

STEFFI CHRISTIAN

**BRINGE**

**DEIN LEBEN**

**AUF DIE**

**ERFOLGS**

**SPUR**



**FBV**

Warum jeder einen Coach braucht



Steffi Christian

# **BRINGE DEIN LEBEN AUF DIE ERFOLGSSPUR**

Warum jeder einen Coach braucht



STEFFI CHRISTIAN

**BRINGE  
DEIN LEBEN  
AUF DIE  
ERFOLGS  
SPUR**

**FBV**

Warum jeder einen Coach braucht

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@m-vg.de](mailto:info@m-vg.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2024

© 2024 by Finanzbuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

### **Haftungsausschluss des Verlags**

Dieses Buch enthält ein breites Spektrum verschiedener Ansichten zu Themen wie Gesundheit und Wohlbefinden, darunter einige Ideen, Verfahren und Prozeduren, welche sich unter Umständen als gefährlich entpuppen könnten, wenn sie ohne angemessene medizinische Aufsicht angewendet werden. Diese Ansichten reflektieren die Recherchen und die Ideen der Autorin, doch ersetzen sie nicht die Dienste eines ausgebildeten medizinischen Fachmannes. Die Autorin und der Verlag übernehmen keine Verantwortung für negative Folgen, direkt oder indirekt resultierend aus dem Inhalt dieses Buches.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Petra Sparrer

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer, München

Umschlagabbildung: Adobe Stock/Lagunov

Abbildungen Innenteil: Adobe Stock/Віталій Баріда

Satz: Carsten Klein, Torgau

Druck: CPI

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-95972-804-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-98609-573-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-98609-574-1



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.finanzbuchverlag.de](http://www.finanzbuchverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

Vorwort von Hermann Scherer .....	11
<b>Einführung</b>	
Von der Raupe zum Schmetterling – so bringst du dein Leben (wieder) auf die Erfolgsspur .....	13
<b>Kapitel 1</b>	
Prägungen der Kindheit – und wie der Umgang damit Gegenwart und Zukunft bestimmt .....	23
Eine Reise in meine Vergangenheit .....	23
Der Osten und ich als Anpassi-Ossi .....	26
Verborgene Wunden der Kindheit: Die Entdeckung meiner wahren Herkunft .....	28
Wie ich mein Urvertrauen verlor .....	31
Die prägendste Nacht meines Lebens .....	33
Frohe Zukunft? .....	37
<b>Kapitel 2</b>	
Heranwachsen und Erwachsensein: Wie diese Phasen unser Leben prägen – und sich Wunden und Verletzungen später heilen lassen .....	43
Toxische Beziehungen .....	43
Sexueller Missbrauch und Vergewaltigung .....	45
In undienlichen Schwingungen .....	48
Schlüsselmoment Burnout: Selbstmordgedanken – und was mich vom Suizid abhielt .....	54
In der Psychiatrie .....	68

Meine Praxen nach dem Burnout: Ich werde Unternehmerin . . . . .	71
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Ausprobieren und Durchstarten: Mein Einstieg in die Coaching-Szene . . . . .</b>	<b>73</b>
Juice Plus . . . . .	78
Robert Betz: Transformationstherapie-Ausbildung und Engel . . . . .	82
Wie meine Hochzeit geplatzt ist – und ich mich selbst geheiratet habe . . . . .	83
Damian Richter und die Coachingausbildung . . . . .	90
Die Engel und ich . . . . .	94
Mein Tumor verschwindet und meine Vision erscheint . . .	95
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Ganz angekommen im Leben . . . . .</b>	<b>101</b>
Erste Workshops und Kunden . . . . .	101
Ablehnung und Unverständnis: So reagierte mein Umfeld auf mein neues Leben . . . . .	106
Ein starkes Team: meine Tochter und ich . . . . .	109
Wegzug nach Gifhorn . . . . .	113
Trigger und Tränen . . . . .	115
VAK: Die Lösung für (fast) alles . . . . .	119
Gedanken sind wirkende Kräfte . . . . .	122
Die Ausrichtung der Gedanken . . . . .	125
Mein Porsche: Erst ein Gedanke, dann real vor der Tür . . .	128
Mein Verhältnis zu Luxus: »Das bin ich nicht!« . . . . .	131
Meine Angebote: Coaching als Lebensaufgabe . . . . .	133
Über die Branche . . . . .	138
Schulmedizin, Homöopathie und das große Ganze . . . . .	139
Mein afrikanischer Traum: Ich baue Schulen in Kamerun . .	142



