

REDLINE | VERLAG

HOLGER FISCHER

IHR BESTER COACH SIND SIE!

Wie Sie Ihre Gesundheit, Ihr Glück
und Ihren Erfolg selbst in die Hand nehmen

HOLGER FISCHER

IHR BESTER
COACH

SIND SIE!

Wie Sie Ihre Gesundheit, Ihr Glück
und Ihren Erfolg selbst in die Hand nehmen

REDLINE | VERLAG

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@redline-verlag.de

1. Auflage 2023

Neuaufgabe

© 2023 by Redline Verlag, ein Imprint der Münchener Verlagsgruppe GmbH,
Türkenstraße 89
D-80799 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

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.

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Satz: abavo GmbH, Buchloe

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86881-918-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96267-478-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96267-479-3



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.redline-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

*Für meine Söhne Patrick, Kevin,
Noah-Etienne und Enrique-Leòn*

Inhalt

Vorwort 2023 zum Vorwort 2009	7
Vorwort	9
Das Buch für Ihre persönliche Entwicklung	11
Wer ist Holger Fischer?	17
Zu diesem Buch	31
Sie sind der wichtigste Mensch auf der Welt	39
Wer bestimmt wirklich über Ihr Leben? Sie?	49
Entwicklung – ein Fremdwort für Sie?	65
Was ist los im Staate »Ich«?	77
Sind Sie wirklich Chef im eigenen Haus?	91
Ängste, Zweifel, Unsicherheiten – nicht bei Ihnen?	101
Aus dem Vollen leben	113
Erfolg ist für jeden möglich	143
Grundlegende Gesetze des Lebens	169

Beziehungen – Teil eines erfolgreichen Lebens	179
Das Rundumwohlgefühl als Mensch	201
Den eigenen Lebensweg gehen	217
Loslassen – und durchstarten	229
Herzlichen Glückwunsch!	233
Danksagung	237
Über den Autor	239

Vorwort 2023 zum Vorwort 2009

Wir schreiben mittlerweile das Jahr 2023, und mit all dem, was vor allem in den letzten Jahren auf dieser Welt so geschehen ist, ist dieses Buch, immer noch oder sogar vor allem jetzt umso mehr, brandaktuell. Durch die Digitalisierung, dem Wandel beim Thema Homeoffice, den vermehrten Krankheiten, Krisen und Ängsten werden wir Menschen vor immer größer werdende Herausforderungen gestellt.

Herausforderungen, die uns fordern, aber auch ängstigen, da niemand damit Erfahrung hat oder gar solche Zeiten/Phasen je miterlebt hat.

Wir betreten also völliges Neuland und sind am Ende des Tages völlig auf eine einzige Person in unserem Leben angewiesen, nämlich auf uns selbst – um mit all dem Wahnsinn zurecht zu kommen. Auf uns selbst, darauf wie wir mit uns selbst gesund und glücklich mit den Gegebenheiten und Herausforderungen, die uns tagtäglich begegnen, umgehen und darauf wie wir schlussendlich auch ressourcenschonend, wohlwollend und friedlich mit unseren Mitmenschen umgehen. Ob wir es wollen oder nicht, wir werden mit uns selbst, unseren Themen, Problemen und Ängsten konfrontiert. Und genau da setzt mein Buch an.

Mein Buch, welches durch den Verlagswechsel vom MVG-Verlag zum Redline-Verlag nun neu aufgesetzt werden durfte. Das Buch wird im Folgenden inhaltlich genauso wiedergegeben, wie es damals geschrieben und veröffentlicht wurde. Einzige Ausnahme ist, dass das damals integrierte Arbeitsbuch nun digital auf

https://www.m-vg.de/link/fischer_arbeitsbuch/ selbst heruntergeladen werden kann. Das hat den großen Vorteil, dass Sie immer und überall auf Ihren elektronischen Geräten damit arbeiten können.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß mit meinem Buch und der Arbeit mit dem wichtigsten Menschen in Ihrem Leben, mit sich selbst.

