

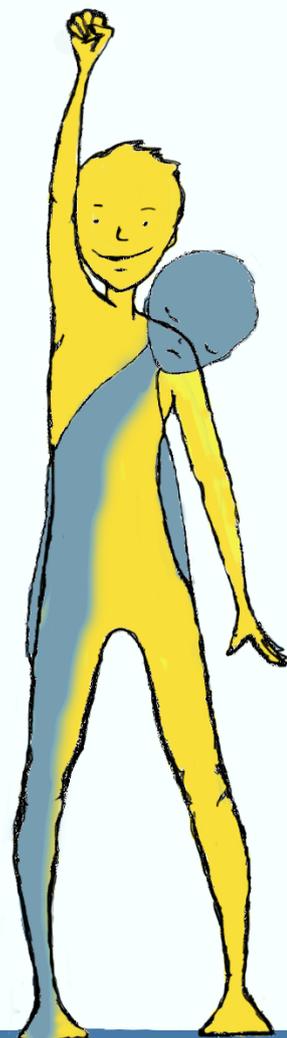
# Lebe.

DEIN COACHING PROGRAMM FÜR DEINE  
KRAFTVOLLE ENTWICKLUNG

**Achtsamkeit, Begeisterung und  
Stressreduktion  
für den beruflichen und privaten Alltag**

Eine Einführung

aus der NEA Master Class:  
"Von der Leichtigkeit des Seins"  
für Lebensfreude, Lebensenergie und  
Lebenssinn.



**NEA New Education Arts Coachingstudios**

[WWW.THINKNEA.COM](http://WWW.THINKNEA.COM)

# EINLEITUNG

*„Wir tun Dinge nicht, wie wir sie tun, weil wir so sind, wie wir sind. Sondern wir sind so, wie wir sind, weil wir die Dinge so tun, wie wir sie tun.“(CG)*

Wie viele von euch fühlen sich manchmal richtig gestresst? Wie viele von euch kennen das Gefühl, so richtig erfüllt und gelöst, voller Kraft und Energie zu sein? Und wie viele von euch haben heute Morgen in den Spiegel geschaut? Beantworte diese Fragen einmal für dich selbst, wir kommen später darauf zurück.

Stell dir eine Hummel vor, die brummend vor sich hin fliegt. Wusstest du, dass die Hummel eigentlich nicht fliegen kann? Wirklich, nach unseren geltenden und wissenschaftlich bewiesenen physikalischen Gesetzen kann die Hummel nicht fliegen! Für ihre Größe und ihr Gewicht sind die Flügel einfach zu klein. Das Gute ist aber, dass der Hummel das bis jetzt keiner gesagt hat, deshalb fliegt sie einfach.

Für uns ist das Grund genug, dem Thema „Leben“ einmal genauer auf die Spur zu kommen. Vielleicht sind ja doch viel mehr Dinge möglich, als wir bis jetzt für möglich gehalten haben? Ist „Leben“ Leistung, Spaß, Anerkennung, es zu etwas zu bringen? Ist es Leichtigkeit, Liebe, Freude, das Sein genießen zu können? Ist es von allem etwas?

Vielleicht hast du gerade ein konkretes Ziel vor Augen, vielleicht suchst du eine, deine ganz persönliche Aufgabe, bist enttäuscht von dem, was bis jetzt war, vielleicht spürst du in dir einfach ein quirliges Gefühl von: „Da kann doch eigentlich noch mehr bei mir gehen.“ Vielleicht willst du für dich und dein Team die Chance auf Entwicklung nutzen, euer geniales Potenzial endlich weiter zu entfalten. Was auch immer dich antreibt, die

# EINLEITUNG

nächsten Seiten sollen dich dazu inspirieren, Mut zu fassen, deinen Weg weiter zu gehen. Niemand wird ihn für dich gehen, viele aber werden mit dir gehen. Hast du Lust darauf zu erfahren, was noch möglich ist?

Es ist sehr hart, aber wir sagen es gleich zu Beginn, es steht unabänderlich fest: Du wirst sterben. Deine Tage als du jetzt in dieser Welt sind begrenzt. Kein Augenblick kehrt je zurück, er vergeht auch nicht, denn er IST. Dieses IST ist dein Leben, deine 24 h jeden Tag neu geschenkt. Was diese Tränendrückerei soll? Warum sich mit so was Traurigem beschäftigen? Vielleicht bekommt das Leben seinen Wert durch seine Einmaligkeit, seine Vergänglichkeit. Kennst du die Leute, die immer sagen: „Ich habe dafür einfach keine Zeit“. Was für ein Schwachsinn! Schau genau hin, nichts ist so gerecht verteilt wie die Augenblicke, die jede und jeder Einzelne von uns jeden Tag zur Verfügung hat, Leben zu gestalten und Träume zu leben. Leben wird vorwärts gelebt, aber rückwärts verstanden, das ist schon lange bekannt. Deshalb laden wir dich ein, dir deiner Sterblichkeit bewusst zu werden, um im Augenblick zu leben, als wäre er für immer. Menschen bereuen am Ende nicht das, was sie getan haben, sondern dass, was sie nicht getan haben. Hast du Lust, ins Tun zu kommen?

Du hast es doch schon geschafft – Milliarden von Verknüpfungen, Fügungen und Umständen sind geschehen, damit du heute hier bist. Seit Anbeginn dieser Schöpfung stand fest, dass sich deine Lebensenergie verwirklichen wird. Wir warten so oft darauf, dass wir in der Zukunft einmal soweit sein werden, dass zu tun, was wir wirklich aus tiefstem Herzen gern tun möchten. Aber dafür müssen wir erst zu etwas werden.

# EINLEITUNG

Hörst du die Stimmen die dir das zurufen? Wie wäre es, all das Meckern, die Angst vor dir selbst, die Selbstzweifel und den Hass auf andere einmal ausstellen zu können? Oder noch besser, sich darüber zu erheben? Sich zu erheben, um das Beste von dir zu leben, für dich und für andere? Stell dir vor, wie sich das anfühlen würde, welche Wirkung das auf andere hätte?

Klingt gut meinst du, aber...dann sind da eben jene Hummeljäger\*innen, jene Träumezerstörer\*innen und Hirnwixer\*innen (Denys Scharnweber: „Die viel rubbeln, ohne das wirklich was kommt“), die ihr eigenes Glück längst in feste Rahmen, erdrückende Begrenzungen und Ozeane an Selbstzweifel gepresst haben. Sie setzen unbewusst alles daran, dass auch du dich an ihre Begrenzungen hältst, damit ihre Sicht der Dinge auf die Welt bestätigt und die Ent-täuschung über ihr Leben verhindert wird. Wo wirken solche Aussagen auf dich ein? Wer sagt zu dir: „Wie soll das gehen?“, „Das kann nicht gehen!“? An welchen Stellen aber bist du die Hummel, die einfach fliegt? Und weißt du, wie man (wieder) zur Hummel wird?