## Kapitel 5

<b>Meine Glaubenssätze – konstruktiv, positiv, klar</b> . . . . .	145
Meine Wahrnehmung und Wahrheit . . . . .	147
Wortwahl: Gedanken formen dein Leben . . . . .	149
Das Innere Kind . . . . .	151
Veränderung und Erkennen . . . . .	155
Veränderung ist möglich . . . . .	160
Hellsehen, Hellhören und Klarwissen . . . . .	163
Das Autobahnorakel: Fragen und Zahlenkombinationen . .	167
Reden aus der Anbindung . . . . .	168
Unternehmerisches Denken, Vermögen und Geld . . . . .	170
Gewinn mit der zweiten Praxis . . . . .	176
Ziel: Finanzielle Freiheit . . . . .	177
Jeder von uns verdient das Allerbeste . . . . .	184
Warum Ziele wichtig sind . . . . .	186
Wie stellt man Ziele auf? . . . . .	187
Mit Klarheit und Visualisierung zum Ziel . . . . .	189
Aus der Opferrolle aussteigen . . . . .	190
Klarheit führt zu Macht . . . . .	193
Das Herz führt immer zum Erfolg . . . . .	198
Fühl dich verbunden . . . . .	202
Transformieren – so einfach geht’s . . . . .	204
Wunder erleben . . . . .	225
<b>Fazit</b>	
<b>Warum jeder Mensch einen Coach braucht</b> . . . . .	229
Neuorientierung und Zäsur . . . . .	233
<b>Danksagung</b> . . . . .	237



*Dieses Buch widme ich meiner Tochter Tony Sue.  
Sie hat mich damals, als ich mir das Leben nehmen wollte,  
mit ihrem Blick und ihren Worten wachgerüttelt –  
sodass ich erschrocken umkehrte. Daraufhin habe ich mich  
entschlossen, mir helfen zu lassen, mein Leben selbst  
in die Hand zu nehmen – und meiner Tochter  
die beste Mutter der Welt zu sein.*



# Vorwort von Hermann Scherer

Wie oft stehen wir im Leben an einem Ort, an dem wir gar nicht stehen wollen, in einer Situation, in der wir nicht sein wollen, auf einem Plateau, von dem wir längst herunterkommen wollten, oftmals sogar in einer Sackgasse – und all das auch noch hoffnungslos.

Dass so etwas im Leben geschieht, ist nicht schlimm. Dass wir uns damit abfinden, allerdings schon. Häufig finden wir uns mit einer Situation ab, nicht aus freier Entscheidung, sondern weil wir keinen Ausweg wissen und uns keine Lösung einfällt, weil wir die Kraft oder die Hoffnung oder beides verloren haben oder weil uns irgendetwas fehlt.

Und manchmal sind wir erfolgreich und glücklich unterwegs und trotzdem fehlt uns etwas.

Dieses Irgendetwas liegt nun in deinen Händen. Der Schlüssel zu einem besseren oder erfüllteren Leben.

Denn egal, wo du stehst, egal wo du hinwillst, egal wie erfolgreich du bist, manchmal wünschen wir uns einen Schutzengel. Jemanden, der uns führt und begleitet.

Nun muss ich fairerweise gestehen, dass mir noch nie ein Engel erschienen ist. Zumindest nicht in Form eines Engels. Aber mir ist sehr wohl ein Engel in Form eines Menschen erschienen: Steffi Christian.