Alles Liebe und Gute

Holger Fischer

Vorwort

Es gibt auf dem Markt eine unglaublich hohe und ständig wachsende Anzahl von Büchern, die sich mit Themen wie »Positives Denken«, »Persönlichkeitsentwicklung«, »Heilung«, »Lebensphilosophie« oder Ähnlichem auseinandersetzen. Viele Theorien und teilweise Mythen wurden und werden verbreitet, die in der Praxis nur eingeschränkt bis gar nicht umsetzbar sind. Wir Menschen denken doch tatsächlich, dass wir die Beschaffenheit und die Funktionsweise eines Ozeans begreifen, wenn wir nur einen Tropfen Wasser analysiert haben. So gehen wir auch an uns selbst heran. Dabei kennen wir in Wirklichkeit die Funktionsweise des Systems »Mensch« viel zu wenig. Es gibt ihn nicht, *den* ultimativen, universellen Zugriff auf die Lösungen für die Probleme aller Menschen. Es gibt nicht *den* Ratgeber oder *das* Rezeptbuch für ein beseres, gesünderes und erfolgreicheres Leben. Es ist extrem wichtig, das zu verstehen.

Es gibt jedoch sehr wohl einen Schlüssel für Glück, Gesundheit und Erfolg, und den trägt jeder Mensch in sich selbst. Nicht Therapeuten oder Ärzte lösen die Ursachen unserer Probleme auf, seien es körperliche oder seelische. Nur wir selbst können das, jeder Mensch für sich allein. Natürlich sind Experten oder Freunde hilfreich, aber sie können uns nichts abnehmen, rein gar nichts.

Jeder Mensch ist für sich selbst verantwortlich.

Jeder Mensch darf selbst entscheiden, ob er sich entwickeln oder stehen bleiben will, ob er leiden oder glücklich sein will,

gesund oder krank, erfolgreich oder erfolglos. Diese Entscheidung kann auch ich Ihnen nicht abnehmen.

Dieses Buch ist aus der Praxis entstanden, von Menschen für Menschen. Es beschreibt keine aus der Luft gegriffene Philosophie und es ersetzt nicht Ihre Arbeit an und mit sich selbst. Es gibt Ihnen allerdings Erklärungen und verschiedene Lösungsmöglichkeiten an die Hand. Dieses Buch ist meine Arbeit mit Ihnen, mit Ihrem Unterbewusstsein. Es berührt Sie, es berührt Ihre Seele und es wirkt in Ihnen. Es zeigt Ihnen Ihren Schlüssel zu sich selbst. Dieses Buch ist, wenn Sie es gelesen und damit gearbeitet haben, ein absolut einzigartiges Buch, nämlich *Ihr* Buch, *Ihr* ganz persönlicher Schlüssel zu sich selbst.

Das Buch für Ihre persönliche Entwicklung

Dieses Buch verändert Ihr Leben, und zwar in Richtung Erfolg, Gesundheit, Glück und Lebensfreude. Ganz gleich, was gerade für Sie ansteht oder was für Sie im Moment wichtig ist – Sie werden es erreichen.

Ein großes Versprechen angesichts der vielen Krisen, die die Menschen im Kleinen und im Großen derzeit zu bewältigen haben?

Es gibt Gesetze, die immer und überall Gültigkeit haben. Wer sie versteht und richtig anwendet, kann gar nicht anders als glücklich und erfolgreich leben. Diese Gesetze machen weder vor persönlichen Krisen noch vor kollektiven Herausforderungen halt. Sie gelten und wirken ohne Ausnahme. Die wesentlichen davon werde ich Ihnen auf den folgenden Seiten vorstellen.

Was Sie in den Händen halten, ist das Buch, das Ihr Leben nachhaltig und positiv umkrempelt. Lesen Sie es und spüren Sie, wie sich einiges in Ihrem Alltag verändert. Nutzen Sie es, setzen Sie die Hinweise um, arbeiten Sie aktiv mit dem Arbeitsbuch, das Ihnen auf https://www.m-vg.de/link/fischer_arbeitsbuch/ zum Download zur Verfügung steht – dann stehen Ihnen herrliche Zeiten bevor. Zeiten, in denen Sie das Beste leben, was Sie leben können: sich selbst in voller Entfaltung.