# HINFÜHRUNG

Geh in eine Buchhandlung und sieh dich dort in den Regalen der Lifestyle-, Wellness- und Esoterikbücher einmal genau um. Wie viele Bücher versprechen mit ihrer Methode und ihrem Programm genau das richtige für deine Situation zu sein? Hand aufs Herz, wenn es die eine Methode, die eine Übung für alle gebe, würde da auch nur ein Buch im Scheinwerferlicht stehen. Alle würden diese Methode machen, allen ginge es prächtig. Aber dem scheint nicht so zu sein. Schade eigentlich. Woran das liegt?

Jeder Mensch ist mit seinen Erfahrungen, Erwartungen und Zielen einzigartig, einzigartig in jeder Situation. Deshalb flashed das eine Buch den einen total, die andere findet es ganz nett und wieder ein anderer legt es nach den ersten Seiten weg. Diese Büchlein möchte sich nicht in die Reihe der Regalfüller, im Buchladen oder bei dir Zuhause, einreihen. Es verkündet dir keine neue Methode, erhebt keinen Alleingültigkeitsanspruch oder verspricht dir sofortige Heilung aller Fragen, Schmerzen und Probleme.

Warum es sich trotzdem lohnt, es zu lesen? Lass es uns so formulieren: Weil es die Chance in sich trägt, dein Herz zu berühren, damit es sich für die Möglichkeiten deines Lebens öffnet, sie einlädt, umarmt und schließlich frei und wild mit ihnen tanzt. Wir schreiben von Herz zu Herz, wollen deinen Kopf inspirieren und deine Seele wieder für dich und andere hörbar zum Klingen bringen. Dieses Büchlein verknüpft Bewährtes mit Neuem, es lädt dich ein über Bekanntes hinaus zu denken, größer zu

denken, Ungewöhnliches auszuprobieren. Wir möchten, dass du eine faszinierende Potenzialentfaltung, ein gegenseitig bereicherndes Miteinander, eine stabilere Gesundheit und vor allem ganz viel Lebensfreude, Lebensenergie und Lebenssinn, denn ohne den ist alles andere nur Schall und Rauch, lebendig erfährst und in deinem Leben dauerhaft umsetzen kannst.

Sind dir Glaubenssätze wie: „Wer es zu etwas bringen will, muss hart arbeiten!“, „Arbeit ist eine Last, zum Glück gibt es die Rente!“, „Die anderen sind schuld, müssten, sollten,...“, „Die anderen können das schaffen, aber ich doch nicht!“ und so weiter vertraut? Die wirst du hier nicht lesen.

Stell dir vor, das Leben ist ein Geschenk, bereit, von dir gelebt zu werden. Stell dir vor, du kannst die Hummel in diesem Leben sein. Wir wissen, dass es auch für dich möglich ist, weil wir es selbst leben, weil wir es zusammen mit anderen leben und weil das Leben alle mit einschließt.

Wir werden dich dafür nicht auffordern, jeden Tag 10 schwere zeitaufwändige Übungen zu machen, endlich deine alten trägen Gewohnheiten aufzugeben, jeden zweiten Tag Joggen zu gehen und dich von allen dir ungunen Beziehungen zu trennen. Wenn du willst, kannst du nach dem Umsetzen dieses Büchleins alles so weiter machen, wie bisher. Aber mit einem Unterschied – du wirst dich dann bewusst dafür entscheiden.

# HINFÜHRUNG

Wenn du weiterliest und tatsächlich ins Tun kommst, wirst du nicht mehr sagen können: „Na ich mach das halt so, weil ich so bin“, du weißt dann, dass du so bist, weil du es so machst. Denkst du dann weiter negativ über dich, tust du es wenigstens bewusst. Hast du dann keine Lust, deine Träume zu leben, entscheidest du dich zumindest bewusst dagegen. Entscheide dich also lieber jetzt, noch kann deine Komfortzone so kuschelig und trügerisch zu gleich bleiben, wie sie gerade ist.

Lass uns etwas ausprobieren: Steh einmal kurz ganz bewusst auf und bleibe einen Moment so stehen. Jetzt setzt dich wieder hin. Vielen Dank, das war schon alles. Das dir Vertraute bleibt und trotzdem kannst du dich bewegen. Sind alle Probleme im Außen deshalb verschwunden? Nein und darum geht es auch gar nicht. Liest du jedoch weiter, wirst du wieder handlungsfähig werden, aus deinem Innen heraus zu handeln.

Für die kommende Woche stellen wir dir Gedanken und kleine praktische Übungen vor. Sie sind mit einander verknüpft und werden zum Ende der Woche zu einem Ganzen zusammengeführt. Du begibst dich auf die Reise durch dein Abenteuer Menschsein mit deiner Einheit aus Körper, Geist und Seele, mit der du immer und überall bist. Ist das nicht wunderbar?

Wir möchten in einen Weg einführen, der dich dieses Leben als Geschenk erfahren lässt. Ein Geschenk, in dem deine Träume ohne zerstörenden Stress Wirklichkeit werden können und du deinen Blick deinen Mitmenschen voll Wohlwollen und Mitgefühl zuwendest. Ein Geschenk, in

# HINFÜHRUNG

dem scheinbar Unmögliche Dinge möglich sind, wenn du wieder in dein Vertrauen, deine Präsenz kommst. Du glaubst nicht, das Unmögliche möglich ist oder wenn, dann nur von ganz außergewöhnlichen Menschen vollbracht werden kann? Dann schau dir zur Einstimmung auf dieses Büchlein einmal unser Video zum Thema „Problemlösung einmal ganz anders“ an. Aber Achtung: Explosives Veränderungspotenzial.

Jeder Tag beginnt mit einer Übung, eingebettet in Impulse der Leichtigkeit, die dich zu gleich herausfordern. Herausfordern, über den Rand deiner Komfortzone zu lucken und unter die Oberfläche des Seins zu schauen. Am Ende des Tages findest du noch etwas zur Abrundung deiner neuen Erfahrungen.

Wir empfehlen dir, dass Büchlein einmal ganz durchzulesen, die Übungen schon einmal auszuprobieren und dich dann jedem Tag bewusst einzeln zu zuwenden.

Dieses Büchlein ist eine Einführung in das, was möglich ist, wenn man auf dem Weg in und hin zu seiner Präsenz offen und neugierig voran schreitet. Wir wünschen dir unendlich viel Freude dabei! Stell dir ein Glas frisches Wasser bereit, geh noch mal aufs Klo und dann mach es dir mit dem ersten Tag gemütlich.

