

Januar 2012 – mit training heute und speaking heute

coaching heute

Sabine Asgodoms Weiterbildungs-Magazin



**Dr. Petra Bock hat das
Coachingbuch des
Jahres 2011 vorgelegt**

Willkommen



Liebe Leserin, lieber Leser,

Trauer um Vera F. Birkenbihl. Millionen Seminarteilnehmer, und Leser ihrer Bücher berührt der Tod dieser Frau, die mehr als alle anderen Kolleginnen und Kollegen für Weiterbildung im deutschen Sprachraum getan hat. Meinen Nachruf auf diese bedeutende Frau finden Sie auf der folgenden Seite.

Weiterbildung ist ein Frauen-Beruf. Ich kenne keine Zahlen, aber mein Eindruck ist, dass immer mehr und richtig gute Frauen sich in diesem Feld durchsetzen. Und das nicht in einem Geschlechterkampf! Die Weiterbildungsszene ist egalitär strukturiert – und vielleicht fließt auch dieser Gedanke in die vielen Unternehmen, die in die Weiterbildung ihrer Mitarbeiter investieren, zurück.

Die Coachingheute-Redaktion hat ein bemerkenswertes Buch zum Coachingbuch des Jahres 2011 gewählt. Ein Fach- und Sach-Buch, aber auch ein Befreiungsbuch. Befreien wovon? Von den Fragen und Sorgen, die jeder Mensch kennt, der schon einmal das eigene Leben und lang eingeschliffene Gewohnheiten hat ändern wollen: „Warum tue ich so oft nicht, was ich will – obwohl es doch so leicht erscheint? Und warum tue ich so oft, was ich nicht will?“ Petra Bock hat eine Antwort auf diese Fragen gefunden. Der Grund ist Selbstsabotage! Sieben subtile Strategien, mit denen wir uns selbst am Lebenserfolg und Lebensglück hindern, hat sie beschrieben. Ein wichtiges Buch hat sie vorgelegt.

Am Thema „Wie kann ich mich ändern?“ haben sich schon viele versucht. Petra Bock kommt der Lösung sehr nahe.

Ihre

Sabine Asgodom, CSP
Herausgeberin

coaching heute

Zu den TV-Nachrichten: Die Sendereihe „Sabine Asgodom“ wird fortgesetzt. Acht Folgen wird es im Frühjahr 2012 geben. Und wenn Sie als Coaching-Gast in meine Sendung kommen möchten: Schicken Sie mir einfach eine Mail an red.Asgodom@ndf.de

Impressum:

Coaching-heute – das Internet-Magazin wird herausgegeben von Sabine Asgodom. Mitherausgeber der oben auf den Seiten namentlich gekennzeichneten Beiträge sind die jeweils dort erwähnten Coaches. Coaching-heute will durch die Mitherausgeber thematische Vielfalt statt einer festgelegten Blattlinie garantieren.

Die Mitherausgeber beteiligen sich an den Redaktions- und Produktionskosten. Bitte richten Sie alle Kommentare, Fragen etc. zu Einzelbeiträgen an die jeweiligen Mitherausgeber.

Informationen Coaching-heute insgesamt betreffend erhalten Sie über redaktion@coaching-heute.de

Falls Sie Mitherausgeber werden möchten, schreiben Sie bitte ebenfalls an redaktion@coaching-heute.de

Coaching-heute erscheint bei Asgodom Live®

Prinzregentenstr. 85
81675 München
Tel: 089 982 47 49 0
Fax: 089 982 47 49 8
info@asgodom.de,
www.asgodom.de.

Die Redaktion erreichen sie über:

info@coaching-heute.de
www.coaching-heute.de
Tel: 089 982 47 49 0, Fax: 089 982 47 49 8

V.i.S.d.P.:

Sabine Asgodom. CSP.

Redaktion:

Siegfried Brockert,
Dipl.Psych. (Chefredakteur)
Rainer Zufal (Autor)
Moni Jonza (Office Managerin).
Philipp Brockert (Gestaltung)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Weiterverbreitung ist nur mit schriftlicher Erlaubnis der Herausgeberin und der für bestimmte Texte betreffenden Mitherausgeber gestattet. Die elektronische Archivierung der Inhalte zu Ihrem persönlichen Gebrauch ist erlaubt.

Die Redaktion kann trotz sorgfältiger Recherchen und Überprüfung der zugrunde liegenden Quellen keine Gewähr für den Inhalt übernehmen. Jegliche Haftung für aus der Berichterstattung entstandene Schäden ist ausgeschlossen.