Alles ist möglich

Viele Krankheiten gelten als unheilbar, viele Menschen halten sich selbst für Versager, viele Situationen werden als aussichtslos beschrieben. Mein Motto in diesen Fällen ist: Bevor nicht das Gegenteil bewiesen ist, gehe ich davon aus, dass es eine oder mehrere Lösung(en) gibt.

Diese allerdings können nicht herbeigezaubert werden, die Betreffenden müssen selbst daran arbeiten. Als Coach kann ich ihnen einen Wink und Hinweise geben, Zusammenhänge herstellen und erklären, ich kann ihnen etwas bewusst machen, ihnen im Hintergrund die Kraft geben, an die Lösung zu glauben und allmählich Vertrauen in sich selbst aufzubauen – die Schritte gehen muss natürlich derjenige, dessen Weg es ist. Und das sind Sie, Leseerin oder Leser dieses Buchs.

Was auch immer Sie in Ihrem Leben verändern wollen, was auch immer Sie erreichen oder heilen möchten, Sie haben es selbst in der Hand. Wer sich darauf einlässt, mit diesem Buch zu arbeiten, entwickelt sich. Hundertprozentig. Jeder darf dabei selbst entscheiden, wie und wie weit er sich entwickelt.

Wie tief wollen Sie gehen?

Wie glücklich, wie gesund, wie erfolgreich wollen Sie sein?

Heilung, Erfolg und Glück – immer auf drei Ebenen

Es gibt die körperliche, die geistige und die seelische Ebene. Alle drei sind miteinander verbunden und korrelieren miteinander. Heilung, und dazu zähle ich auch den Erfolg im Leben, das Glück und die Gesundung von Beziehungen, kann auf jeder dieser drei

Ebenen ansetzen. Sie kann aber nicht stattfinden, wenn man eine dieser Ebenen ausklammert.

An dieser Stelle möchte ich betonen, dass alle hier verwendeten Definitionen meine ureigenen Definitionen sind. Ich stehe zu dieser Sichtweise und respektiere selbstverständlich auch jede andere Meinung!

Die körperliche Ebene meint natürlich unseren Körper. Die geistige Ebene ist, ganz grob formuliert, all das, was der Kopf steuert: Das sind unsere Gedanken, Ideen, Glaubenssätze und Überzeugungen. Hierzu gehört auch unsere Sicht auf uns selbst. Wenn wir uns auf der geistigen Ebene von ungünstigen Gedankenkonstrukten leiten lassen, dann reagiert darauf meist irgendwann auch die körperliche Ebene. Es entwickelt sich ein Symptom, eine Krankheit: ein nach außen hin sichtbares Zeichen, dass im Inneren etwas nicht stimmt.

Immer mit einbezogen ist auch die Gefühlsebene, die emotionale Welt, die nach meinem Verständnis zum seelischen Bereich gehört. Dort wirken höhere Kräfte, die wir uns mit einer wissenschaftlichen Denkweise nicht erklären können. Viele bezeichnen dieses Wirken als glücklichen Zufall oder sogar als Wunder. Die Trias aus Körper, Geist und Seele sollte im Idealfall ausgeglichen sein, eins sein.

Man kann den Zusammenhang auch anders formulieren: Es gibt im Leben nur Information, Energie und Materie. So gehe ich auch mit meinen Klienten an die Arbeit: Als Erstes braucht man eine Information und dann benötigt man Energie, um die Information Materie werden zu lassen. Körper und Materie, das ist die nach außen hin sichtbare Ebene. Dazu gehört also nicht nur Ihr physischer Körper, sondern auch Ihr Besitz, Geld, Immobilien, Ihr Auto, was auch immer Sie in materieller Form haben. Wenn im Leben eines Einzelnen ungünstige Informationen und negative

Energien vorherrschen, dann hat er im materiellen Ausdruck kaum Besitz, dann manifestiert sich einfach nichts Wertvolles, wahrscheinlich ist auch der Körper krank. Denn dieser kann sich ja nur so bilden beziehungsweise erhalten, wie Energie und Information das vorgeben.