# TAG 1 WURZELN

Bruce Frantzis ist einer der erfolgreichsten Kampfsportler. Nach einem tragischen Unfall erklärten ihm die Ärzte, er würde nie wieder laufen können, seine Wirbelsäule und Nervenbahnen waren in einem medizinisch irreversiblen Zustand. Bruce wollte das nicht wahr haben, er akzeptierte diese Wirklichkeit nicht. Schon früh mit fernöstlichen Kampfkünsten und vor allem den dahinter liegenden Philosophien vertraut, begab er sich in die Obhut eines Qi-Meisters. Jeden Tag übte er bis zu 8 Stunden. Was man ans Bett gefesselt üben kann? Er übte, seinen Körper, innen wie außen, wahrzunehmen, die Bruchstellen zu erkunden, seine Organe wirklich zu spüren. Dies ging Monate lang so weiter. Irgendwann konnte er wieder stehen, dann gehen und kam immer mehr zu seiner alten Form zurück. Durch das ausdauernde intensive Spüren seines Körpers übertraf er sich bald selbst mit seinen Fertigkeiten und wurde schließlich von seinem Meister mit dessen Nachfolge betraut.

Kannst du dein Herz spüren, deine Leber, deinen kleinen Zeh oder deine Stimmbänder? Wir nehmen unseren Körper meistens erst dann wahr, wenn etwas schmerzt, vorher soll er einfach nur funktionieren. Und klar, wenn wir uns zu dick, zu klein oder zu schwach fühlen, werfen wir uns ein paar verachtende Blicke zu. Vielleicht sind wir auch stolz auf unsere Muskeln, unser schönes Gesicht und die prächtigen Haare. In beiden aber liegt eine Bewertung.

Bewertungen beziehen sich immer auf die Vergangenheit, Erwartungen auf die Zukunft. Beides reißt dich aus deiner Kraft im Jetzt, deiner Präsenz heraus.

# TAG 1 WURZELN

Die Reise zu dir selbst, zu einem selbstbestimmten und erfüllten Leben in deiner Ganzheitlichkeit beginnt heute bei deinem Körper. Wir laden dich ein, drei Mal am Tag für vier Minuten ins Spüren zu kommen. Wir laden dich ein, Dich zu spüren. Die Wirkung ist verblüffend. Vier kleine Minuten reichen, um Kraft zu tanken und im Jetzt anzukommen. Du kannst dieses „Sich- Spüren“ mit der Zeit in immer mehr und komplexeren Situationen anwenden.

Such dir einen ruhigen Ort ganz für dich. Wenn du in einer unruhigen Umgebung bist, gibt es immer einen Ort, an dem man für vier Minuten ruhig sitzen kann – zur Not geht es dafür aufs Klo. Ansonsten kannst du dich setzen oder legen, so wie es sich für dich stimmig anfühlt. Stell dir einen Timer auf 4:10 Min.

Lege oder setze dich also hin und suche dir eine für dich bequeme Position. Schließe langsam deine Augen.

Nimm für einige Atemzüge einfach deinen Atem wahr, spüre, wie er kommt und geht, ohne ihn verändern zu wollen.

Lege deine Hände etwa vier Finger breit unter deinen Bauchnabel, dort ist dein energetisches Zentrum.

Atme bewusst in diese Region ein und lass den Atem beim Ausatmen durch deinen ganzen Körper strömen.

Wiederhole das für drei Atemzüge.

Nun atme bewusst in dein Herz und lasse auch von hieraus beim Ausatmen

# TAG 1 WURZELN

den Atem durch deinen ganzen Körper strömen.

Wiederhole auch das für drei Atemzüge.

Nun begib dich entspannt auf die Reise durch deinen Körper.

Wenn Gedanken und Gefühle aufkommen, nimm sie kurz wahr und lass sie weiterziehen.

Nimm einfach wahr, was du in deinem Körper spüren kannst.

Versuche, nichts zu wollen, nichts zu fokussieren.

Lass deine Aufmerksamkeit wandern.

Bemerke deine Bewertungen, aber geh ihnen nicht nach.

Wenn du Verspannungen feststellst, versuche einmal, ob du diese Stellen bewusst entspannen kannst, ohne dich aber anzustrengen.

Genieße einfach die Begegnung mit deinem Körper.

Wenn dein Wecker klingelt, öffne langsam deine Augen, nimm noch ein paar tiefe Atemzüge und durchwandere deinen Körper ein paar Augenblicke mit geöffneten Augen.

Diese Übung klingt für dich sehr banal? Da hast du Recht, das ist sie auch. Wer hat gesagt, das Leben muss kompliziert sein? Gönn es dir, für diese vier Minuten diesen Glaubenssatz loszulassen und die Leichtigkeit des Seins zu erfahren. Und für alle, die trotzdem eine Herausforderung suchen: vier Minuten alle querschießenden Gedanken wieder gehen zu lassen, ist gar nicht so ohne.

Begib dich zum Mittag herum wieder an einen ruhigen Ort und wiederhole diese Reise. Du wirst sehen, du kannst deinen Körper jetzt

# TAG 1 WURZELN

schon bewusster wahrnehmen. Diese Übung ist die Grundlage, deine ureigene Lebenskraft, deine Lebensenergie wieder zu erspüren und zu aktivieren. Hast du heute ein Treffen mit jemanden, eine Aufgabe, die du anpacken willst? Versuche dich, ohne Stress, dabei ab und zu abzuscannen. Du wirst sehen, wie viel mehr Energie dir zur Verfügung stehen wird.

Dann ist der Tag irgendwann vollbracht. Leg dich bequem in Rückenlage aufs Bett. Stell deine Füße auf, in dem du die Knie leicht anwinkelst. Positioniere beide Hände in deinem Nacken, so als ob du gemütlich auf einer Blumenwiese in den Himmel schaust. Lass deine Augen geöffnet und wiederhole noch einmal die Reise durch deinen Körper.

Diese Position ist eine hervorragende Energieposition, in der dein Körper natürlich stabil und ausgeglichen zu gleich ist. Du kannst gerne versuchen, dich von jemand anderen in dieser Haltung verschieben zu lassen, es wird kaum oder gar nicht möglich sein.

Dir sind vier Minuten zu wenig? Steigere dich gern über den Tag, so wie es sich für dich richtig anfühlt. Wir empfehlen aber, ganz entspannt mit vier Minuten zu beginnen.

Gib uns den Vertrauensvorschuss, dass diese einfachen Übungen dich mehr und mehr in deine Kraft und Freude führen.

# TAG 1 WURZELN

Wie hat sich dieser Tag für dich angefühlt? Was hat dir gut gefallen, was war schwierig?