Coverfoto: © Petra Bock

04



Nachruf Vera F. Birkenbihl

Im Alter von 65 Jahren ist die Weiterbildungs-Pionierin und Bestseller-Autorin im Dezember 2011 verstorben. Alle Weiterbildner stehen auf ihren Schultern.

07



Titelthema Dr. Petra Bock

Sie hat das Coachingbuch des Jahres 2011 geschrieben. Ein Grundlagen-Werk – Pflichtlektüre für alle Trainer und Coaches.

11



Coaching – quo vadis

Paradigmenwechsel in der Weiterbildung: Manchmal sind wir wie ein Gefangener, dessen Zelle nur zwei Gitterstäbe hat. An denen rüttelt er, und sieht nicht, dass er das Gefängnis seiner Gedanken verlassen könnte.

13



Coaches und Psychotherapeuten

In der Therapeuten-Ausbildung sind viele Erfahrungen gesammelt, von denen die Coach-Ausbildung profitieren kann – ohne aus Coaches Mini-Therapeuten zu machen.

15



Last Minute-Tipps zu Weihnachten

Coachingheute-Leserinnen und Leser empfehlen ihre eigenen Bücher. (Sie werden staunen, was für kluge Leser/innen Coachingheute hat.)

19



Psycho-Mobbing

Manche Psychologen halten sich für das Größte seit Erfindung des Spiegeleis. Sie schlagen mit Diagnosen um sich, die Leben verändern können – allerdings nicht immer zum Besseren.

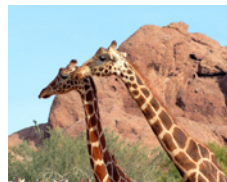
20



Hoffnung

Hoffnung finden, Hoffnung geben: Wie macht man das? Auch für sich selbst. Denn irgendwann muss Schluss sein mit dem alten Lied: „Alle Jahre wieder dieselben guten, alten Vorsätze“.

22



Marshall Rosenberg

Sich Durchschlagen – das aber friedlich: Die Kunst der Gewaltfreien Kommunikation. Marshall Rosenberg hat vielen Millionen Menschen nahegebracht, wie sie besser mit den anderen Menschen zurecht kommen.

26



Methoden zur Gewaltprävention

Wenn der Ärger rausplatzt: Zehn Regeln für fairen Streit Gewalt in der Partnerschaft: die frühen Warnzeichen Gewalt gegen die Lebenspartnerin: kaltblütige Schläger sind die größte Gefahr.

Top Coach Dr. Petra Bock hat das Coachingbuch des Jahres 2011 geschrieben



Warum schaffen wir es so oft nicht, das zu tun, was wir uns vornehmen?

Es ist das alte Lied: Im neuen Jahr wird alles anders, beim nächsten Mann wird alles anders, nach der Therapie wird alles anders – und wenn nicht, gibt es ja immer noch Coaching.

Wie oft haben wir dies alte Lied schon gesungen und immer wieder als neu und als kraftvoll motivierend empfunden? Und in den Stunden der Verzweiflung über die eigene Unfähigkeit, auch nur kleine Vorsätze zu halten und kleinste Veränderungen im Leben zu schaffen, waren unsere Worte schier biblisch: *Der Geist ist willig; aber das Fleisch ist schwach* – so steht es zweimal in der Bibel, Matthäus 26, Vers 41 und Markus 14, Vers 38. *En detail* hat

sich der Apostel Paulus zum Thema geäußert, lesen Sie die Selbstbeschimpfung eines an sich selbst Verzweifelnden:

Denn ich weiß, dass in mir – das ist in meinem Fleische – wohnt nichts Gutes. Wollen habe ich wohl, aber vollbringen das Gute finde ich nicht.

Denn das Gute, das ich will, das tue ich nicht; sondern das Böse, das ich nicht will, das tue ich ... Ich elender Mensch! wer wird mich erlösen ...?

Alles nur Mindfuck?

Dr. Petra Bock, Top Coach aus Berlin, hat für solche Selbstbeschimpfungen ein klares, hartes, aber erlösendes Wort gefunden: *Mindfuck*.