Alles Gute kommt von innen

Nachhaltige Heilung funktioniert nur von innen nach außen. Natürlich kann man von außen ansetzen, am Körper etwas reparieren oder mit bestimmten Gedanken arbeiten. Das ist in begrenztem Maße nötig und wirkungsvoll. Wahre Heilung geht aber von der seelischen Ebene und den Gefühlen aus. Diese sehe ich als die innere Ebene an. Wenn auf die innere Ebene Einfluss genommen wird, dann verändert sich automatisch das ganze System entsprechend nach außen hin.

Im Alltag machen wir das meist anders: Wenn unser Körper sich mit einem Symptom bemerkbar macht, gehen wir zum Arzt. Der setzt außen an und manipuliert oder reguliert die physische Ebene, durch bestimmte Techniken, Operationen oder Medikamente. Wenn aber die innere Information des Klienten nicht stimmt, wenn sie einem gesunden Körper völlig zuwiderläuft, dann kann auf der äußereren Ebene höchstens etwas temporär geflickt werden – wahre, innere Gesundung kann aber nicht eintreten. Die Symptome werden wiederkommen oder an einer anderen Stelle auftauchen, als berühmte Symptomverschiebung, mit der die Mediziner täglich zu tun haben.

Dasselbe gilt auch im Beruf, in Beziehungen, allgemein im ganzen Leben. Wer nur versucht, die äußeren Umstände zu ändern, wird nicht weit kommen. Das Innere – die Gedankenmuster,

Gefühle und das eigene Selbst(un)wertgefühl – wird immer wieder die entsprechenden Umstände schaffen. Wenn Sie so leben wollen, wie es Sie glücklich macht, müssen Sie im Inneren ansetzen und dort etwas entwickeln, vielleicht auch ändern. Das ist möglich und nicht einmal schwer. Die folgenden Seiten geben Ihnen einen Fahrplan. Er ist oft erprobt und funktioniert ganz sicher.

»Das, was Holger Fischer macht, kann man nicht lernen.
Er hat eine besondere Gabe. Die kann man nicht
weitergeben – nur nutzen.«

*Prof. Dr. med. Dr. h.c. Jörg Jerosch,
international bekannter Orthopäde und
Experte für Schmerztherapie*

Wer ist Holger Fischer?

Sie tun gut daran, sich nicht einfach irgendjemandem anzuvertrauen. So viele Leute wollen einem heutzutage sagen, was man falsch macht, was man tun soll, woran man glauben muss, wie man leben soll. Zweifellos haben einige recht und einige nicht, von einigen können Sie viel lernen, andere sind einfach überhaupt nicht in der Lage, Ihnen auf Ihrem Weg zu helfen. Einen »schlechten« Therapeuten zu erleben, kann durchaus wichtig sein, denn nur dann lernen Sie zu fühlen, welcher der »Richtige« für Sie ist. Wem Sie letztendlich trauen oder vertrauen wollen, das ist Ihre Entscheidung. Eigenverantwortung beginnt beim ersten Schritt in ein besseres Leben – doch dazu später mehr.

Ich bin heute etwas, das sich nicht benennen lässt. In der Presse ist dann oft populistisch die Rede von »Wunderheiler«, »Handaufleger«, »Mental-Guru« oder dergleichen. Aber niemand kann sich erklären, was geschieht, wenn ich verletzte Profisportler teilweise innerhalb weniger Stunden wieder fit bekomme, wenn sich depressive Menschen nach einigen Sessions bei mir wieder offen dem Leben zuwenden oder wenn Unternehmer nach dem Kontakt zu mir ihren Umsatz verdoppeln. Wie man es nun nennt oder erklärt, das ist letztlich egal. Ich selbst erforsche es immer weiter. Dieses Buch ist das Ergebnis meiner bisherigen Arbeit mit Menschen, meiner Bemühungen, meiner Erfahrungen, meiner Erkenntnisse und meiner Energien. Dieses Buch ist also durch mein bisheriges So-Sein und Wirken geprägt, es ist ein Buch von Menschen für Menschen.