Ist ein Samenkorn gekeimt, wächst es kontinuierlich und genau in seiner richtigen Zeit weiter. Alles Ziehen und Schieben würde das Wachstum verhindern und die Pflanze zerstören. Jene scheinbar leichten Schritte, jedes zarte Voranschreiten führt jedoch dazu, dass sich tiefe Wurzeln ausbilden können. Bist du bereit, nach den Wurzeln auch Flügel zu bekommen?

# TAG 2 FLÜGEL

In einem fernen Land zu einer geheimnisvollen Zeit bestieg ein Vater mit seiner Tochter einen hohen Berg am Rande ihres Dorfes. Oben angekommen, standen sie vor einer mächtigen Klippe. „Ich möchte dir zeigen, wie man fliegt“ sagte er zu ihr. Er trat an den Rand der Klippe, setzte zu einem kräftigen Sprung an und sprang über den Rand der Klippe. Entsetzt und fasziniert zu gleich starrte die Tochter ihrem Vater hinter her. Tatsächlich, sie sah ihn mühelos durch die Lüfte gleiten. Es wirkte beinahe wie ein Tanz, den er mal aufwärts, mal abwärts und scheinbar mühelos vollzog. Nach einigen Augenblicken flog er wieder zum Gipfel und setzte sich neben seine Tochter. Erwartungsvoll blickte diese ihn an. „Jetzt du“ sagte er ermutigend. Das Mädchen war etwas schockiert, wie sollte sie das denn anstellen? Wo war der Trick? Wie ging die Technik? Später vielleicht, aber doch nicht jetzt! Sie tastete sich vorsichtig an den Rand der Klippe vor. Schroff und furchterregend tief fiel diese steil vor ihr ab. Die Tochter schüttelte nur den Kopf, das wollte sie erst aus viel geringerer Höhe üben. Verständnisvoll ging der Vater auf ihren Wunsch ein und so stiegen beide schweigend hinab ins Dorf. Als sie zurück im Dorf waren, legte sich der Vater ein wenig in ihrem Haus zur Ruhe. Dieses Fliegen an der frischen Luft macht ja auch immer ein bisschen müde. Die Tochter aber lief eilig in den weitläufigen Garten hinter dem Haus, in dem es zahlreiche große Bäume gab. Sie suchte sich einen verzweigten Baum aus, auf den sie klettern konnte. Auf einem dicken Ast etwa drei Meter über dem Boden stellte sie sich vorsichtig auf und blickte angespannt nach unten.

# TAG 2 FLÜGEL

Wenn ihr Vater das konnte, musste auch sie das schaffen können. Sie sprang. Nur einen Augenblick später krachte sie unsanft ins Gras. Es schmerzte ihr an Armen und Beinen, den Kopf hatte sie sich auch gestoßen. Aber in ihr war der Wunsch stärker geworden, auch so fliegen zu können. Also kletterte sie wieder auf den Ast, sprang und kam hart auf dem Gras auf. Das ging ungefähr eine Stunde so weiter. Unzählige Schrammen und Kratzer später trat der Vater aus dem Haus zu ihr in den Garten an den Baum. Traurig und enttäuscht saß seine Tochter im Gras und weinte still vor sich hin. Als sie ihren Vater bemerkte blickte sie zu ihm auf und fragte mit zitternder Stimme: „Ich kann es nicht. Es klappt nicht. Es ist unmöglich. Du kannst es, aber ich bin nicht gut genug. Ich lass das mit dem Fliegen.“ Ruhig blickte er ihr in die Augen, atmete noch einmal tief ein und sagte mit einem Lächeln im Gesicht: „Es hat nichts damit zu tun, dass du nicht gut genug bist, auch nicht, dass es bis jetzt nicht geklappt hat. Schau dir den Ast an und erinnere dich an die Klippe. Der Ast ist zu niedrig, die Höhe reicht nicht aus, um deine Flügel auszubreiten. Um fliegen zu können, musst du als erstes Lernen, dich fallen zu lassen. Fliegen lernt man nur beim Fliegen.“

Heute haben wir am Anfang eine etwas längere Geschichte für dich. Zugegeben, sie scheint vielleicht etwas weit hergeholt. Wer kann denn schon wirklich fliegen? Wir sind uns sicher, du hast trotzdem schon jetzt verstanden, worum es geht. Dem Mädchen werden keine Flügel aus Federn wachsen, aber wer sagt, dass Flügel immer aus Federn bestehen oder überhaupt aus fester Materie? Aus was bestehen deine Flügel für die

# TAG 2 FLÜGEL

Umsetzung deines Ziels? Ist es Mut, Vertrauen, Geduld, bestimmte Fertigkeiten, ein konkretes Fachwissen? Das alles wird dich tragen, wenn du springst. Wenn du aus einer Höhe springst, in der sich deine Flügel entfalten können. Macht das dir Angst? Ziehst du dich dann lieber zurück? Das alles ist Ok. Aber sei dir gewiss, Fliegen hat mit Leichtigkeit zu tun.

Heute kannst du wieder etwas wagen. Tritt mit frischem Mut vor einen Spiegel. Stell dir deinen Wecker auf 5:10 min und los geht's.

Schau dir in die Augen.

Schau dir ins Gesicht.

Nimm dabei für einige Atemzüge einfach deinen Atem wahr, spüre, wie er kommt und geht, ohne ihn verändern zu wollen.

Lege deine Hände etwa vier Finger breit unter deinen Bauchnabel, dort ist dein energetisches Zentrum.

Atme bewusst in diese Region ein und lass den Atem beim Ausatmen durch deinen ganzen Körper strömen.

Wiederhole das für drei Atemzüge.

Nun atme bewusst in dein Herz und lasse auch von hieraus beim Ausatmen den Atem durch deinen ganzen Körper strömen.

Wiederhole auch das für drei Atemzüge.

Lass deinen Blick über deinen Körper wandern.

Nimm alle Bewertungen wahr, lass alle Erwartungen zu.

Doch vor allem, lass sie wieder gehen.

Nun sieh dir wieder in deine Augen. Sind die nicht wunderschön.

# TAG 2 FLÜGEL

Und nun tu es – lächle dich an.

Weiter so, für die nächsten Minuten wirst du lächeln.

Führe dir nach einigen Augenblicken, du lächelst schön weiter, den Tag vor Augen, der heute auf dich wartet.

Wo wirst du sein?

Wer wird da sein?

Was wirst du machen?

Gehe all das vor deinem geistigen Auge mit diesem deinem Lächeln durch. Schau es dir wohlwollend an.

Tauche, ohne etwas Bestimmtes zu wollen, für die nächsten Minuten in den diesen Zustand ein.

Wenn dein Wecker klingelt, atme noch einmal ganz bewusst drei Mal in deinen Bauchraum und drei Mal in dein Herz und lasse von dort aus beim Ausatmen den Atem deinen Körper durchströmen.