Mindfuck heißt ihr neues Buch. Das klingt hart, und es ist auch nicht sanft gemeint. Denn Petra Bock zeigt in ihrem Buch, dass es sie gibt: jene geistig-seelischen Mechanismen, die uns dem Paulus nahebringen in seiner Klage, die ja eine Selbstbeschimpfung ist: „... das Gute, das ich will, das tue ich nicht; sondern das Böse, das ich nicht will, das tue ich.“

Und wichtiger: Petra Bock hat klar analysiert, wie wir ticken, wenn wir wieder mal nicht richtig ticken. Das ist hoch spannende Lektüre.

Termine halten, mehr Glück ins Leben bringen, klüger werden, Scheidung bewältigen, den Spaß an der Ehe nicht verlieren, besseren Sex haben, mehr Emotio-

nale Intelligenz mobilisieren, konzentriert arbeiten, konzentriert lernen, Stressmanagement, mehr Erfolg haben, Kreativitätstraining, Optimale Arbeitsplanung, weniger arbeiten, mehr erledigen, mehr Gelassenheit, mehr Selbstliebe – das sind Beispiele für Ratgeber. Und hunderte weiterer ließen sich finden.

Aber die „Paulus-Frage“ haben sie nicht gelöst. Falls sie es hätten, gäbe es zu jedem der Themen nur einen einzigen Ratgeber. Gerätselt worden über die „Paulus-Frage“ ist viel. „Was ist das, was in uns lügt, hurt, stiehlt und mordet?“ hat zum Beispiel Georg Büchner in „Dantons Tod“



Das Mindfuck-Thema in der Literatur

Dramatiker Georg Büchner: In „Dantons Tod“ lässt er den Danton das fatalistische Wort sagen: „Was ist das, was in uns lügt, hurt, stiehlt und mordet? Puppen sind wir, von unbekannten Gewalten am Draht gezogen; nichts, nichts wir selbst! die Schwerter, mit denen Geister kämpfen – man sieht nur die Hände nicht.“

Geht es nach den Überlegungen von Petra Bock, so sind jene Geister, die uns tun machen, was wir nicht wollen, „die Wächter vor der Tür zu unserem Lebensglück“, wie sie einmal gesagt hat. Die Geister verleiten uns, gegen unsere eigene Moral und unsere Ziele mit Gedanken, Worten und Taten zu kämpfen, um uns zu schaden, weil sie verhindern, dass wir aus dem uns in der frühen Lebensphase anerzogenen Kindheits-Ich ausbrechen.

gefragt. Dantons Antwort auf die selbstgestellte Frage war hoch resignativ, also selbstzerstörerisch: „Puppen sind wir, von unbekannten Gewalten am Draht gezogen.“

Petra Bock hat beschrieben, wie wir selbst unsere Drähte ziehen

Petra Bock hat die seelischen Mechanismen durchschaut und sie erklärt, wie es geschehen kann, dass wir immer wieder das Gute wollen – aber nicht tun.

Sie beschreibt, wie das passiert und was da genau in uns passiert, wenn wir wieder an unseren Mindfuck-Drähten ziehen. Ich warne Neugierige, das ist kein Psycho-Soufflé, das sie serviert, sondern Schwarzbrot. Denn Petra Bock legt einen Ratgeber für Rat-Geber vor – für Autoren, Coaches, Trainer, für das gesamte Bildungs- und Weiterbildungs-Segment unserer Gesellschaft.

Meine Empfehlung, dies Buch zu lesen, möchte ich unterstreichen: Ich bin Diplompsychologe, ich habe die Zeitschrift Psychologie-heute gegründet, habe mehr als drei Dutzend Ratgeber-Bücher geschrieben und sehr viel mehr „rezipiert“, wie man sagt, wenn man „diagonal gelesen“ meint. Ich habe wirklich viele Pressebeiträge zu diesen Themen geschrieben. Ich weiß also wovon ich rede, wenn ich sage: Ich kenne kein Buch, das präziser erklärt, was ich hier die „Paulus-Frage“ genannt habe.

Petra Bock teilt ihr Wissen

Petra Bock führt uns vor Augen, dass und wie *Mindfuck* uns die Früchte unserer Anstrengungen beim Selbstmanagement stiehlt. Und sie kann erklären, wie die „bösen sieben“ *Mindfucks* (näher beschrieben in dem Kasten, der rechts auf jeder Seite mitläuft) ihr Werk verrichten.

Coaches, Trainer und alle Weiterbildner, Psychologen – der ganze Beraten-Helfen-Heilen-Clan – sollte dieses Buch gelesen haben. Warum? Weil es für die Weiterbildungs-Industrie ein wirklicher Lichtblick ist.