Vom Sport zu etwas Allumfassenden

Schon immer galt meine Faszination dem Sport. Ich war in verschiedenen Disziplinen selbst aktiv und habe später als Tennislehrer im Hochleistungsbereich gearbeitet. Die ganze Zeit über waren mein Denken und Handeln ziemlich rational und nach schulmedizinischem und sportwissenschaftlichem Wissen ausgerichtet. Das änderte sich, als mir mit Ende 20 die Haare am ganzen Körper ausgingen. Und als meine Kinder in sehr jungen Jahren die eine oder andere Krankheit hatten, begann ich, über alternative Wege nachzudenken und mich diesen zu öffnen.

Irgendwann bemerkte ich, dass ich bei meinen Kindern etwas bewirken konnte: Wenn es einem, der damals noch kleinen Jungs, nicht gut ging, habe ich mich um ihn gekümmert. Ich habe eigentlich gar nicht viel gemacht. Doch es passierte etwas. Pünktlich eine Viertelstunde später musste er sich übergeben – und alles war wieder gut.

Zudem habe ich mein Leben lang Menschen angezogen, die mit meiner Hilfe ihre Probleme lösen wollten. Viele meiner früheren Beziehungen zu Frauen gestalteten sich auf diese Weise. Wenn ich heute zurückschaue, weiß ich, dass mich jeder Schritt in meinem Leben auf das vorbereitet hat, was heute meine eigentliche Aufgabe ist.

Ob es Bekannte, Freunde, Familienangehörige oder auch die Profisportler waren, stets kamen die Leute mit ihren Schmerzen zu mir: »Kannst du nicht mal was machen? Bitte, mach noch mal was!« Ich fand mich immer wieder in der Situation, dass die Menschen mich wegen ihrer Probleme ansprachen, sich mir öffneten, mir Vertrauen entgegenbrachten, dass ich da etwas lindern, etwas ändern könnte. Und ich erlebte, dass ich es konnte. Einfach so!

Da ich damit natürlich nicht gleich umgehen konnte, habe ich mich hinter allen möglichen Meinungen und Philosophien versteckt – auf diese Weise habe ich auch sehr viele Autoren und Methoden kennengelernt. Ich suchte immer eine Erklärung von außen, letztlich eine Rechtfertigung für das, was ich tat und bewirkte, für das, was da bei mir irgendwie anders war als bei anderen Menschen. Ich bemühte alle möglichen Theorien, vor allem Erklärungen aus der Clustermedizin. Aber mit der Zeit ließ ich immer mehr zu, dass »ich selbst« einfließen konnte. Ich lernte, zu dem zu stehen, was ich tat und dass ich es tat, zu mir selbst und meinen Fähigkeiten. Und irgendwann war ich dann so weit, ohne Rechtfertigungen, Deutungen, Erklärungsversuche und fremde Theorien zu arbeiten. Ich gebe das, was mir – von wem auch immer (ich sage herzlich »von meinen Kumpels«) – gegeben wurde, weiter, ich setze es liebevoll ein und arbeite einfach damit. Ich entwickle mich so immer mehr zu dem, was ich bin und sein kann, ich setze das ein, was für mich in der Arbeit mit Menschen möglich ist und womit ich andere unterstützen kann.

So war ich schon gegen Ende meiner Zeit als Tennislehrer immer weniger Trainer und immer mehr Coach. Ich stand in einer entscheidenden Phase meiner Entwicklung einer Gruppe von Sportlern gegenüber, die als Versager galten. Was geschah? Im Rahmen ihrer Möglichkeiten entwickelten sich diese Leute nahezu auf wundersame Weise, für alle absolut unerklärlich! Erfolge stellten sich ein, die niemand, wirklich niemand für möglich gehalten hatte.