Du kannst dich nun auf einen Tag freuen, indem du ganz überraschend deinem eigenen Lächeln begegnen wirst. Je genauer du dir die Begegnungen und Situationen vorgestellt hast, desto intensiver wird die Wirkung deines Lächelns sein. Lass es zu, dass es so auch mal ein ganz anderer Tag, entspannter, stressfreier und liebevoller sein darf.

Am Abend wieder zurück in deiner Wohnung begib dich diesmal in den Vierfüßler stand, auch Elefantenstand genannt. Dazu stützt du dich auf deine Hände und die Knie, Schienbeine und Füße. Vielleicht hast du am

# TAG 2 FLÜGEL

Boden eine Übungsmatte zur Verfügung. Spüre einfach in diese Haltung hinein, versuche, deine stabile, ausgeglichene und zugleich angenehme Position zu finden. Wenn du mit noch jemand zusammen wohnst, lass diese Person versuchen, dich in dieser Haltung zu verschieben, zu bewegen. Findest du deine entspannte, neutrale Position, wird dies gar nicht oder nur kaum gelingen. So fühlt sich Präsenz an.

Wichtig dabei ist, dass „entspannt“ nicht „schlaff“ bedeutet. Eine gewisse Grundspannung ist sogar dein natürlicher Zustand. Du wirst mehr und mehr in dieses Gefühl kommen. Wir gratulieren dir, dass du dich auf diesen Tag eingelassen hast.

Breite in diesem Zustand noch einmal deine Flügel aus. Worauf hast du morgen am meisten Lust?

# TAG 3 STORYENDING

Das Leben schreibt die schönsten Geschichten, so heißt es. Das Leben schafft vor allem Möglichkeiten, die/der Hauptdarsteller\*in in der eigenen Story zu sein. Doch bevor du munter zur Feder greifst und deine Geschichte drauf los schreibst, möchten wir mit dir heute genau das Gegenteil machen. Wir möchten, dass die Geschichten enden, die du dir jeden Tag über dich, deine Mitmenschen und das Leben erzählst. Was das jetzt wieder soll? Schauen wir einmal genauer hin.

Zuerst aber wiederhole noch einmal die Übung des Bodyscan vom 1. Tag. Vier Minuten Ankommen bei dir.

Bleib anschließend in der bequemen Position. Stell dir vor, du stehst an einer Haltestelle, hast es morgens relativ eilig, denn deinen wichtigen Termin willst du auf keinen Fall verpassen. Leider kommt der Bus nicht, er ist bereits sieben Minuten verspätet.

Schauen wir uns mal an, was es für dich alles in deiner Geschichte so gibt: Schon seit drei Minuten geht dir die nervige Musik eines andern wartenden Fahrgastes, die trotz riesiger Kopfhörer deutlich zu hören, ist, voll auf den Zeiger. Du zahlst so viel Geld für deine Fahrkarte, der Service dafür ist echt zum Kotzen. Wo lernen diese Busfahrer\*innen eigentlich fahren? Und schlecht drauf sind die immer. Man, immer mehr Leute warten hier, das wird ja wieder ne tolle Fahrt. Bestimmt komme ich voll verschwitzt an. Ich komme sicher zu spät, ich hasse dieses Gefühl, wenn dann alle schauen und ich mich erklären muss. Oh man, dann ist der Chef

# TAG 3 STORYENDING

sauer und ich krieg den nächsten Auftrag nicht. Dabei hätte es grad so gut gepasst. Erst in drei Wochen habe ich Urlaub. Naja, ob das Wetter da überhaupt schön wird....“ Und wenn du dann nicht aufpasst, fährt dir der Bus vor der Nase weg. Wie oft verlieren wir uns in unseren Geschichten? Tauchen ein in unsere Interpretationen, Bewertungen und Erwartungen?

Sage es dir heute immer wieder selbst: Es ist, was es ist.

Du stehst an der Haltestelle, mehr nicht.

Da ist Musik zu hören, mehr nicht.

Da ist kein Bus, mehr nicht.

Alles andere ist deine Geschichte, entstanden aus eben jenen Erwartungen, Bewertungen, Wünschen, Fantasien und Ängsten. Ja, das mag sich unangenehm anfühlen, es fordert dich heraus, deine Opferrolle zu verlassen. Noch einmal: Mehr als das, was es ist, ist es nicht. Willst du deinen Roman leben oder dich in deinem Kurzgeschichtenwirrwarr verlieren?

Es ist, was es ist. Dieser Satz, tief verinnerlicht und gelebt, schafft dir einen ungeahnten Freiraum und legt die Grundlage, deine dir tiefe und unendliche Lebensenergie freizusetzen.

# TAG 3 STORYENDING

Führe dir diesen Satz heute immer wieder vor Augen.

Du stehst an einer roten Ampel. Das ist alles.

Du bekommst einen Auftrag nicht. Das ist alles.

Jemand bringt dir Worte entgegen. Das ist alles.

Das heißt nicht, dass wir danach nichts mehr tun und verändern dürfen.

Wir können jubeln und traurig sein, das ist Teil unseres Lebens. Aber werde dir wieder bewusst, welche Geschichten du wirklich schreiben und damit leben willst. Denn es wird geschrieben, was geschieht und es geschieht, was geschrieben wird.

Je mehr du deine Geschichten beendest, desto einfacher wird es dir fallen, im Zustand deiner Präsenz zu sein, was wiederum die optimale Verfassung für eine nachhaltige und freudige Entwicklung ist.

„Es ist was es ist, sagt die Liebe“. Viel Freude beim StoryEnding.

# TAG 4 STRESS MIT ANDEREN AUGEN SEHEN

Stress – welch beängstigendes Wort! Dabei ist Stress nicht per se etwas Schlechtes. Ihr kennt wahrscheinlich das tolle Gefühl des positiven Eustress, so richtig im Flow zu sein. Doch irgendwas scheint mit dem Stress ja doch nicht so in Ordnung zu sein. Beinahe jede\*r hat ihn, doch keine\*r will ihn.

Unser Körper ist ein großes Wunder, optimal kann er sich auf die unterschiedlichsten Situationen einstellen, um uns am Leben zu halten und vor Gefahren zu schützen. Er ist quasi seine eigene Chemiefabrik, die ihm bei reibungslosem Arbeiten für jede Situation und geforderte Reaktion die passenden Stoffe zur Verfügung stellt. Zwei Systeme, die nicht gegen sondern miteinander für Aktivität und Entspannung in unserem Körper sorgen, sind der Sympathikus und der Parasympathikus.