Und das Buch dieses Engels in Menschengestalt hältst du gerade in der Hand. Denn Steffi hat nichts anderes im Sinn, als dich nicht nur dahin zu begleiten, wovon du träumst, sondern auch noch viele Stufen weiter. Diese Frau und dieses Buch können ein Leben verändern – dein Leben.

*Mit allen guten Wünschen*

*Hermann Scherer*

## EINFÜHRUNG



# Von der Raupe zum Schmetterling – so bringst du dein Leben (wieder) auf die Erfolgsspur

Mein Start ins Leben war holprig, meine Kindheit zeitweise eine emotionale Achterbahn. Vielleicht habe ich gerade deshalb das Gleichnis vom Schmetterling als mein Leitbild gewählt. Schmetterlinge symbolisieren für mich so viel. Sie lehren uns eine Menge über den Weg durch das Leben bis hin zu dessen Erfüllung. Und wie ein Schmetterling habe auch ich einen tiefen transformierenden Prozess durchlaufen. Aus der Raupe wurde zunächst ein starrer und viel zu enger Kokon, der durch innere Entwicklung letztendlich aufbrach – und den schönen Schmetterling zum Vorschein brachte. Ich liebe dieses Bild, denn es beinhaltet alles, um die Metamorphose zur besten Version von uns selbst zu beschreiben.

Wir kommen als Raupe auf die Welt und kriechen mit unserem noch begrenzten Bewusstsein hier auf der Erde herum. Dabei nehmen wir alles auf, was unser Umfeld uns anbietet, und fressen es in uns hinein. Dieser Prozess währt so lange,

bis wir so angefüllt sind, dass wir uns kaum noch bewegen können. Dann ist der Moment gekommen, in dem uns das Leben eine Pause gönnt – eine Gelegenheit zum Innehalten. Die Raupe beginnt, sich zu verpuppen. Das kann durch eine Lebenskrise, eine Erkrankung oder ein einschneidendes Ereignis geschehen. Auch ich habe all diese Phasen durchlebt, bis ich schließlich erschöpft und kraftlos auf meiner Couch landete. Doch gerade an diesem Tiefpunkt hat mir meine Tochter den Impuls zur Veränderung gegeben. Ihr verdanke ich, dass ich mich auf den Weg gemacht habe, die Kontrolle über mein Leben zurückzuerobern, mein Selbstwertgefühl aufzubauen und mein Inneres Kind zu heilen und zu lieben. Die Raupe hat sich durch viele intensive Prozesse in einen Schmetterling verwandelt. Heute schaue ich mit einem Lächeln auf die Raupe zurück, die ich einmal gewesen bin, während ich als fröhlicher Schmetterling in Leichtigkeit mein erfülltes Leben genieße.

Der Weg, den ich beschritten habe, war aber alles andere als leicht. Er erforderte harte Arbeit und tiefgreifende Veränderung. Ich musste mich meinen Wurzeln stellen, vor allem durch die Auseinandersetzung mit meinem Inneren Kind. Denn um nach meiner persönlichen Krise wieder in ein selbstbestimmtes Leben durchzustarten, musste ich mit meiner Vergangenheit ins Reine kommen.



Ich wuchs in relativ schlichten Verhältnissen in der DDR auf. Zudem fühlte ich mich meiner Familie nie so richtig zugehörig. Das begann schon damit, dass ich als Zwilling im



Bauch meiner Mutter die Abtreibung meines Geschwisterkinds miterleben musste. Das war mir aber lange Zeit überhaupt nicht bewusst. Auch nicht, dass der Mann, den ich viele Jahrzehnte lang mit »Vati« ansprach, gar nicht mein leiblicher Vater war. Meine ersten vier Lebensjahrzehnte waren unter anderem davon geprägt, dass ich mich klein, minderwertig und ungewollt fühlte und mich darüber hinaus nicht besonders schön fand. Bis ich – nachdem ich Selbstmordgedanken hatte –, einen Entschluss fasste: mir Hilfe zu holen und mein Leben radikal umzustellen. Ein Prozess, der bis heute andauert. Erst vor einigen Jahren habe ich Vieles von dem erkannt, was ich bis dahin eher unbewusst durchlebt und doch immer irgendwie gespürt habe. Ohne es zu wissen, habe ich gefühlt, dass ich nicht richtig in die Familie hineinpasste. Gewissheit darüber, dass ich von einem anderen Erzeuger abstamme, bekam ich allerdings erst mit 36 Jahren, als ich einen Speicheltest durchführen ließ.

