

Susanne Teister (Hrsg.)

Aufbruch des Lebens – der Stille eine Sprache geben

Warum der richtige Wegbegleiter deinen Weg abkürzt und
der falsche dir nur das Geld aus der Tasche zieht



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.

Umschlaggestaltung: Renate Wettach unter Verwendung einer Grafik von pixabay.com
Fotos: wenn nicht anders angegeben, stammen alle Fotos im Buchinnenteil von den Autor:innen des jeweiligen Textbeitrags.

Die QR-Codes wurden erzeugt mit: <https://www.qrcode-monkey.com>.

ISBN 978-3-98864-123-6 (Print Softcover)

E-ISBN 978-3-98864-124-3 (ePUB)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach

Frankfurt am Main 2026, 2. Auflage

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säurefreiem Papier

Druck: CPI Druckdienstleistungen GmbH, Ferdinand-Jühlke-Straße 7, 99095 Erfurt

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LöwenStern Verlags.

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:

Renate Wettach, LöwenStern Verlag,

Weckerlinstr. 4, 65929 Frankfurt am Main, Deutschland

E-Mail: geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de

www.loewenstern-verlag.de

Die Kontaktdaten der Autor*innen dieses Buches
kannst du dir hier als PDF herunterladen:

<https://www.loewenstern-verlag.de/>
aufbruch

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Hermann Scherer.....	9
Vorwort Kerstin Scherer	11
Vorwort Susanne Teister	13
Vorwort Renate Wettach.....	15
Susanne Teister	
Wegbegleiter – Pro und Contra	18
Dr. Paul Littau	
Wachstumskräfte entfalten.....	25
Ludger Quante	
Für mich. Für dich. Für alle.....	29
Petra Schwarz	
Kommunikation ist alles!	
Oder: Ohne Kommunikation ist alles nichts.....	44
Dominik Pfau	
Heute helfe ich Menschen mit meinen Bildern.....	48
Anke Rositzke	
Beobachten, statt beobachtet zu werden.....	53
Dr. Petra Stratmann	
Gespräche mit mir selbst.....	57
Yvonne Diewald	
Drei Schlüsselerlebnisse	61

Reza Solhi

Menschenorientierung in der Wirtschaft 70

Rico Montero

„Verändere das Leben der Jugend und du veränderst den
Lauf der Welt“ 78

Ulf Zinne

Hören ist die neue Sichtbarkeit..... 81

Ursula Eisenschink

Ich weiß jetzt, dass ich lebe und alles dafür gebe 87

Martina Schmid

Wenn im Kopf das Licht ausgeht..... 93

Birgit Möller

So viele Jahre in meinem Leben habe ich mir keinen Raum
gegeben 98

Karin Balmer

Alles BALetti? 101

Marianne Heine

Was ich nicht mehr tun würde..... 108

Stefan Ester

Was gute Personalführung mit dem Unternehmensgewinn
zu tun hat 112

Rena Wittmann

Sternengeburt statt Fehlgeburt und dann zurück ins Leben .. 119

Sabina Hediger

Erkenne. Reife. Lebe..... 125

Sigrid Gleinser

Der Himmel auf Erden..... 130

Christine Hartmann

Immer. Anders. Wo immer du bist. 134

Kristina Riecke

Wenn die Seele brennt – Lösung – Wirkung – Freiheit..... 144

Susan Groffmann

Zweifel pflegen oder doch lieber Selbstbewusst-Sein? 150

Patrick Schnelle

Der Weg nach draußen. Mein Weg, der Stille (m)eine
Sprache zu geben 155

Ulrich von den Hoff

Aufbruch des Lebens – der Stille eine Sprache geben 163

Vera Rasser

Tinnitusfrei..... 168

Alexandra Zobel

Wenn die Stille Freiheit schenkt..... 174

Alexandra Pethke

Erkennen – Wirken – Revolution 178

Gabriele Kapp

Leben – Liebe – Ewigkeit 183

Dagmar Meyer

Manchmal weiß man es erst auf den zweiten Blick..... 191

Claudia Rougoor

Das Erbe der Welt – Leben ist Geschichte 197

Andreas Scherer

Immobilien sind Leben!..... 203

Philipp Schönberger

Der stille Kirschbaum schreit..... 208

Erik Wittke

„Mache kleine Leute ganz GROSS“, sagte sie 212

Monika Leu

Dimensionen des Lebens haben viele Facetten. 220

Jörg Dickmanns

Anders Denken..... 225

Susanne Lührig

Wer schreibt, der bleibt..... 231

Lisa Bittner

Welche Stimmen HÖRST du? Und auf WELCHE
Stimmen hörst DU?..... 240

Renate Wettach

Unsichtbare Wegbegleiter 249



Vorwort Hermann Scherer

Tage, die die Welt verändern! Die Teilnehmer an meinen Programmen sind Bestandteil einer Multicoaching- und Multiroom-Experience. In den Online-Masterclass-Calls tauchte eines Tages Susanne Teister auf. Wie viele andere wollte auch sie wissen, wie sie ihre Positionierungsaussage prägnant formulieren könne. Sie erzählte, dass sie seit fünf Jahren vergeblich nach einer Möglichkeit sucht, ihre Botschaft in einem Buch niederzulegen.