Unser Körper arbeitet so schon eine ganze Weile. Stand der Säbelzahn tiger vor uns, wurde durch den Sympathikus ordentlich Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet, um unsere Muskeln in Bruchteilen von Sekunden zu 110 % Leistungsfähigkeit zu bringen. Diese Stoffe wurden dann durch die Aktivität im Kampf oder Flucht wieder abgebaut. War die Situation geklärt, konnte durch den Parasympathikus eine Phase der Erholung und Regeneration stattfinden. Beides, Aktivität und Erholung, hielten sich im Gleichgewicht.

Heute haben wir noch das gleiche Stresssystem wie zu Urzeiten, als eben jener Säbelzahn tiger vor uns stand. Regt uns zum Beispiel ein Kollege oder eine Lehrerin auf, dann schüttet unser Körper kräftig Stoffe aus.

# TAG 4 STRESS MIT ANDEREN AUGEN SEHEN

Manchmal können wir vielleicht noch flüchten, doch in den seltensten Fällen können wir kämpfen und damit Stress abbauen. Kämpfen würde nur noch mehr Stress machen. Die intensivste Beziehung führen wir heute oft mit unserem Computer. Es ist aber auch nicht sehr ratsam, Stress, der sich hier aufbaut, durch Kampf abzubauen.

Uns fehlt heute oft die Bewegung, stattdessen sitzen wir Stunden lang vor Bildschirmen. Eine ausgiebige Pause wäre da ein geeignetes Mittel, um die Stressstoffe abzubauen. Ansonsten lagern die sich nämlich in unserem Körper ab und führen auf Dauer zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen wie Burn Out, Depression und anderen körperlichen und psychischen Leiden.

Leider kommt auch dieses Innehalten bei uns zu kurz. Durchziehen, Dranbleiben, Starksein, noch einen Termin reinlegen und auch im Feierabend schnell den Laptop an und noch eine Runde organisieren! Solche (Aus-) Powermenschen sind bei uns oft hoch angesehen.

Gönn dir immer wieder kurze Pausen, beweg dich, organisier mal nicht und lass einmal alles zu. Am Anfang ist das sehr sehr schwierig, unser Kopf scheint nicht aufzuhören zu denken. Dafür kritisieren wir ihn dann noch. Pustekuchen, unser Kopf macht genau das, wozu wir ihn beauftragt haben. Leisten, denken, verbinden, Probleme suchen, kritisieren, grübeln. Vielleicht wird es Zeit, ihm neue Aufträge zu geben, ein wenig Achtsamkeit ins Spiel zu bringen. Wir sind dem Stress nicht machtlos ausgeliefert.

# TAG 4 STRESS MIT ANDEREN AUGEN SEHEN

Immer mehr können wir verstehen, wie dieser geniale Körper funktioniert. Wäre es nicht schön, es gäbe eine einfache Anwendung, die unseren Parasympathikus aktiviert, Stressstoffe gezielt abbaut und für eine Erfrischung unseres Systems sorgt? Prof. Dr. Gerhard Schnack lehrt diese Methoden seit Jahren in seiner Klinik, mit durchschlagendem Erfolg gegen Stressfolgen.

Warum ist für den einen eine Situation voll Ok, während andere eine mega Stressreaktion zeigen? Vielleicht ist es nicht so sehr das Außen, sondern vielmehr unser Innen, das unser Stresslevel beeinflusst. Um dieses Innen schon mal ein wenig zu stärken, laden wir dich heute zu einer Übung ein, um deinen Parasympathikus direkt zu aktivieren. An verschiedenen Stellen deines Körpers verlaufen Nervenbahnen, die direkt durch gezielte Stimulation angesprochen werden können und relativ schnell für einen spürbaren Stressabbau sorgen. Eine solche Nervenbahn verläuft auch direkt hinter deinen Augen. Viel Freude mit unserer Version der „Augenpressur“  
Wir laden dich ein, dir diesmal drei Mal am Tag 8 Minuten Zeit zu nehmen, um etwas für dein Wohlbefinden zu tun.

Suche dir einen gemütlichen Platz zum Sitzen. Bevor wir starten, betrachte einmal deine Handballen. Diese wirst du gleich mit leichtem Druck auf deine geschlossenen Augen legen. Achte darauf, dass es wirklich nur ein leichter Druck ist. Wenn Lichtpunkte aufkommen, ist das völlig Ok, lass diese einfach kommen und gehen. Du hast es einmal ausprobiert

# TAG 4 STRESS MIT ANDEREN AUGEN SEHEN

und ein Gefühl bekommen, wie sich deine Handballen auf deinen geschlossenen Augen anfüllen? Dann geht's jetzt richtig los.

Stelle deinen Timer auf 8 Minuten.

Nimm drei tiefe Atemzüge und lass den Atem bis in deinen Bauchraum gelangen. Atme diese langsam aus.

Schließe nun deine Augen und lege mit leichtem Druck deine Handballen darauf.

Wie gesagt, wenn Lichtpunkte auftauchen, ist das völlig ok.

Wenn du magst, stütz dich mit deinen Ellenbogen auf deinen Oberschenkeln ab. Diese Haltung ist für die Arme entspannender und du kannst den Druck besser regulieren.

Begib dich nun an einen schönen Ort, der dir spontan einfällt.

Was kannst du dort sehen, fühlen, riechen, hören? Ist noch jemand dort? Während du den Druck immer wieder leicht variieren kannst, genieße es vor deinem geistigen Auge, an diesem, deinem schönen Ort aufzutanken. Du wirst merken, wie sich dein Körper immer mehr entspannt und zur Ruhe kommt.

Wenn nach 8 Minuten dein Timer klingelt, richte dich wieder auf, nimm die Hände langsam von den Augen aber halte diese noch geschlossen.

Nun atme 10 Atemzüge maximal ein und 90 % wieder aus. Dabei kannst du spüren, wie dein Atem deinen Bauchraum, deine Lungen und sogar deinen Kopf füllt.

Nimm noch einen weiteren tiefen Atemzug und atme nun auch maximal aus.

# TAG 4 STRESS MIT ANDEREN AUGEN SEHEN

Atme nicht wieder ein, sondern spüre dem Gefühl nach, welches du jetzt in dir wahrnimmst. Kribbelt es? Du hast dich mit Sauerstoff aufgeladen.

Wenn du spürst, wieder atmen zu müssen, atme normal ein und halte die Luft so noch einmal ca 15 Sekunden an.

Danach kannst du entspannt und natürlich weiteratmen, langsam die Augen öffnen und wahrnehmen, wie es dir jetzt geht.

Wiederhole diese kleine Übung in deiner Mittagspause und heute Abend vor dem Zubettgehen. Sie kombiniert Entspannung und Regeneration mit einer starken Portion frischer Energie.