Für mich war klar: Wenn so etwas im »kleinen Rahmen« funktionierte, dann doch wohl auch im großen! Und wirklich kam ich bald dazu, nationalen wie internationalen Spitzensportlern auf die Beine zu helfen, wenn sie Probleme hatten, und sie auf ihrem Weg nach oben unterstützend zu begleiten. Auch über den Sport-

bereich hinaus fanden die Klienten immer öfter zu mir. Heute arbeite ich beispielsweise mit Größen aus der Musik-, Film- und Kulturszene, auch wenn in den Medien, aufgrund der »spektakulären« Resultate meiner Arbeit, vor allem der Bereich Sport sehr präsent ist. Denn natürlich wollen sich nicht alle meiner zahlreichen Klienten, sowohl des öffentlichen Lebens als auch des privaten Bereichs, mit ihren ureigenen Themen und Problemen in den Schlagzeilen oder auch in diesem Buch wiederfinden.

»Als ich zum ersten Mal von ihm hörte, konnte ich das erst nicht zuordnen, was er da macht. In diesem Bereich sind leider Leute tätig, die zwar immer viel erzählen, aber keine brauchbaren Ergebnisse abliefern können. Ich habe mir genau angeschaut, wie er arbeitet und was er macht. Ich muss sagen, er liefert sehr gute Ergebnisse ab ... Beides (klassische Physiotherapie und Selbstheilung über das Mentale, Anm. d. Red.) ergänzt sich sehr gut und führt zu einer deutlichen Beschleunigung der Rehabilitation. Die Methode mag auf den ersten Blick vielleicht etwas ungewöhnlich erscheinen – und ich kann im Detail weder medizinisch, psychologisch noch physiotherapeutisch genau definieren, was er da eigentlich macht, aber das sichtbare Ergebnis seiner und unserer gemeinsamen Arbeit war in fast allen Fällen eine unmittelbare Verbesserung der Verletzung. Und auf das Ergebnis kommt es doch am Ende an.«

*Oliver Schmidlein, Physiotherapeut und
Fitnesscoach des FC Bayern München*

Während der letzten Jahre wuchsen somit auch die Herausforderungen: Waren es anfangs eher leichte Fälle, vielleicht Menschen,

die einfach nur in ihrer Sportart besser werden wollten, so betreue ich jetzt auch häufig schwerstkranke und austherapierte Menschen. Ich habe Menschen in den Tod begleitet, auch Kinder, die dann weitestgehend schmerzfrei sterben durften, auf eine Weise, die die Schulmediziner nicht verstehen konnten. Überhaupt sind die Schwierigkeiten, mit denen die Menschen zu mir kommen, inzwischen sehr breit gefächert. Sie finden sich auf all den Ebenen, auf denen eben auch Heilung stattfindet. Da kann zum Beispiel die Gesundheit betroffen sein, die Beziehung, die berufliche Seite, das allgemeine Lebensgefühl.

Im Profisport gibt es leider immer noch zu viele Vereinsvertreter, die sich aufgrund meiner fehlenden Ausbildungen oder Zertifikate dagegen wehren, mit mir zusammenzuarbeiten. Der eben zitierte Oliver Schmidlein sagt dazu: »Manche in diesem Umfeld sind sicherlich mehr daran interessiert, ihre eigenen Besitzstände zu verteidigen, als sich mit Dingen zu befassen, die sie selbst nicht direkt erklären können. Wenn einer daherkommt und ohne medizinischen Hintergrund einen sehr komplexen Prozess beschleunigt, gehen bei manchen in der Branche einfach die Alarmglocken los.« Der bekannte Physiotherapeut und Fitnesscoach weiß auch, dass meine Arbeit die eines Physiotherapeuten nicht ersetzt, sondern sie, »wie bei der gemeinsamen Arbeit mit mir auch«, ergebnisorientiert unterstützt. »In der klassischen Physiotherapie gibt es derzeit keine wirklich geeignete Terminologie, die Holger Fischers Methode exakt beschreibt. Dafür muss vielleicht erst noch eine entsprechende Bezeichnung gefunden werden.«

Auch ein Helfer braucht Helfer

Es gibt einzelne Menschen und auch Methoden, denen ich sehr viel verdanke. Da ist zum Beispiel Professor Ulrich-Jürgen Heinz, der mir die Clustermedizin, mit der ich heute nicht mehr arbeite, und eine neue Art zu denken nahegebracht hat. Durch ihn wurden sehr viele Zusammenhänge zwischen Symptomen und seelisch-geistigen Hintergründen für mich klarer und ich lernte, vernetzt zu denken. Dabei musste ich auch vieles ausprobieren, vieles lernen, vieles völlig neu erfahren.