Ihre Botschaft ist das Wissen, dass und wie eine schmerzfreie Geburt möglich ist. Dafür ist eine bestimmte innere Haltung erforderlich, um sich souverän gegen alle Widerstände für einen friedlichen, natürlichen und selbstbestimmten Geburtsverlauf durchsetzen zu können.

Nach einem kurzen Austausch war für mich eines klar: diese Frau bietet VIEL MEHR als nur eine Geburt vorzubereiten! Sie lässt Teams entstehen und leitet sie an, das gewollte Ergebnis gemeinsam Wirklichkeit werden zu lassen. Für mich lässt sich das mit drei Worten umreißen: „**Souverän. Immer. Überall.**“ Mit ihrem Souveränitätstraining sorgt Susanne dafür,

dass Menschen immer und überall souverän unterwegs sein können. Vor, während und nach der Geburt eines Babys sowie in allen möglichen anderen Lebenssituationen wie Arbeitsplatz, Ehe oder Kindererziehung.

Im Oktober war Susanne Teilnehmerin am Gold-Programm. Dort lernte sie Renate Wettach, die Inhaberin des LöwenStern Verlags, kennen. Sie waren einander auf Anhieb sympathisch und Susannes Wunsch wurde am Kerstin-Abend aus dem Sektkühler gezogen. Auf dem Wunschzettel stand: „Ich möchte einen Verlag finden, der mich unterstützt, mein Buch zu schreiben.“ Renate tippte ihr auf die Schulter und sagte: „Ich habe einen Verlag und würde dein Buch gern mit dir zusammen realisieren.“ Die Herausforderung bestand darin, dass noch keine einzige Zeile des zukünftigen Buches zu Papier gebracht worden war und der Verlag, den ich im Gold-Programm zu Gast hatte, Susannes Anfrage rundweg abgelehnt hatte. Im Gold-Programm geschehen also Zeichen und Wunder an Stellen, wo man sie gar nicht erwarten würde! Das Buch zur schmerzfreien Geburt ist momentan im Entstehen.

Im April 2022 kam Susanne zum Platin-Programm. Und nun hat sie sogar ein zweites Buchprojekt, das hier nun vorliegt und ihre Expertise im Souveränitätscoaching unterstreicht sowie ihre Fähigkeit, Teams aufzubauen anschaulich belegt. Ich freue mich sehr, dass so viele Teilnehmer meiner Programme in diesem Buch über ihre Erlebnisse berichten. Wir sind alle Botschafter und gemeinsam verändern wir die Welt.

Ich wünsche diesem Buch eine weite Verbreitung und danke Renate Wettach vom LöwenStern Verlag für ihr unermüdliches Engagement in der professionellen und individuellen Betreuung ihrer Autor:innen.

Hermann Scherer

August 2022

www.hermannscherer.com



Vorwort Kerstin Scherer

Bislang gab es in unserem gemeinsamen Unternehmen zwei Arten von Seminaren: Seminare von mir, Kerstin Scherer, und Seminare meines Mannes, Hermann Scherer. Es handelt sich dabei um zwei vollkommen verschiedene Veranstaltungen.

In meinen Seminaren lese ich in den Seelen meiner Teilnehmer. Gemeinsam mit ihnen löse ich ihre Blockaden und bewältige Traumata. Ich helfe Erfolgsmenschen bei der Transformation von der inneren zur äußeren Bühne.

Im April 2022 gestaltete ich zum ersten Mal einen sogenannten „Kerstin-Tag“ innerhalb des Platin-Programms meines Ehemanns Hermann. Für mich war das der erste große Schritt hinein in die sichtbare Gemeinsamkeit eines gemeinschaftlichen Programms. Unsere Kinder sind mittlerweile so groß, dass ich es zeitlich einrichten kann, nun auch zusammen mit ihm auf der Bühne zu stehen und damit das Platin-Programm zu unserem gemeinsamen Programm zu machen. Wir starteten am ersten Tag dieses besonderen Debüts mit einer einfachen Bühnenübung. Alle Teilnehmer hielten spontan

eine Rede und bekamen von mir einen Schlüsselsatz, den ich speziell für sie persönlich durchgesagt bekam.