Wenn das Bekannte und Gewohnte nicht mehr hilft, ist es vielleicht einmal notwendig, darüber hinaus zu denken, größer zu denken, Ungewöhnliches auszuprobieren. Herzlichen Glückwunsch, dass du es heute gewagt hast, diese ungewöhnliche Übung drei Mal durchzuführen und damit aus der Masse herausstichst. Willkommen im Reich der Ausgeglichenheit, der Chance auf Harmonie und Selbstverwirklichung.

# TAG 5 SEIN

Stell dir vor, es gäbe eine Kraft in dir, die es dir ermöglicht, auch scheinbar ausweglose Situationen in deinem Leben zu meistern, deine Ziele ohne Anstrengung im Sinne von negativem Stress zu erreichen und Konfliktsituationen in ein konstruktives Miteinander zu verwandeln.

Wir möchten, dass du heute genau diese Erfahrung machst. Es handelt sich um deine Körper Intelligenz, deine Lebensenergie, die dich weise, zurückhaltend und liebevoll führt. Es muss nicht immer stressig sein, es darf auch leicht gehen. Das Leben ist ein Geschenk! So viele Menschen sagen etwas anderes. So viele sagen: „Aber es ist doch so und so, weil es eben so ist.“ Etwas ist nie so weil es so ist, sondern weil wir es dazu machen oder in einer bestimmten Art und Weise handeln. Heute kannst du selbst einmal spüren, was genau mit Leichtigkeit, Lebensfreude und Energie gemeint ist.

Was du brauchst ist eine\*n Übungspartner\*in und einen Stuhl.

Lege eine Hand auf diesen Stuhl.

Dein\*e Übungspartner\*in soll diese Hand ganz fest nach unten drücken. Dieser Druck steht für Herausforderungen und Probleme, die dich ganz festhalten.

Du könntest jetzt aufgeben und gar nichts tun.

Vielleicht kannst du dich mit Anstrengung oder Gewalt aus der Situation befreien, aber auch darum geht es nicht.

# TAG 5 SEIN

So paradox es klingt, entspanne dich einmal in die Situation hinein. Scanne kurz deinen Körper und löse unnötige Verspannungen.

Akzeptiere, das der Druck auf deiner Hand da ist, miss ihm aber keine weitere Bedeutung zu. Das heißt, erzähl dir keine Geschichten dazu wie: „Der Druck ist so fest, die Person zu stark“ Wenn du deine Gedanken dazu bemerkst, ist das Ok wenn sie da sind, gehe aber nicht darauf ein. Nimm die Gefühle in dir wahr. Sind da Angst, Erwartungen, Zweifel? All das darf sein, aber identifiziere dich nicht damit. Es ist, was es ist. Nun bring deine Hand in eine Grundspannung. So entspannt stellst du dir jetzt vor, wie du sonst, ohne den Druck, deine Hand heben würdest. Es hilft, sich vorzustellen, du möchtest in deine andere Hand klatschen, die du oberhalb deines Kopfes offen hältst.

Schaffst du es, dich in deine Neutralität, deine Präsenz einzufühlen? Wenn ja, kannst du nun ganz einfach deine Hand aus dem Griff lösen und in die andere Hand klatschen.

Energie folgt der Aufmerksamkeit. Löst du deinen Fokus von dem Problem, was du sonst dadurch noch verstärkst, folgt dir die Energie zu deinem neuen Ziel, deiner anderen Hand.

Woran du merkst, dass es klappt? Erst mal musst du nichts tun und nichts wollen. Auch das klingt paradox, aber genau darum geht es. Nichts zu wollen und zu tun sondern zu sein. Du bist schon da oben in der anderen

# TAG 5 SEIN

Hand, deine andere Hand ist schon frei. Je öfter du dich einfühlst, desto schneller wirst du in diesen Zustand der Präsenz kommen.

Klingt total verrückt? Ja, es ver-rückt unsere Sicht auf die Welt, sprengt unsere Grenzen und Begrenzungen.

Wenn du magst, schau dir gern unser Video „Problemlösung einmal ganz anders“ dazu an. Dann siehst du schon einmal wie es aussieht. Aber das sehen reicht nicht, du kannst es erfahren.

KörperIntelligenz ist die Art und Weise zu Sein, ohne eine bestimmte Methode oder Abfolgen anzuwenden. Karl Grunick entwickelt und lehrt den Zugang zur Körper Intelligenz. Das Wissen über diese Körperenergie ist schon uralt, wird aber durch Karl und seine Art, die Herzen der Menschen dafür zu öffnen, endlich praktisch erfahrbar.

Im Vordergrund steht nicht die Übung als solche. Sie dient dazu, in das Gefühl zu kommen, was alles möglich ist und wie sich Freiheit anfühlt. Übertrage dieses Gefühl auf Situationen, in denen du vor Problemen stehst, für die du auf der rationalen Ebene keine Lösung siehst, oder die bekannte Lösung super anstrengend wäre. Entspanne dich, löse Spannungen, löse dich von deinen Emotionen und gedanklichen Geschichten und komm ins Tun.

# TAG 5 SEIN

Das, was du hier erfährst, eckt an, es bewegt und stößt wahrscheinlich auch in dir auf viel Widerstand. Es ist nur zu verständlich, denn wir sind in einer Welt aufgewachsen, die uns auf Anstrengung und Leid vorbereitet. Nun kannst du dich entscheiden, wie du deinen Weg weitergehen möchtest. Viel Freude beim SEIN.

# TAG 6

Keine Überschrift, keine neue Übung, auch kein Auftrag, etwas zu wiederholen. Heute lässt du all die Übungen der letzten Woche weg, machst sie bewusst nicht.

Nimm am Ende des Tages wahr, wie sich dieser für dich angefühlt hat. War etwas anders? Hattest du von selbst Lust, irgendeine Übung zu machen?

Sich mit sich selbst zu beschäftigen, zu spüren, wie es einem körperlich, geistig und seelisch besser gehen kann, verursacht einen großen Wiederholungsdrang. Falls du auf dem Weg bist, Freude an neuen Erfahrungen, einem besseren Gefühl für deinen Körper und ein wachsendes Vertrauen in deine Kräfte zu bekommen, dann: „Herzlichen Glückwunsch“. Folge weiter deinem Herzen.

# TAG 7 INS TUN KOMMEN

Heute ist dein Tag.

Vom Leben selber her betrachtet, brauchst du all diese Methoden nicht. Schon als Baby sind wir eins, leben wir unsere Einheit aus Körper, Geist und Seele. Bald jedoch fangen wir an, uns an unseren großen Vorbildern, Eltern, Verwandten, Lehrer\*innen, Freunden, etc. zu orientieren. Wir selektieren, was wichtig für uns ist und was nicht. Da uns nur selten eine Ganzheitlichkeit vorgelebt wird, gerät diese Fähigkeit, das Leben mit Leichtigkeit zu meistern, schnell in Vergessenheit. Aber diese Fähigkeit muss nicht erst wieder erlernt werden, sie ist immer da.