Es gibt Weiterbildnern die Chance, ihr eigenes Vorgehen abzugleichen mit dem einer sehr klugen, lebenserfahrenen Frau, die eben keinen Lebenshilfe-Pointilismus betreibt, sondern eine konzise, in sich

„In jedem von uns gibt es Denkmuster, mit denen wir uns selbst sabotieren“

In einem Interview hat Petra Bock ihre Theorie der Selbstverhinderung, der Mindfucks, erklärt. Hier ihr Text, etwas verkürzt zusammengefasst

1 In jedem von uns gibt es Denkmuster, mit denen wir uns selbst sabotieren. Das sind Gedanken und Überzeugungen, mit denen wir uns selbst unter Druck setzen, Angst machen und klein halten. Diese hindern uns massiv daran, unser Potenzial zu erkennen und zu verwirklichen.

2 Ich habe herausgefunden, dass diese Gedanken nicht nur vereinzelt auftreten, sondern mit einer ganz eigenen Logik und sogar einer typischen Ausdrucksweise in unserem Kopf existieren. Ich habe diese Parallelwelt im Kopf bei jedem Menschen, mit dem ich arbeitete, beobachten können. Leider bestimmte sie viel zu oft, was wir wirklich aus unserem Leben machen.

3 Mit MINDFUCK stören wir uns selbst. Wir behindern und sabotieren die Möglichkeiten, die wir eigentlich hätten. Das betrifft unser Lebensglück und unsere Erfolgsaussichten. Darüber hinaus sorgt MINDFUCK dafür, dass wir uns um vieles schlechter fühlen oder dafür, dass wir „abheben“ und übereuphorisch die Realität verlassen. Der Katzenjammer folgt auf dem Fuß. Im Grunde ist es, als ob man sein Leben mit angezogener Handbremse lebt.

4 Der Teil unseres Bewusstseins, in dem wir MINDFUCK betreiben, gehört zu unserem Denken. Wenn wir denken, sprechen wir mit uns selbst. Es gibt eine Stimme in uns, mit der wir uns selbst beobachten können und die darauf achtet, dass wir in Bezug auf andere Menschen und bestimmte unhinterfragte Lebensregeln alles richtig machen. Leider ist diese Stimme mit Inhalten aus unserer Kindheit und längst vergangenen Generationen gefüttert,

stimmige Theorie vorlegt. Und erinnert sei deshalb an das kluge Wort von Kurt Lewin, einem der größten Psychologen des vergangenen Jahrhunderts: Nichts ist praktischer als eine gute Theorie.

Trainer und Coaches bekommen so gut wie nie direktes Kollegen-Feedback, weil sie als „Einzelkämpfer“ und in der Anonymität agieren. Sehr wohl aber brauchen

sie Teilhabe an der Erfahrung anderer? Auch in diesem Punkt ist das Buch von Dr. Petra Bock meisterlich, ein Vorbild, ein Lehrbuch. Nein – sie druckt keine Coaching-Protokolle ab, sie macht etwas Besseres, sie öffnet sich selbst, sie teilt mit – „she shares“ –, was sie im Coaching und darüber hinaus macht und warum sie es macht.

so dass sie uns heute keinen guten Rat, sondern eben MINDFUCK bietet.

5 Ich nenne diese Stimme, die viele auch als ihren inneren Kritiker gut kennen, den Wächter unserer Glückszone. Er passt auf, dass wir nicht aus dem Rahmen fallen oder dass wir uns in einer Art verhalten, die heute weder uns noch anderen gut tut. Er ist die Stimme der sozialen Konditionierung und einer recht einfachen Logik des Funktionierens in uns. Früher war es überlebenswichtig, so eine Instanz in sich zu haben, die darauf aufpasste, dass man nicht „abhebt“ und die nach den Regeln einer autoritären Gesellschaft funktioniert. Heute aber ist es eben MINDFUCK: eine Denkweise, die uns nichts bringt außer Stagnation. Sie hat ihren Ursprung in uns selbst und wirkt sich auf unsere Entscheidungen und unser Handeln aus.