Susanne Teister, die als Vorletzte an der Reihe war, begann ihre Rede mit den ehrlichen, tief empfundenen Worten: „Ich weiß nicht, was ich sagen soll. Und das war in meinem Leben oft so.“ Nach ein paar Minuten stand der Schlüsselsatz für Susanne fest: „Aufbruch des Lebens – der Stille eine Sprache geben“. Sie fragte, ob es nicht „Aufbruch ins Leben“ heißen müsse oder ob „der Stille eine Stimme geben“ nicht besser klingen würde. Ich erwiderte: „Nein, es muss genau so heißen!“ Auch wenn die Schlüsselsätze grammatikalisch falsch erscheinen mögen und es vielleicht andere Formulierungen geben kann, ist das vorerst egal. Denn darum geht es hier, an diesem Tag in unserem Programm nicht. Das spirituelle Ziel eines solchen Tages kann nur sein, dass wir „JA“ zu unserer Unvollkommenheit sagen. Wir sind berührt, verletzlich und ehrlich. Wir verlieren uns nicht in einer Opferrolle und dem Dilemma des kleinen Denkens. Wir wachen auf, indem wir durch unsere blinden Flecken hindurchwachsen und in eine ganz neue, echte Größe aufsteigen. So sieht der „Kerstin-Tag“ in unserem Platin-Programm aus.

Das Leben jedes Menschen ist ein eigenes ganzes Universum. Susanne hat ihren eigenen Schlüssel zum Erfolg angenommen und sofort in die Tat umgesetzt. Noch während des Programms teilte sie ihre Idee mit den anderen. Der „Aufbruch des Lebens“ schien auch in den Lebensgeschichten und der erlebten Transformation der anderen Teilnehmer zu stecken, die man während der fünf Tage sehr deutlich sehen konnte. Diese Transformationen wollte Susanne sichtbar machen und sie steckte die Co-Autoren des vorliegenden Buches mit ihrer Vision an.

Dieses Buch wird eine Vorreiterrolle im Coaching-Bereich einnehmen. Es zeigt Lebensgeschichten von Menschen, die heftigste Erschütterungen in ihrem Leben überwunden haben und heute als Wegbegleiter andere Menschen mit ihrer Expertise unterstützen und mit ihrer Energie inspirieren. Dieses Buch belegt eindrücklich meinen Satz: „Der Schlüssel zum Erfolg – in jeder Ebene des Lebens – ist stets der gleiche: **Gib Dich ganz!**“

Kerstin Scherer

August 2022

www.kerstinscherer.com



Vorwort Susanne Teister

Es war an einem Seminarabend mit etwa hundert Teilnehmern. Die Veranstalterin kündigte an diesem Abend Paul Littau, einen Teilnehmer, an und bat ihn, mit den Männern zu arbeiten. Ihn selbst überraschte das, da er nicht darauf vorbereitet gewesen war. Schon ihre Anmoderation, in der sie Paul als einen Mann beschrieb, der hochintelligent UND empathisch ist, trieb mir die Tränen in die Augen. Als Wachstumsexperte begleitet er Unternehmer und Unternehmen und geht dabei auch auf Emotionen ein und wie man(n) damit noch umgehen kann.

Wie viele schwierige Situationen in meinem Leben habe ich erlebt, weil Männer mit ihrer Wut oder anderen Gefühlen nicht umgehen konnten, sie nicht zum Ausdruck bringen konnten?! Was wäre, wenn alle Männer an so einem Training mit Paul teilnehmen würden und hinterher anders mit ihren Gefühlen umgehen könnten? Es hätte meine gesamte Ehe verändert und vielleicht gerettet. Ich hätte mich ganz anders entwickeln können. Hätte meinen Job ausüben können und, und, und ... Wieviel schneller hätte ich nach Krisen wieder in meine Kraft kommen können, wenn auch ich andere

Wegbegleiter gehabt hätte? Wieviel weniger Umwege hätte ich gehen müssen, wenn ich früher schon solche Menschen in meinem Umfeld gehabt hätte, wie ich sie in dieser Woche kennenlernen durfte? Wie viele Missverständnisse hätte ich vermeiden können, wenn ich eher gelernt hätte, weniger Worte und dafür die richtigen zu benutzen?

Und gilt das nicht auch für uns Frauen? Können wir immer unsere Gefühle adäquat zum Ausdruck bringen? Geschweige denn, dass wir oft nicht in der Lage sind, überhaupt Worte zu finden für das, was wir fühlen. Wie oft sind wir zu müde, überlastet, kennen unsere Grenze nicht?

Was wäre, wenn alle Frauen Zugang hätten zu solchen Trainings mit Wegbegleitern, die sie wirklich wertschätzen, ihnen zuhören und mit ihnen gemeinsam den Entwicklungsschritt realisieren, den sie sich wirklich wünschen?

Was wäre, wenn diese Art der Persönlichkeitsentwicklung Einzug hielte in unseren Alltag und in unsere Schulen und Betriebe? Wenn alle Wegbegleiter ihre Botschaften in die Welt tragen könnten und wenn diese Art des Persönlichkeitswachstums das Normalste der Welt wäre? Dann könnte jeder Mensch den „Aufbruch des Lebens“ schon in jungen Jahren erfahren und müsste um sein Wachstum nicht kämpfen.

