwandelt, und nicht selten haben sie das beklemmende Gefühl, als ginge ihr Leben in die Brüche.

Der Prozess des Erwachens nimmt sehr viel körperliche Kraft in Anspruch. Viele meiner Klienten fühlen sich oft wie zerschlagen. Sie haben keine Lust auf Dinge, die sie einmal mochten. Gar nichts kann sie so richtig begeistern. Sie erzählen mir, dass sie sich morgens schon beim Aufwachen allein, wie von der Umwelt abgeschnitten und nirgendwo mehr zu Hause fühlen. Es scheint, als wäre die Welt nicht mehr ihr Platz, und nichts kann mehr so bleiben, wie es war. Einige Menschen steigen aus ihrem alten Job aus oder verlieren ihn: Das Leben kommt ihnen dabei entgegen, denn ihre alte Arbeit passt nicht mehr zu ihnen.

Das bedeutet jedoch nicht, dass all diese Menschen versagt haben. Jeden Tag lassen sie sich auf die tiefe Veränderung ein, die in ihrem Inneren geschieht. Wenn ein Mensch diesen schwierigen Erwachensprozess auf sich nimmt und dadurch heilt, bringt er ein Potenzial für Frieden und Erwachen in die Welt. Leider beurteilt unsere Gesellschaft persönlichen Erfolg oft nur nach dem, was im Außen zu sehen ist. Es ist traurig, dass Menschen in dieser Phase ihres Lebens von der Gesellschaft zu wenig geachtet

und finanziell unterstützt werden. So hart es für den Einzelnen auch sein mag, es ist ein Geschenk, sich aus der Abhängigkeit von äußeren Bewertungen, wie etwa »Was denken die anderen über mich?«, zu lösen.

In dem Gefühlschaos während des Erwachens lässt der Körper seine alten Muster und Strategien los. Viele unterdrückte Gefühle und Energien kommen aus der Tiefe an die Oberfläche. Ich weiß, wie viele Menschen in dieser Zeit tagelang weinen oder einfach nur wütend sind.

In dieser Phase hilft es, einfach zu atmen und darauf zu vertrauen, dass es gut so ist, wie es ist: Wir werden in unseren schwersten Stunden von der geistigen Welt begleitet. Tränen waschen die Seele rein. Gerade dann verabschiedet sich das alte Ich, und das wahre Seelenwesen wird geboren.

Ins Bewusstsein steigen jedoch nicht nur unbewusste Gefühle, sondern auch verdrängte Erinnerungen auf: Erinnerungen an die Kindheit zum Beispiel, die auf einmal wieder ganz nah sind. Es können sogar Erinnerungen auftauchen, die mit dem jetzigen Leben scheinbar gar nichts zu tun haben. Wenn wir aber auch diese schmerzlichen Erfahrungen segnen, können wir sie loslassen, nachdem wir ihre Essenz und ihre Weisheit für uns herausgefiltert haben. Diese werden dann zu unserem Schatz. Durch jede solche Erfahrung, die wir nicht mehr verurteilen, werden wir reicher und tiefer.

Alles Alte, nicht mehr Stimmige in uns löst sich auf. Wir können nichts festhalten und auf ewig bewahren. Im Zuge dieses tiefen Prozesses werden Gedanken über das Sterben wach. Wenn es Anteile in uns gibt, die nicht leben wollen, werden sie sich nun melden und tiefe Gefühle von Verzweiflung, Hilflosigkeit und Ohnmacht mit sich bringen. Wenn das Vertrauen jedoch groß genug ist, um sich in dieser schwierigen Phase treu zu bleiben und den Atem der

Seele liebend zuzulassen, gibt es Licht am Ende des Tunnels.

Der Seelencoach-Prozess ist wie eine Neugeburt: Mit dieser Verwandlung – wie Phönix aus der Asche – eröffnet sich der Zugang zu einer ganzheitlichen Wahrnehmung. Danach gibt es so viel zu spüren und zu fühlen, denn das Leben, die Natur und die geistigen Wesen sprechen durch diese reine Wahrnehmung zu uns. Auch andere Menschen sind nun für uns wie ein offenes Buch. Ihre Seelenschönheit strahlt durch alle Schichten ihres Wesens hindurch. Zu Beginn kann diese Sensitivität Angst machen. Manche wissen nicht mehr, ob das, was sie fühlen, die eigenen Gefühle oder die der anderen sind. Das wird sich aber ausbalancieren und klarer werden.