Doch warum erzähle ich davon detailliert in diesem Buch? Es soll dir auf deinem persönlichen Lebensweg helfen und dir Mittel an die Hand geben, damit du den – nicht immer einfachen – Prozess von der Raupe zum Schmetterling mutig, selbstbewusst und mit Anmut und Leichtigkeit durchlaufen kannst.

Dazu empfehle ich jedem die Arbeit mit dem sogenannten Inneren Kind. Schließlich haben unsere Eltern uns alle während unserer gesamten Kindheit massiv beeinflusst. Wir waren abhängig und haben uns angepasst, um zu überleben; natürlich nicht immer so radikal wie in meinem Fall. Vieles im Leben sehen wir noch durch die Brille unserer damaligen Prägungen. Das Innere Kind ist also das kleine Kind, das wir einmal gewesen sind und das geprägt wurde.

Unbewusst sind diese Prägungen in uns geblieben, während wir herangewachsen sind. Mit dem Inneren Kind sollten wir daher wieder Kontakt aufnehmen. Es bewahrt unsere Träume, die uns bis heute antreiben, aber auch alte Wunden. Das Ziel der aktiven Rückverbindung mit unserem Inneren Kind ist, wieder die Macht über unser Leben zu bekommen. Es geht darum, das Innere Kind zu heilen, lieben zu lernen und zu wissen, dass wir wertvoll sind. So können wir dann wieder ganz anders »schwingen« und uns privat und beruflich mit Menschen umgeben, die uns guttun.

Was meine ich mit »schwingen«? Es bedeutet, dass wir alle wie eine Radiostation auf Sendung sind, unbewusst die Programme unserer Kindheit ausstrahlen und auf Grund dieser Schwingung mit Menschen in Resonanz gehen, die uns nicht immer guttun. Diese Schwingungen sind in unserem Unterbewusstsein gespeichert und haben eine unglaubliche Macht. Das Unterbewusstsein ist nämlich etwa 45.000-mal stärker als unser Bewusstsein. Darum dürfen wir lernen, die Gedanken der Vergangenheit zu transformieren. Denn die Prägungen aus unserer Kindheit haben ihre Spuren im unbewussten Teil unseres Systems hinterlassen. Zusammen mit den angestauten Emotionen, und häufig auch damit verbundenen Traumata, will das alles erlöst werden.

Diesen Weg bin ich gegangen und auf diese Reise möchte ich dich heute mitnehmen. Wie eine Raupe habe ich den Prozess der Metamorphose innerhalb des Kokons durchlaufen. Die undienlichen Glaubenssätze im Unterbewusstsein hielten mich so fest umschlossen, dass mir nur noch der Weg nach vorn blieb. Was für eine Raupe so viel bedeutet wie, sich komplett aufzulösen, das Alte hinter sich zu lassen und alles neu zu sor-

tieren. Und genau das tat ich dann auch im übertragenen Sinne! Heute weiß ich, dass dieser Weg sich lohnt: Nur so können wir zu dem wunderschönen Schmetterling werden, der voller Freude über die Spielwiese des Lebens flattert.