Als Zuhörerin und Zuschauerin liefen mir die Tränen in Strömen und ich fragte einige der Teilnehmer spontan, ob sie mitmachen möchten an einem Buchprojekt zu dem Titel „Aufbruch des Lebens – der Stille eine Sprache geben“, den Kerstin Scherer für mich durchgesagt hatte. Für mich gibt es nichts Wichtigeres, als auch einen Beitrag zu leisten, um die Kraft solcher Entwicklungswege allen Menschen zu eröffnen und ihnen von den wunderbaren Erlebnissen zu berichten, die Teilnehmer solcher Programme haben. Aus dieser Situation und diesem Aufruf ist das vorliegende Buch entstanden.

Susanne Teister

August 2022

www.susanne-teister.de



Vorwort Renate Wettach

Ein Text ohne Botschaft ist wie eine Schatztruhe ohne Inhalt. Ich liebe Geschichten. Schon als Kind gab es für mich nichts Schöneres als spannende Märchen vorgelesen zu bekommen, in denen das Gute am Ende immer siegte. Als ich älter wurde, begann ich, auch die Märchen von Hans-Christian Andersen zu lesen, die gar nicht immer gut ausgingen. Wie oft weinte ich nach der Lektüre des Märchens vom Mädchen mit den Schwefelhölzchen, die sich auch durch bitterste Armut nicht ihrer Würde berauben ließ! Selbst angesichts des Todes blieb sie sich treu. Eines haben alle diese Erzählungen, die die Jahrhunderte überdauerten, gemeinsam: sie haben eine Botschaft! Mal explizit ausgesprochen in der Formel „... und die Moral von der Geschicht' ...“, oder implizit in die Erzählung hineingewebt.

Das „Aufbruch des Lebens“-Buch von Susanne Teister passt hervorragend in das Portfolio des LöwenStern Verlags. Es erfüllt das Grundkriterium, dass das Buch eine Botschaft haben muss, in vielfacher Hinsicht, denn jeder der Co-Autoren steuert seine persönliche Botschaft zum Gesamtthema bei. Die

Leser:innen bekommen also gleich mehrere Perspektiven und können sich ihr eigenes Bild machen.

Als ich Susanne Teister während des Gold-Programms kennenlernte, ahnte ich nicht im Entferntesten, welch schöne Freundschaft sich aus dieser Begegnung entwickeln würde. Seit wir gemeinsam an den Inhalten für Susannes Business arbeiten, hat sich unser beider Sichtweise auf das Leben und darauf, „was die Welt im Innersten zusammenhält“ nachhaltig und positiv verändert. Ich erfuhr, welches Leid viele Frauen bei ihren Geburtsvorgängen erlitten haben. Bei der Geburt meiner Tochter ist mir das glücklicherweise erspart geblieben, daher war es enorm augenöffnend, zu erfahren, dass es vielfach auch anders läuft. Situationen, in denen gerade Frauen wenig Wertschätzung entgegengebracht wird, sind mir allerdings in anderen Zusammenhängen – vor allem im Geschäftsleben – keineswegs fremd. Hierzu habe ich mein Buch „Mobbing für Fortgeschrittene“ geschrieben, in dem die Leser:innen eine Anleitung zum Selbst-Coaching bekommen, mit deren Hilfe sie ihr Leben wieder aktiv in die Hand nehmen können. Vor diesem Hintergrund begrüße ich Susannes Arbeit in besonderem Maße. Sie ist die perfekte praktische Ergänzung zu dem, was ich in meinem Buch angelegt hatte. Vielleicht verstehen wir uns nicht zuletzt deshalb so gut, weil wir jeweils genau verstehen, wovon die Rede ist.

Von Susannes Botschaft ist jede Zeile es wert, in die Welt getragen zu werden. Ich danke daher allen Co-Autoren für ihren Beitrag. Und ich danke Hermann und Kerstin und dem gesamten Scherer Team, dass sie diese Begegnungen im Rahmen ihrer Programme überhaupt erst ermöglicht haben. Lasst uns gemeinsam die Welt zu einer besseren machen!