In meiner Praxis erlebe ich immer wieder, je mehr ein Mensch erwacht, desto schwerer fällt es ihm oder ihr, in einem »normalen Job« zu arbeiten. Die Erwachenden verspüren plötzlich große Sehnsucht danach, ihre große Wahrheit zu leben und etwas Sinnvolles in die Welt zu bringen. Ich kann es allen diesen Menschen sehr gut nachfühlen, dass sie sich zu etwas Neuem hingezogen fühlen, aber noch nicht genau wissen, was es ist. In dieser Zeit – während wir mit dem alten System nicht mehr mitgehen – kann es zu finanziellen Einbrüchen kommen: Das Alte trägt nicht mehr – und das Neue ist noch nicht ganz reif. Es ist wichtig, dem Erwachensprozess dann weiter zu vertrauen, denn das ist der Weg, sich tiefer mit der Quelle der Fülle zu verbinden. Genau darum wird es in diesem Buch gehen: bewusster, aus der Stille heraus, die neuen Dinge entstehen zu lassen.

»Ein Lehrer des Erwachens ist jeder Mensch und jede Begegnung« – das wird die Erkenntnis sein, manchmal auch erst nach einem langen Stück Weg. Doch in dieser Phase, wenn wir so hilflos, ohnmächtig und verletzlich sind,

suchen wir nach Halt und nach Menschen, an denen wir uns orientieren können. Gerade dann sind wir aber auch leicht von Menschen zu beeindrucken, die in Wirklichkeit gar nicht so sicher und frei sind, wie sie uns vorspielen. Es gibt Lehrer und Meister, die Menschen an sich binden und dadurch Macht ausüben wollen. Mich hingegen haben immer Menschen fasziniert, von denen eine tiefe Stille, Liebe und Freude ausging.

In meiner Praxis mit Klienten begegne ich vielen Menschen in lebensverändernden Notsituationen: mit Panik- und Angstzuständen, mit gesundheitlichen Problemen, mit Krebsdiagnosen, Trauernde nach dem Verlust eines lieben Menschen, auch Angehörige von Selbstmordbetroffenen. Oft erfahre ich auch von Beziehungs- und Trennungsproblematiken, finanziellen und existenziellen Drucksituationen, Konflikten im Berufsumfeld, Problemen mit Kindern und vielem anderen mehr.

Doch es finden auch immer mehr Menschen zu mir, die auf der Suche nach ihrem wahren Selbst sind. Sie wollen sich mit ihrer Seele rückverbinden und ihr verborgenes Potenzial wecken. Sie wollen sich entfalten und mit ihren Gaben beispielsweise eine berufliche Selbstständigkeit aufbauen. Ich begleite sie dabei, erfolgreich zu werden und gleichzeitig erfüllt zu sein. Beides schließt sich nicht aus.

Auch eine zeitgemäße, ganzheitliche Entwicklung von Führungskräften und die Neuausrichtung von Unternehmenskulturen liegen mir sehr am Herzen. Ich bin Inspiration für beseelte Organisationen, vermittele Wissen und begleite Wandlungsprozesse. Da ich das kreative Potenzial von Unternehmen öffne, entstehen ungeahnte neue Möglichkeiten für sie.

# Was brauchen wir für unseren Erwachensprozess?

Der erste Schritt ist, Verantwortung zu übernehmen für den Weg unserer Seele. Wie Sie dies tun können, beschreiben die nächsten Kapitel.

Der Erwachensprozess ist ein Weg, der uns viel abverlangt. Wie »schnell« wir ihn gehen können, hängt davon ab, welchen Stellenwert wir ihm in unserem Leben einräumen, aber auch davon

... wie viel Vertrauen wir haben,

... wie entspannt wir sind,

... wie offen wir sein können,

... wie gut wir es zulassen können, zu empfangen und Hingabe zu leben,

... wie entschlossen wir sind.

Ohne Vertrauen werden wir angespannt sein. Ohne entspannt zu sein, werden wir uns nicht öffnen können. Ohne offen zu sein, können wir nicht empfangen - auch uns selbst nicht. Und sind wir nicht entschlossen, geben wir auf, sobald es wehtut und die Herausforderungen zu groß werden.

Sobald wir jedoch das Vertrauen zu uns selbst finden und uns öffnen, können wir uns berühren lassen von einem Hauch, den wir bisher noch nie gespürt haben. Wir werden Freude fühlen und Liebe.