6 Ich habe diese Denkmuster in den letzten zehn Jahren bei mehreren Tausend Klienten beobachten können. Und ich kenne MINDFUCK natürlich auch selbst. Weil diese destruktiven Denkmuster Teil unserer sozialen Erziehung sind, gibt es buchstäblich niemanden, der heute davon frei wäre. Für mich war wichtig zu verstehen, warum viele Menschen selbst dann, wenn sie genaue Ziele für ihr Leben vor Augen haben, sich selbst immer wieder so verhalten, dass sie eben nicht bekommen, was sie wollen. Oder dass sie sich ein erfülltes Leben oder ein bestimmtes Maß an Erfolg erst gar nicht erlauben. Das konnte ich als Coach nicht so stehen lassen. Diesem Problem musste ich auf den Grund gehen. Und die Ergebnisse haben mich selbst verblüfft.

7 Ich nenne im Buch zahlreiche Strategien gegen akute MINDFUCK-Attacken. Für den Fall, dass uns destruktive Gedanken wie „von hinten“ erwischen, ist es immer gut, seine Aufmerksamkeit auf andere Dinge zu richten. Wenn wir im Gedankenkarussell feststecken, ist es z.B. sehr hilfreich, sich auf zwei verschiedene Körpergefühle zu konzentrieren. Versuchen Sie zum Beispiel zu spüren, wie sich Ihre Füße gerade auf dem Untergrund anfühlen. Gleichzeitig nehmen Sie Ihren Atem wahr. In dem Moment,

Mindfuck in der Pop-Musik



Die Sache mit dem willigen Geist, aber schwachen Fleisch hat auch die Pop-Gruppe EAV besungen. Hier sind Proben aus dem pädagogisch wertvollen Text:

Ein Saukopf wacht nach einer langen Nacht am Nachmittag auf. Sodbrennen hat er, speiübel ist ihm, und „während ich mich übergeb‘ schwör‘ ich mir ferngesteuert: Sofern den Tag ich überleb‘, es wird nie mehr gefeiert!

Und wie will er sicherstellen, dass nicht mehr gesoffen und gefeiert wird? Mit dem folgenden guten Vorsatz:

Weil morgen, ja morgen, fang‘ ich
Ein neues Leben an!

Und wenn net morgen,
Dann übermorgen
Oder zumindest irgendwann

Fang ich wieder ein neues Leben an!

Dann geht er spazieren, und wie er rein

zufällig um eine Ecke kommt, sieht er sein Stammlokal, und wieder hab‘ ich keine and’re Wahl ... Beim fünften Achterl quält mich noch der Gewissensbiss. Doch was soll’s, wenn dieser Tag sowieso verschissen is!

Um vier Uhr in der Früh, ruft er sein Schatzerl an, und zärtlich lallt er ins Telefon:

„Du, Mausl, i bin hängenblieb’n,
Waaßt eh, in mein‘ Lokal,
Doch des war bestimmt des letzte Mal.
Ich schwör’s!

Schau, die Haupsach‘ is‘, wir lieben uns, du waaßt wie i di mogl!“

Drauf sagt zu mir mein Mausilein:

„Horch zu, was i dir sog:
Morgen, ja morgen, fang‘ ich
Ein neues Leben an!

Ganz sicher morgen,
Net übermorgen
Oder vielleicht erst irgendwann
Such i mir an‘, der net nur saufen kann!“

Wie ein ausgereiftes, erwachsenes Coaching aussehen kann, das zeigt die Gedankenwelt von Dr. Petra Bock. Nicht dass sie ein Coaching-Kochbuch geschrieben hätte – nein, sie erklärt das Coaching anhand der Philosophie von Tim Gallwey zum Beispiel, bei dem sie an einer Tennis-Demonstration als Gallwey-Partnerin teilgenommen hat, und nach kurzen Minuten hat sie im Flow gekonnt, was ihr bis dahin noch nie gelungen war: Sie hat die Bälle geschnitten und geschmettert.

In diesem Tennis-Coaching bei Tim Gall-

wey ist ihr geschehen, was ihre *Mindfucks* bisher immer verhindert hatten. Mit ihrer Selbst-Entlarvung als Selbst-Verhinderin hat Dr. Petra Bock dem Coaching neue Klarheit gegeben.

Und sie hat das vielleicht zentrale Selbstverhinderungs-Thema dem Coaching erschlossen. Hoch lohnenswerte mehr als hundert Seiten widmet sie sich dieser Sache, die die meisten Menschen als persönliche Schwäche ansehen, die aber zentral ist für das Selbstverständnis jedes Menschen.