Renate Wettach

August 2022

www.loewenstern-verlag.de

www.loewenbusiness.de



Susanne Teister

Herausgeberin, Autorin

Susanne Teister begleitet dich liebevoll auf den Wegen, die vor dir im Nebel liegen und die du noch nie gegangen bist. Es ist so wichtig, Liebe zu empfangen, ohne dafür zu leisten. Du musst nichts tun, um geliebt zu werden. Es macht keinen Unterschied, wer du glaubst zu sein, was du glaubst, tun zu müssen, was du glaubst, falsch getan zu haben. Die Bürde deiner Vergangenheit, die Sorgen deiner Zukunft – nichts macht einen Unterschied. Wahre Liebe nimmt dich so, wie du bist. In der tiefsten Seele, in den tiefsten Gründen deines Herzens bist du einmalig, wunderbar und liebenswert. Dies zu verstehen und zu fühlen, ist der Weg, mit so vielen Dingen in deinem Leben abzuschließen, neu zu beginnen, der Stille eine Sprache zu geben.

www.susanne-teister.de

Wegbegleiter – Pro und Contra

Seit vielen Jahren bekomme ich gesagt, ich solle doch einmal ein Buch schreiben. Am 8. Dezember 2019 hatte ich im Rahmen eines Trainings den Beschluss gefasst, endlich über die schmerzfreien Geburten zu schreiben, die ich selbst erlebt und später auch begleitet hatte. Ich wusste nicht, wie ich das anstellen sollte. Ich buchte mehrere Trainings und im Oktober 2021 auch den Buch-Schreiben-Workshop im Rahmen des Gold-Programms von Hermann Scherer. Im Gold-Programm wurde ich von Renate Wettach angesprochen, die mich in ihre „LöwenBusiness“-Gruppe aufnahm und mit mir an einem Vormittag im November eine Struktur für mein Buch entwickelte. Ihr Autoren-Einzel-Coaching und diese wunderbare „LöwenBusiness“-Gruppe brachten mir Feedback, verschiedene Perspektiven, das Korrektiv und die Bestätigung sowie die Verbundenheit unter Gleichgesinnten. Dadurch gewann ich die Sicherheit zum Schreiben, nach der ich so lange gesucht hatte.

Und nun sitze ich im Platin-Programm auf einem langen Flur der Veranstaltungslandschaft von Hermann Scherer in Mastershausen, in der es mehrere kleine und große Studios gibt. Tonstudios. Filmstudios. Mehrere Bühnen. Ich bin für die bevorstehenden Businessfotos angezogen und geschminkt. Ein kleiner Koffer mit verschiedenen Outfits, auch Schuhen, Schmuck und Schminke steht neben mir. Vor den Fototerminen habe ich noch eine andere Station zu bewältigen. Geschäftiges Treiben zieht zum Greifen nah an mir vorüber. Ich bin aufgeregt. Das Frühstück hatte ich ausfallen lassen. Mein Blutdruck ist erhöht. Mein Fuß wippt auf und ab. Ich denke: „Das ist Lampenfieber“. Mein Blick ist nach innen gerichtet. Ich saß gerade etwa 15 Minuten auf einem sogenannten „heißen Stuhl“ und wurde von einem Journalisten mit unangenehmen Fragen in einem aufgesetzt-feindlichen Ton zu meiner Expertise befragt. Diese Fragen erinnerten mich an viele ähnlich unangenehme Situationen in meinem Leben. Und doch bin ich nun auch gleichzeitig froh. Ich freue mich darüber, dass ich neben der Aufregung auch das Gefühl habe, die passenden Antworten gegeben zu haben, souverän geblieben zu sein. Ich hatte seiner „feindlichen Absicht“ mit meiner Ruhe und einer Gegenfrage die Speerspitze genommen.

Nun warte ich auf das Feedbackcoaching zu den Kameraaufnahmen. Es ist eine Station von fast fünfzig in Hermann Scherers „Sichtbarkeitsausbildung“ am Ende einer Ausbildungswoche, in der ich wenig Schlaf bekommen und unerwartet viele Eindrücke zu verarbeiten hatte. Keiner von uns hatte vorher Informationen über den genauen Ablauf oder die Anordnung der Stationen in dieser Woche gehabt. Diese Verschnaufpause zwischen den beiden Terminen gibt mir Gelegenheit, kurz über die Erlebnisse dieser Woche nachzudenken. Unerwartet erinnere ich mich an viele Trainings, die ich in den letzten Jahren absolviert habe. Scheinbar alle Gefühle, die ich in meinem Leben je gefühlt hatte, erlebe ich im Zeitraffer, höre die Feedbacks, die ich bekommen hatte und auch die Wertschätzung von Kunden, denke an die Geburten von acht Babys, bei denen ich dabei war.

Ich bin so in meine Gedanken vertieft, dass es mir egal ist, dass viele Menschen den Flur passieren. Ich grüße sogar oberflächlich. Es sind vermutlich keine 10 Minuten vergangen. Dennoch bin ich plötzlich eine andere, mein Gefühl ist ein anderes. Dieser Film, der da gerade an meinem inneren Auge vorbeigezogen war, hat etwas mit mir gemacht. Ich werde zum Feedback-Coaching hereingebeten. Cut.