## Resonanz und Kommunikation

Wir können uns das Hirn zermartern, doch es gibt keine Patentrezepte oder logischen Abfolgen, um das Leben in all

seiner Fülle, das Einssein mit allem, die Erleuchtung oder Gott zu erfahren. Manche schwören beispielsweise darauf, erst drei Stunden auf einem Brennnesselblatt zu meditieren, dann ein Mantra zu singen, dann ein Bad zu nehmen, dann Gemüse zu essen - und zum Abschluss noch eine Stunde Gebet ...

Es gibt keinen Weg, der für alle stimmig ist. Wir müssen unseren eigenen Weg finden. Ein großes Geschenk und ein Beschleuniger ist es, ein Stück weit mit der liebenden Begleitung eines Lehrers zu gehen, bis zu dem Punkt, an dem wir unsere Seele wieder spüren und ihre Impulse fühlen.

Über das Resonanzprinzip wurde schon viel geschrieben. Es ist bekannt aus der Musik. Wenn man eine Triangel anschlägt, gehen die Schwingungen, die sie aussendet, mit allen anderen schwingungsfähigen Gegenständen im Haus in fast identischer Frequenz in Resonanz, egal, wo sie stehen. Wir können aber auch mit einem vor langer Zeit geschriebenen Buch, mit einem Gemälde oder Foto, das uns besonders berührt, oder mit einem spirituellen Lehrer in Resonanz gehen. Das Energiefeld, das die Suchenden mit ihren liebevollen Seelenbegleitern und mit der geistigen Welt verbindet, wirkt ansteckend. Es ist ein großes Potenzial an Bewusstsein und Erkenntnissen. Beispielsweise ist hier an meinem Seminarplatz eine Gemeinschaft entstanden, die zugleich frei und im Herzen verbunden ist. Diese Gemeinschaft wächst, und das Energiefeld unterstützt jeden Einzelnen auf seinem persönlichen Weg. Jedes Treffen inspiriert und bietet für viele Menschen Möglichkeiten zur Kommunikation, zum »Mitschwingen« und eine spirituelle Heimat, was unschätzbar wichtig ist in dieser Zeit des Wandels.

Über zehn Jahre habe ich Kommunikationstraining in Unternehmen geleitet, die ich selbst entwickelt habe. Diese

waren für jeden Teilnehmer immer wichtige Lernprozesse auf ihrem Weg, erfolgreich zu sein. Die Trainings belebte ich mit Geschichten, in denen sich alle wiedergefunden haben. Angeregt dadurch, hatten die Teilnehmer große Kraft, erfolgreiche Veränderungen zu bewirken. Vor allem bekomme ich diese Geschichten heute immer mal wieder erzählt, weil sie tief in Erinnerung geblieben sind. Doch leider war damals der Rahmen in Unternehmen nicht gegeben, um sehr tief in das Thema Kommunikation einzutauchen.

Es ist für jeden von uns vollkommen vertraut und alltäglich, zu kommunizieren, denn wir können überhaupt nicht *nicht* kommunizieren: Wir kommunizieren mit uns selbst, mit den Menschen in unserer Umgebung, mit der Natur, mit der geistigen Ebene, und das ständig.

Es ist wichtig, sich dieser Kommunikation immer mehr bewusst zu werden. Die Kommunikation ist ein Teil des Schöpfungsprozesses, mit dem wir letztlich auch unser eigenes Leben immer wieder neu erschaffen.

Wir können die Kommunikation als Ausdruck der Verbundenheit nutzen oder auch, um uns abzugrenzen, zu schützen oder ins rechte Licht zu rücken. Die achtsame Beobachtung unserer Kommunikation ist also ebenso ein Weg zu einem bewussten Sein wie beispielsweise die Meditation. In unserem Austausch mit anderen Menschen können wir erkennen, wie nah oder wie fern wir uns gegenseitig sind. Wir kennen die Kommunikation als einen Weg, uns selbst darzustellen, und als einen Weg, den anderen kennenzulernen. Wir kennen sie jedoch auch, um Macht über andere auszuüben und um darüber zu diskutieren, wer recht hat. Die Art und Weise, wie wir miteinander kommunizieren, kann extrem unterschiedlich sein und dazwischen können Welten liegen, denn wie wir selbst wissen, ist ein Weg der Kommunikation die Sprache.