Ich hatte lange das Gefühl, dass ich in der Arbeit mit anderen Menschen, beispielsweise mit den Sportlern, die ich trainierte und coachte, immer bis zu einem bestimmten Punkt kam, dann aber ging es nicht mehr weiter. Ich habe das lange nicht verstanden, weiß aber heute, dass ich auch eine Phase brauchte, in der ich lernte, was eben nicht funktioniert. Nur so habe ich herausfinden können, was funktioniert, was mein Ansatz und mein Weg ist.

Ein anderer Wegbereiter ist für mich der ukrainische Handballtrainer Sergej Budanow, der mich mit einem Denken und mit Trainingsphilosophien konfrontierte, die ich zunächst überhaupt nicht nachvollziehen konnte. Sein Herangehen war für deutsche Verhältnisse völlig unkonventionell, für die damalige Zeit geradezu revolutionär – und er hatte Erfolg als Trainer, außergewöhnlichen Erfolg. Durch ihn lernte ich all die mentalen Hintergründe bezüglich Erfolg und Leistung kennen, in der Art und Weise, wie es zum Beispiel Anthony Robbins lehrt. Budanow hatte eine für mich ganz neue Art, mit Menschen umzugehen, sie zu motivieren und mit positiven Worten zu arbeiten. Er bezog wie selbstverständlich die mentale Wirkung der Art und Weise ein, wie ein Trainer mit seinem Schützling umging.

Christian Frautschi, Rainer Schulte und Renate Schwingenheuer waren für mich wegweisend, nach dem Körperlichen und Mentalen auch die dritte Ebene, das Seelische, in meine Arbeit einzubeziehen. Ich traf sie in einer Zeit, in der ich mich mit meiner besonderen Gabe beschäftigte. Es kristallisierte sich immer klarer heraus, dass ich über »heilende Hände« und Hellsichtigkeit verfügte, über etwas Besonderes, das anderen Menschen helfen kann. Ich begann, spirituelle Literatur zu lesen, Dan Millman zum Beispiel. Ich bezog in mein Denken nun zunehmend auch eine größere Kraft ein. Ich ließ zu, dass es sie tatsächlich gibt. Sie ist nicht erklärbar, aber sie ist da und wirkt – und das zählt.

Auch mein eigener Weg ist ein Entwicklungsweg, ein Bewusstwerdungsweg. Auch wenn ich heute an einem Punkt stehe, an dem ich sehr viele Menschen unterstützen und ihnen zeigen kann, wie sie ihr Leben auf eine bessere und erfolgreiche Weise führen können: Meine Entwicklung geht weiter. Meine Arbeit wird immer schneller, immer intensiver, immer tiefer. Für mich gilt ebenso, dass ich meine Fähigkeiten und Möglichkeiten immer besser und hilfreicher einzusetzen lerne. Heute reicht es manchmal schon, wenn ich mit Menschen zusammensitze, um den Selbstheilungsprozess anzukurbeln, damit Symptome verschwinden.

Auch ich habe Menschen, die mit mir arbeiten. Wie jeder andere bin ich ein wachsendes und sich entwickelndes Wesen, das Hilfe braucht, um weiterzukommen, um immer wieder aufgeweckt zu werden, wenn es in alten Konstrukten herumschwimmt. So arbeite ich heute ganz anders als noch vor zwei Jahren. Und ich werde auch in zwei Jahren wieder ganz anders arbeiten, als ich es heute tue. Leben ist Entwicklung. Und wenn man sich darauf einlässt, geht es immer schneller – weniger Widerstand, mehr Spaß und mehr Freude.