Anke Rositzke empfängt mich herzlich, fast freundschaftlich. Sie ist nicht irgendjemand. Sie leitet das Medientraining bei Hamburg 1. Wir sehen uns zusammen das soeben erstellte Interview an. Plötzlich lacht sie vergnügt los und hält das Video an. Sie sieht mich an und fragt: „Sie haben keine Angst vor einem Fernsehauftritt, oder?“ Nein, habe ich nicht. Der Film zeigt, wie mich der Journalist zum wiederholten Mal fragt, warum ich glaube, dass ich Frauen durch ein Mentoring auf eine schmerzfreie Geburt vorbereiten könne, obwohl ich doch keinerlei medizinische Ausbildung habe? Der Film zeigt, wie ich ihn ansehe und ein paar Sekunden schweige. Ich versuche, die Intention für die erneute Wiederholung seiner Frage zu verstehen. Dadurch entsteht eine Pause.

Dann antworte ich: „Was haben Sie denn bis hierher schon verstanden? Wir haben ja schon zehn Minuten darüber gesprochen“, und ich strahle ihn dabei an. Ich will ihm ja ehrlich antworten. Er ist für den Bruchteil einer Sekunde irritiert und entgegnet: „Wissen und Intuition“. Und ich: „Genau! Aus meiner Erfahrung heraus hat sich diese Fähigkeit entwickelt. Außerdem habe ich viele Bücher gelesen und Dinge ausprobiert, um zu verstehen.“

Anke Rositzke findet das sehr souverän. Für mich ist es einfach nur normal, dass ich eine „echte“ Antwort gebe, wenn ich gefragt werde. Ja, mir macht es immer Spaß, mit Menschen zu reden und sie ernst zu nehmen, sie dabei zu unterstützen, ihre Probleme zu lösen. Ich bin so. Cut.

Dadurch, dass in diesem Feedbackgespräch Selbstbild und Fremdbild übereinstimmen und mir auch noch die eigene Souveränität bestätigt wird, die ich in dem Interview fühlte, war mir plötzlich klar: Dafür bin ich diesen Weg gegangen. Das ist, wonach ich gesucht hatte: Selbstsicherheit, Authentizität, das Gefühl, ich selbst zu SEIN.

Warum brauchen wir überhaupt Wegbegleiter wie Coaches, Berater, Trainer, Experten, Keynote-Speaker?

Schon in der frühen Menschheitsgeschichte gab es Wegbegleiter, die die Menschen immer aufsuchten, wenn ihnen schwierige Entscheidungen bevorstanden, oder wenn sie einfach nicht mehr weiterwussten oder es ihnen gesundheitlich schlecht ging. Diese Wegbegleiter haben im Laufe der Zeit schon viele Namen getragen: Schamanen, Heiler, Priester, Älteste, Orakel oder Weise. Und es waren keinesfalls nur Männer. Sie standen mit dem Universum in engerer Verbindung als die Menschen, die ihren Rat aufsuchten. Durch die industrielle Revolution und die Aufklärung bekam die Wissenschaft stärkeren Einfluss auf das gesellschaftliche Leben. Rat wurde nun immer öfter bei den Wissenschaftlern und ihren Forschungsergebnissen gesucht. Die Entstehung der wissenschaftlichen Psychologie mit Sigmund Freud, Alfred Adler und C.G. Jung eröffnete den Weg zum Verständnis der menschlichen Psyche. Aus bestimmten wissenschaftlichen Studien entstanden im 21. Jahrhundert nicht nur die klinischen Therapieverfahren Psychoanalyse und Verhaltenstherapie, sondern auch psychologische Coachingmethoden wie NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren), Gestalttherapie, Hypnotherapie, MET (Meridian-Energie-Techniken), besondere Meditationsformen wie die nach Dr. Joe Dispenza, systemische Beratung u.v.a.

Was bewirken sie in unserem Leben?

Für viele Probleme in unserem Leben genügen Gespräche mit Freunden, Arbeitskollegen oder der Familie. Wenn aber sogenannte Kindheitsmuster oder andere Traumata zu bearbeiten sind, sind Freunde oder Familienan-

gehörige nicht die richtigen Ansprechpartner, da sie meist in den gleichen Mustern denken, die verändert oder entwickelt werden müssen. Deshalb sind neue Methoden erforderlich, die nur außerhalb des gewohnten Umfeldes zu finden sind. Dann ist es angebracht, Expertenrat aufzusuchen. So vielschichtig menschliche Probleme sind, so vielschichtig sind die Angebote. Ein guter Experte schaut aus einer professionellen Perspektive auf die Sachverhalte. Er entwickelt mit dem Klienten zusammen einen Lösungsansatz und lässt ihn die Lösung selber finden. Auch eine klinische Therapie kann hilfreich sein, solange sie auf Freiwilligkeit und Mitarbeit des Klienten basiert.

Was funktioniert und was funktioniert nicht?