Die Methoden dieser Woche führen dich zu ihr zurück. Spür dich in deinem Körper, nutze deinen schöpferischen Verstand, löse dich von der Identifikation mit deinen Emotionen und bring Bewegung in deinen Körper.

Was du hier erfahren hast, ist ein Anfang, eine kleine Auswahl und ein Vorgeschmack auf das, was möglich ist.

Such dir heute die Übungen aus, die dir besonders Freude gemacht haben und tob dich mit ihnen aus. Gönn dir einen erfüllten Tag.

Mach dir heute gedanklich oder schriftlich bewusst, ob du in der nächsten Woche noch einmal die Reihenfolge dieser Tage leben willst oder dir mit den Methoden deine eigenen Tage strukturierst.

# TAG 7 INS TUN KOMMEN

Leben ist Entwicklung, Stillstand gibt es nicht. Es liegt in unserer Hand, was wir aus unserem Leben machen. Wie du das machst? Komm ins TUN. Lies eine Übung, höre einen Impulse und dann, tu es. Mehr nicht. Coaching in einem Satz: Komm ins TUN.

# WEITERFÜHRENDE GEDANKEN

Jeder Mensch trägt faszinierendes Potential in sich, jeder Mensch ist reine Energie. Es reicht ein Funke, um ein Feuer zu entzünden. Manchmal ist dieser Funke ein Gedanke, ein Impuls, manchmal eine Übung oder eine Erfahrung. Ist dein Potenzial einmal freigesetzt, gibt es nichts mehr, was es stoppen kann, außer dir selbst.

Vielleicht war bei den hier beschriebenen Übungen und Gedanken ein Funke da bei, der dein Feuer wieder mehr entfacht hat. Pass gut auf ihn auf, nähre dieses Feuer weiter. Gib ihm alles, was du hast, deine Träume, Fähigkeiten, deine Zweifel und Ängste. Letztendlich wird es deine Zweifel und Ängste verbrennen und als Energie für deine Träume und Fähigkeiten nutzen. Um es mit Jeans Pauls Worten zu sagen: "Man muss seine Ideen verwirklichen, sonst wuchert Unkraut darüber".

Liebe menschliche Hummel, verbünde dich mit deinem Körper, mach deinen Kopf wieder zu deinem Diener und lass dich von deiner Seele leiten. Nutze deine Flügel immer und immer wieder. Such dir die saftigsten Wiesen, die schönsten Blumen. Zeig auch anderen Hummeln durch dein Fliegen, dass es möglich ist. Liebe Hummel – flieg!

# NEA IN EIGENER SACHE

Wir hoffen aus ganzen Herzen, wir haben zu einer guten Woche für dich beigetragen. Wie schon erwähnt, ist dieses Büchlein eine kleine Auswahl, ein Appetizer auf das, was noch möglich ist. Wenn du Lust hast, dich weiter mit dir zu beschäftigen, laden wir dich zu unseren Seminaren ein, lassen uns gern von dir in dein Team und deine Firma einladen und coachen dich gern auch im Einzelsetting. Schau einfach hin und wieder auf unserer Website und Facebook Seite vorbei.

NEA hat es sich mit seiner master Class "Von der Leichtigkeit des Seins" - Achtsamkeit, Begeisterung und Stressreduktion für den beruflichen und privaten Alltag zum obersten Ziel gesetzt, das Beste unserer Erfahrungen einzubringen, um das Beste in anderen zum Leuchten zu bringen. NEA möchte, dass Du dein Bestes lebst und du auch weißt, warum. Warum es sich so viel besser anfühlt, sein Bestes zu geben, für dich, für andere und unsere Mitwelt.

Wir haben den Anspruch, unser Angebot stets aktuell zu halten. Gibt es neue Erkenntnisse im Bereich Persönlichkeitsentwicklung? Wir wollen es wissen und an dich weitergeben. Entwicklung hört nie auf und wir genießen es, dadurch immer höher, eleganter und gemeinschaftlicher Fliegen zu können.

*Wir tun Dinge nicht, wie wir sie tun, weil wir so sind, wie wir sind. Sondern wir sind so, wie wir sind, weil wir die Dinge so tun, wie wir sie tun.*

[www.thinkNEA.com](http://www.thinkNEA.com)

[www.facebook.com/thinkNEA](https://www.facebook.com/thinkNEA)



# Von der Leichtigkeit des Seins

Achtsamkeit, Begeisterung und Stressreduktion

für den beruflichen und privaten Alltag



ZUR MASTER CLASS:

**FÜR TEAMS UND IM  
EINZELSETTING**

**INSPIRIEREND UND  
BEWEGEND**

**ERFAHRBAR UND  
NACHHALTIG**

**KONTAKT:  
WWW.THINKNEA.COM  
NEA(AT)POSTEO.DE**



Stell dir vor, die Menschen, mit denen du täglich zu tun hast, leben das Beste von sich. Stell dir vor, das Nörgeln hört auf, Konflikte werden konstruktiv genutzt und ein gegenseitig bereicherndes Miteinander wird möglich. Stell dir vor, auch am Arbeitsplatz entstehen eine ganz neue Dynamik, kreative Ideen und wertschätzende Prozesse. Stell dir vor du kannst deine Ziele ohne Stress erreichen, alten Ballast loswerden und zu dem werden, was du eigentlich schon bist – der/die Gestalter\*in deines Lebens. Stell dir vor, du lebst dein Bestes, voller Energie, Lebensfreude und Lebenssinn. Wie wäre das?

Auf der Grundlage der Ganzheitlichkeit und dem Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele verknüpft die NEA Master Class Achtsamkeits- und Begeisterungstraining, Stressbewältigung, Körpertherapie mit Übungen aus dem K.I. und aktivierendem Coaching. Du erfährst durch spannende theoretische Hintergründe und direkt wirksame und nachhaltige Methoden, was in deinem Leben möglich ist.

Was es dir bringt:

- faszinierende Potentialentfaltung und Persönlichkeitsentwicklung
- Gelingende und wertschätzende Kommunikation
- Wegweisende Teamentwicklung
- Steigerung der Handlungsfähigkeit
- Entspannungs- und Kreativitätsförderung
- Förderung des Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls
- Erfüllende Beziehungen, Klarheit und Zielerreichung
- Umgang mit Ängsten und belastenden Erfahrungen
- Transformation von Konflikten
- Lebensfreude, Begeisterung und eine stabilere Gesundheit
- Endlich Gründe, warum es sich lohnt, sein Bestes zu leben

Wir freuen uns mit Dir auf das Abenteuer, das deine Lebensenergie aktiviert und dich zurück in deine Lebensfreude bringt!