Aufgrund meiner intensiven Erfahrungen kann ich heute Menschen authentisch coachen. Ich liebe es, andere dabei zu begleiten, sich selbst zu erkennen. Ich unterstütze sie dabei, zu entdecken, wie wertvoll sie sind, und sich wirklich glücklich und erfüllt zu fühlen. Dabei habe ich viele Parallelen zu mir gefunden. Denn, wie ich damals, sind es oft Menschen, die sich selbst nicht geliebt haben. Sie haben sich angepasst und verbogen, genauso wie ich. Unter anderem sind es Menschen, die zuvor an Panikattacken und Angststörungen litten und in tiefen Lebenskrisen steckten. Einige haben sogar ähnliche Tiefpunkte erlebt wie ich, aus denen ich mich mit viel Hilfe, Coachings, Trainings und Wissensaneignung wieder herausgearbeitet habe. Denn obwohl ich erfolgreich war – ich hatte zwei wie geschnitten Brot laufende Physiotherapiepraxen mit 19 Mitarbeitern – fühlte ich mich nach wie vor nicht besonders schön, sondern ziemlich klein.

Wahrscheinlich habe ich mir die Liebe, die ich in mir nicht gefunden habe, von außen über meine Arbeit geholt. Denn meine Patienten haben mich geliebt. Aber ich war im Opferdenken gefangen und habe unbewusst ausgestrahlt, was in mir angelegt war. Dadurch habe ich Menschen in mein Leben gezogen, die mir wieder und wieder meine Opferrolle bestätigt haben. Wenn wir uns beispielsweise wertlos fühlen und das nicht auflösen, dann ist es nur normal, dass wir mit Menschen in Resonanz gehen, die nicht wertschätzend mit uns umgehen. Doch es gibt einen Ausweg: Entscheidend ist, die Mechanis-

men zu erkennen, die uns in dieser Opferrolle gefangen halten. Wir sind nicht mehr das hilflose Kind von damals und können unser Leben selbst in die Hand nehmen. Das mag einfach klingen, doch die wenigsten tun es. Neben dem Prozess der Selbsterkenntnis gehören Disziplin, die richtigen Methoden, viel Liebe und das Sehen mit dem Herzen dazu.

In diesem Buch berichte ich davon, wie du dir nach Lebenskrisen die Geschenke des Lebens wieder bewusst machen und erkennen kannst, wofür all die dramatischen Ereignisse gut waren. Ich erzähle dir, wie ich aus dem Drama heraus und auf die Erfolgsspur gekommen bin. Dabei teile ich meine tiefsten Gedanken, intimen Momente und persönliche Erfahrungen – schließlich handelt es sich um meine Autobiografie. Von der Rolle des Opfers zur Schöpferin, von der angepassten Ossi-*frau* zur selbstbewussten Powerkönigin. Die Bezeichnung »Ossi« spiegelt meine Wurzeln wider und hat in diesem Sinne keinerlei politischen Bezug für mich.

Denn wir sind nicht das Opfer unserer Geschichte, sondern unsere Geschichte ist unsere Stärke. Nur erkennen wir das in jungen Jahren oft noch nicht. Genau darum möchte ich dich dabei unterstützen, näher hinzuschauen. An den Beispielen in diesem Buch erkläre ich dir, wie du etwas umbewerten kannst, um den Segen und die Stärke in deiner eigenen Geschichte zu erkennen. Irgendwann merkte ich nämlich: »Hey, ich erlebe immer wieder dieselbe Schleife!« Das war wie in dem Film *Und täglich grüßt das Murmeltier!* Zum Beispiel zog ich unbewusst immer wieder einen bestimmten Typ Mann in mein Leben. Wie mein Stiefvater waren sie oft aggressiv, wenn sie betrunken waren. Irgendwann habe ich dann angefangen, vieles zu hinterfragen und mich neu auszurichten. Ich habe mir

Vorbilder gesucht, die glücklich waren, und habe sie ausgefragt, wie sie was tun, um es dann nachzuahmen. Ich habe mir schließlich auch einen Coach an meine Seite genommen, denn allein hätte ich es nicht geschafft, mein Leben um 180 Grad zu drehen.