Coaching, Beratung, Training im 1:1-Verhältnis funktioniert immer nur auf Basis der eigenen Verantwortung und ist deshalb auch selbst zu finanzieren. Diese Eigenverantwortung setzt sowohl eine Eigenverantwortung des Wegbegleiters als auch des Klienten voraus. Das bedeutet, dass beide Seiten vor Beginn der Zusammenarbeit erst einmal klären müssen, was das Ergebnis sein soll, wie es erreicht werden soll und wie lange es dauern darf. Auch woran du erkennen kannst, ob es erreicht wurde, sollte am besten schriftlich festgehalten werden. Die meisten Ergebnisse werden deshalb nicht erreicht, weil diese Absprachen nicht oder nicht genau genug getroffen und erst recht nicht schriftlich festgehalten werden.

Wie finden wir den richtigen für uns selbst? Was sind die Auswahlkriterien?

- Das wichtigste Kriterium ist: ich muss wissen, was ich suche. Also: Welches Ergebnis will ich erzielen (Geld verdienen, verkaufen lernen, Buch schreiben, Ängste loswerden, ...)?
- Als nächstes ist eine Fragenliste hilfreich als Vorbereitung auf ein Erstgespräch.
- Die Recherche, welche Wegbegleiter mir helfen könnten, worin sie sich unterscheiden sowie den Ort, wo ich diese finde, ist der nächste Schritt. Hierzu gehört, dass ich mir in den Sozialen Medien ihre Videos und ihren kostenlosen Content (Website, Freebie, Webinar, eBooks, Checklisten und Ähnliches) anschau.
- Hat der Wegbegleiter ein Buch geschrieben, bietet es sich an, dieses zu lesen.

- Im Erstgespräch sollte der Wegbegleiter in der Lage sein, das Ziel mit dir gemeinsam zu erarbeiten. Besonders einfach ist es in Gesprächen, die darauf ausgerichtet sind, erst einmal Klarheit zu schaffen: Wenn der Wegbegleiter schon beim Erstgespräch nicht in der Lage ist, das Ziel mit dir zu klären, wird dich auch die Zusammenarbeit nicht zum gewünschten Ergebnis bringen.
- Ein guter Wegbegleiter kann sich selbst zurücknehmen und seine Aufmerksamkeit zur Verfügung stellen, so dass der Klient unter seiner Anleitung auf seine Weise aus seiner Sackgasse herausfindet.

Was darf der Wegbegleiter kosten?

Hier reichen die Preise von kostenfrei bis hin zu Tagespreisen im fünfstelligen Bereich und mehr. Achtung: Das Preisniveau allein ist keine Erfolgsgarantie! Deshalb ist es wichtig, dass du selber dein Budget bestimmst, bevor du überhaupt auf die Suche gehst. Falls du nur ein kleines Budget hast, dann fang mit Videos, Büchern und Social Media Content an. Du musst jedoch wissen, dass alle kostenlosen Webinare und alle kostenlosen Erstgespräche Verkaufsveranstaltungen nach einem ausgeklügelten System sind. Genauso wie Fernsehwerbung. Dein Wegbegleiter darf das kosten, was du ausgeben möchtest und kannst. Deswegen musst du dein Budget zuerst bestimmen. Auch Aussagen wie „Du musst zuerst investieren, um Geld zu verdienen“ gehören zu einer bestimmten Verkaufstaktik. Hör dir das alles an und wenn es um große Summen geht, die dein Budget übersteigen, rechne mit spitzem Bleistift und überlege dir sehr genau, was du tust. Eine Ausgabe ist nur dann eine Investition, wenn ein tragfähiges Konzept dahintersteht, wie dein Geld wieder auf dein Konto fließen wird. Es gibt auch Trainings, die nicht darauf ausgelegt sind, dass du damit Geld verdienst, sondern die dir zum Beispiel deine Ängste nehmen oder dir helfen, mit dem Rauchen aufzuhören. Dann ist es erst recht wichtig, dass die Ausgabe in dein Budget passt.

Kürzt solche Art der Unterstützung deinen Weg zum Ziel wirklich ab? Wirst du wirklich schneller reich und glücklich, wenn du solche Unterstützung in Anspruch nimmst?

Ja, das ist möglich, sofern du weißt, was du willst, und den richtigen Wegbegleiter für dich auswählst. Wenn du eine gute Wahl getroffen hast, kann es dir trotzdem passieren, dass du das angestrebte Ziel nicht erreichst. Das kann

verschiedene Ursachen haben. Vielleicht hast du bei deinen Auswahlkriterien nicht alle Punkte bedacht. Vielleicht war das angestrebte Ziel zu kurz oder zu hoch gesteckt. Vielleicht sind auch äußere Umstände dazwischen gekommen. Lass dich trotzdem nicht entmutigen, sondern sei dankbar für die Ergebnisse, die du erreicht hast, und setze neu an und setze deinen Weg stetig fort. Es ist dein Weg und in diesem Sinne bist du immer selbstständig. Entweder du erreichst dein Ziel auf direktem Weg oder auf einem Umweg. Eine Lernerfahrung bringt dich in jedem Fall ein Stück weiter.