Siegfried Brockert

in dem Sie beides gleichzeitig wahrnehmen, können Sie gar nicht mehr weiter im Kreis denken. Der „Fluch“ ist erst einmal gebrochen. Von dort aus können wir dann neu ansetzen und uns die wirklich hilfreichen Fragen stellen, die ich im Buch auch genau erläutere.

8 Bei Lampenfieber gibt es mehrere Strategien, die auch davon abhängen, wie Sie sich bisher selbst mit MINDFUCK gestört haben. Häufig beschäftigen wir uns damit, dass andere uns negativ bewerten könnten. Das ist ganz typischer MINDFUCK bei Auftrittssituationen. Wir betrachten uns von außen und denken, dass wir bestimmt nicht gut rüber kommen. Wenn wir in dieser destruktiven Art um uns selbst kreisen, gibt es den Trick, sich ganz bewusst auf etwas im Außen zu konzentrieren.

Ich sehe mir beispielsweise kurz vor einem Vortrag – und ich spreche häufig vor mehreren Tausend Menschen – die Zuschauer in der ersten Reihe an. Ich betrachte sie aufmerksam, lächle ihnen zu, nehme Kontakt auf. In diesem Moment kann ich mich nicht selbst mit Bewertungsschleifen stören. Und ich bin ganz im Hier und Jetzt. Es gibt aber noch viele andere Strategien, die wirklich toll funktionieren und aus einer Präsentation ein richtig gutes Erlebnis für uns selbst und andere machen.

9 Jeder Mensch hat seine ganz persönliche Mischung an MINDFUCKS. Im Buch habe ich die sieben Arten, die, die ich beobachten konnte, beschrieben. Ich habe mich lange Zeit sehr kritisch selbst bewertet und mir an vielen Stellen selbst nicht viel zugetraut. Ich habe mich selbst beschimpft und mir gleichzeitig jede Lösungskompetenz abgesprochen.

Ein schlimmer Kreislauf, den viele Menschen kennen. Wir reden uns dann ein, hilfloser zu sein als wir tatsächlich sind. Als mir diese Art von MINDFUCK bewusst wurde, war das, als ob ich einen inneren Schalter umgelegt hätte. Ich habe meine MINDFUCKS mit meinen eigenen Methoden beendet. Das Potenzial war immer da, ich hatte es nur mit zahlreichen MINDFUCKS behindert.

Über Träume das eigene Leben verändern

35 Minuten Dr. Petra Bock auf Radio Bremen

(Sendung: „Gesprächszeit“, Aufnahme vom 6. Dezember 2011)

Über Träume das eigene Leben verändern

– das klingt wie der Titelslogan einer Hochglanz-Werbebrochure. Ist aber ein Schlüssel, um unsere wertvollsten Ziele zu verwirklichen, meint Deutschlands Top-Coach Petra Bock. Im Gespräch mit Nordwestradio-Moderatorin Franziska Schiller eröffnet sie sehr persönlich und feinfühlig Denkalternativen und Lösungsstrategien zur Selbstkorrektur, die vielen Menschen den Zugang zu dauerhafter Zufriedenheit in Beruf und Privatleben erlaubt.

Tritt in den Hintern hilft wenig

Aus der Sportpsychologie wissen wir, dass Menschen dann ihr volles Potential entwickeln, wenn sie nicht unter Druck stehen, sondern frei und neugierig an einer Sache dran bleiben. Deshalb, meint Petra Bock, hilft auch der berühmte „Tritt in den Hintern“ wenig. „Sich selbst gute Chancen einräumen“, ist der Ausgangspunkt zum Neuanfang, auch wenn man zuvor gescheitert ist.

Negatives Denken abstellen

Wir stören uns, meint Petra Bock, auf sieben Arten. Die Selbstsabotage ist oftmals gewohnheitsmäßig und verändert unauffällig unseren Blick auf die Welt. Wenn Menschen lange in einem Problem stecken, müssen sie lang trainierte Mentalstrategien ändern: negatives Denken abstellen und das Leben konsequent nach Lebensqualität ausrichten. Ein mutiger Schritt, wie sie aus eigener Erfahrung weiß. Zur Nachahmung empfohlen. Die „Atem - Füße - Bauch Übung“. Wie es geht, hören Sie in dieser Gesprächszeit oder lesen Sie in dem neuesten Buch der Autorin „Mindfuck: Wie wir uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können“.

Das Gespräch zum Anhören:

[Teil 1](#) [Teil 2](#) [Teil 3](#) [Teil 4](#)