Inzwischen mache ich das mit Leidenschaft selbst: Ich coache und liebe diese Tätigkeit von ganzem Herzen. Es erfüllt mich zutiefst, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten. Durch meine Arbeit habe ich schon Zehntausende Menschen unterstützt und durfte miterleben, wie die Klickmomente in ihrem Leben unglaubliche Veränderungen ausgelöst haben. Viele sind dadurch jetzt in der Lage, ihr eigenes Leben bewusst zu gestalten. Und ich bin extrem demütig und dankbar dafür, dass meine aktuellen und ehemaligen Coaches nicht mehr unbewusst die Muster ihrer Eltern wiederholen. Sie haben die Begrenzung ihres Umfelds überwunden und erlauben sich, ihre eigene Wahrheit zu denken. Dadurch können sie wiederum ganz neue Erfahrungen sammeln, die sie sonst nicht gemacht hätten. Sie gestalten ihre eigene Realität nach ihren Vorstellungen.

Und wenn auch du glücklich sein willst, dann mach dir bewusst: Glücklich zu sein, ist eine Entscheidung. Es beginnt mit deiner Entscheidung für dich – genau jetzt. Erst dann kann die Neuausrichtung erfolgen und du kannst Gas geben und deine PS auf die Straße bringen.

Aber vielleicht kennst du auch diese Momente, in denen du mit einem Fuß auf dem Gaspedal stehst und gleichzeitig die Handbremse ziehst. Sicher kennst du diese Momente, in denen du hochmotiviert durchstartest und in die Veränderung gehen willst, aber ein unsichtbares Gummiband dich jedes Mal zurückzieht.

Mir ging es mal genauso und ich kann die Frustration darüber sehr gut verstehen. Vor vielen Jahren wollte ich meinem Leben ein Ende setzen, weil mir alles so schwer und sinnlos vorkam. Zum Glück gab meine Tochter mir einen guten Grund, es nicht zu tun, und es kam alles ganz anders. Ich traf damals Menschen, die mich an die Hand genommen und Schritt für Schritt aus dieser Situation herausgeführt haben. Ich habe unendlich viel gelernt, gelesen, Workshops und Seminare besucht, eine Vielzahl an Ausbildungen absolviert und meine eigenen Handbremsen gelöst. Daran hatte ich so eine Freude, dass ich mich dazu entschlossen habe, andere an meiner Freude teilhaben zu lassen. Aus all dem Gelernten habe ich mein eigenes Konzept entwickelt und unter anderem einen Onlinekurs erstellt. Inzwischen wurde das Leben Tausender Menschen durch die Vielzahl an Tools und Techniken bereichert, die mir zur Verfügung gestellt wurden. Und da sie für mich und andere funktioniert haben, bin ich überzeugt davon, dass sie auch dein Leben verändern können.

Ich erinnere mich an eine Zeit, in der ich nicht reich war, mich nicht geliebt, gesehen und gehört gefühlt habe. Ich habe mich meiner eigenen Familie nie richtig zugehörig gefühlt und habe mich angepasst und verbogen, um zu gefallen und geliebt zu werden. Heute aber bin ich voll und ganz glücklich! Im Jahr 2017 habe ich eine mutige Entscheidung getroffen und mich nebenberuflich als Coach selbstständig gemacht. Innerhalb weniger Monate habe ich den Beruf, den ich mehr als 35 Jahre lang ausgeübt hatte, nach und nach losgelassen, um meiner Berufung zu folgen. Heute befähige ich Menschen dazu, sich die Macht über ihr Leben zurückzuholen – und damit auch wieder das Leuchten und den Glanz in ihren Augen.

In den folgenden Kapiteln möchte ich dich auf eine transformierende Reise mitnehmen. Es wird eine Reise der Veränderung und des Wachstums, um dein Strahlen zurückzugewinnen. Gemeinsam erkunden wir, wie auch du dein Leben bewusst gestalten und dich von den Prägungen der Vergangenheit lösen kannst.



*Mebr Informationen findest du auch auf meiner Website:  
[www.schmetterlingseffekt888lebensfreude.de](http://www.schmetterlingseffekt888lebensfreude.de)*