Schneller reich wirst du üblicherweise nur dann, wenn du bereits vor dem Training ein funktionierendes Business hattest. Von nichts kommt auch hier nichts. Egal, was dir eingeredet wird.

Schneller glücklich kannst du unter Umständen auch durch eine Wegbegleitung werden, wenn die Rahmenbedingungen dafür gegeben sind. Ich habe selbst Spontanheilungen erlebt, initiieren dürfen und zugehen, wenn in Trainings solche Ergebnisse entstanden.

Und was solltest du lieber nicht buchen?

Du solltest niemals buchen, wenn du nicht bereit bist, in einen Kurs oder ein Training – außer deinem Geld – Energie und Zeit zu investieren. Coaching, Training und Beratung sind immer Entwicklungsprozesse. Was für andere funktioniert, garantiert nicht unbedingt auch deinen Erfolg.

Lass dich nicht auf mündliche Nebenabsprachen ein, die nicht in vertraglichem Zusammenhang mit dem Coaching stehen.

Verzage nicht, wenn du nicht auf Anhieb den Wegbegleiter findest, der dich von Null auf Hundert bringt. Jeder Schritt ist wichtig und bringt dich auf deinem Weg einen Schritt weiter. Manchmal ist es zwar ein Umweg, aber auch Umwege vergrößern die Ortskenntnis. Das dann auch durchzuhalten, gelingt dir nur, wenn du weißt, welches große, schöne Ziel du anstrebst. Dafür lohnt es sich zu leben und die Wege zu gehen.

Ich wünsche dir ganz viel Freude und Dankbarkeit auf allen deinen Wegen und ein gutes Händchen bei der Wahl deiner Wegbegleiter!

© Fotograf: Dominik Pfau



Dr. Paul Littau

Experte in Business Growth

info@paullittau.com

www.paullittau.com

Wachstumskräfte entfalten

Es war ein gewöhnlicher Herbstnachmittag als ich durch die engen Gänge zwischen den vielen Regalen in der Universitätsbibliothek schlich. Hier in der Abteilung des Fachbereichs Maschinenbau, an dem ich studierte, standen Bücher, die vermutlich nur von den Autoren von Anfang bis zum Ende gelesen wurden – die meisten anderen, wie auch ich, nutzen sie nur als Nachschlagewerke. **An diesem Nachmittag kam mir der Gedanke, hier nach etwas anderem zu suchen, nach etwas Inspirierendem.** Denn mich bewegte schon seit jungen Jahren die Frage, wie der Mensch funktioniert. Nicht im biologischen Sinne, sondern als ganzheitliches Wesen. Mich beeindruckten Persönlichkeiten, die auf der Bühne in ihrer vollen Präsenz und beeindruckender Ausstrahlung standen und mit ihrem Publikum scheinbar eins wurden. Mich berührten ebenso Persönlichkeiten, die in voller Annahme nahezu jedem Menschen begegnen konnten und Spannungen und Disharmonien in Situationen fast spielerisch auflösen konnten. Zugegeben, diese Wahrnehmung hätte ich damals so nicht ausdrücken können, weil mir das Bewusstsein dafür fehlte. Unterbewusst war mir jedoch sehr klar, zu wem und was ich aufschaute. Es schien da etwas zu geben, was diese Menschen wussten und beherrschten. Das wollte ich unbedingt verstehen.

Mir konnte jedoch niemand sagen, wie man zu einer solchen Persönlichkeit werden kann und was dazu nötig sei. Fairerweise ergänze ich, dass ich diese Frage auch nicht wirklich auf den Punkt bringen und formulieren konnte. Ich konnte es jedoch deutlich spüren, wo ich hinwollte.

Jener Herbstnachmittag in der Bibliothek sollte hier einen Wendepunkt einleiten. Während mein Blick über die vielen Bücher über Mechanik, Höhere Mathematik und Maschinenelemente vorbei glitt, blieb ich an einem Regal stehen und zog ein Buch heraus. Bis heute kann ich mir nicht erklären, wie dieses Buch dort gelandet war. „Bringing out the best in people“ hieß der Titel eines amerikanischen Psychotherapeuten, der darüber schrieb, wie Trainer von Basketballprofis oder Eltern von Teenagern oder Lehrer und Vorgesetzte mit ihren Schülern oder Mitarbeitern so umgehen, dass diese sich zu ihrer Bestform entwickeln können.



**Sichtbarkeit
reicht nicht.
Klarheit
verkauft.**

**Wer unklar wirkt, wird
leicht übersehen.**

**Der Positionierungs-
Sprint bringt dein
Business auf den Punkt.**

loewenbusiness.de

