

Greater^G
Coach

GREATOR COACH

Vorbereitung auf deine Ausbildung!



#MAKECHANGEHAPPEN

HERZLICH WILLKOMMEN

zum Workbook deiner Vorbereitungswochen der Greater Coach Ausbildung!

Wir freuen uns, dass du dabei bist und dich entschieden hast, in dich selbst zu investieren, dich weiterzuentwickeln und in dein volles Potenzial zu kommen! Wir freuen uns über deinen Mut zur Veränderung! Denn Veränderung wirst du in den kommenden Monaten erleben.

In wenigen Wochen startet deine Ausbildung zum Greater Coach – einer magischen Reise zu mehr Selbstverwirklichung, Leichtigkeit und Klarheit. Nicht nur für dich, sondern auch für deine Mitmenschen! Denn als Greater Coach wirst du andere Menschen um dich herum inspirieren. Sie werden eine Veränderung an dir wahrnehmen. Du wirst in den ersten drei Monaten im Practitioner-Teil intensiv an deinen Themen arbeiten. In den darauffolgenden sechs Monaten wirst du lernen, andere Menschen dabei zu begleiten, ein glückliches und selbstbestimmtes Leben zu führen. Denn wenn du dein Potenzial lebst, kannst du auch andere Menschen auf dem Weg dorthin unterstützen!

Die kommenden Wochen bis zum Start dienen dir dazu, einen sanften Einstieg in das Thema Persönlichkeitsentwicklung zu finden. Du wirst jede Woche eine E-Mail von uns erhalten. Alle zwei Wochen bekommst du ein Workbook mit Erklärungen, Übungen und Tipps & Tricks rund um die Inhalte des Greater Coach. Du kannst dich also schon einmal ganz sanft daran gewöhnen, dir wöchentlich Zeit für dich zu nehmen und dir eine Auszeit aus dem Alltag zu gönnen.

Jetzt ist genau deine Zeit. Nutze die Chance, dich weiter zu entwickeln und geh einen mutigen Schritt Richtung Veränderung!

Du darfst dich auf spannende Inhalte, zahlreiche Übungen und hilfreiche Erklärungen freuen, die dich auf dem Weg zum Greater Coach optimal unterstützen werden!

Wir wünschen dir viel Freude und inspirierende Impulse!

Deine Christina und dein Walter



Und jedem Anfang
wohnt ein Zauber inne.

Hermann Hesse

#MAKECHANGEHAPPEN

DEIN EINSTIEG INS ABC DER PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG

Schön, dass du da bist! Wir freuen uns schon darauf, die nächste Zeit gemeinsam mit dir zu erleben. Damit du einen Überblick bekommst, was dich in den kommenden Wochen erwartet, erhältst du hier vorab einen kleinen Einblick:

Du wirst bereits vor Beginn der Ausbildung Christinas und Walters Methode der **liegenden Acht** kennenlernen und mit ihr arbeiten. Die Methode vereint Rückschau in deine Vergangenheit (tiefenpsychologisches Arbeiten) mit Vorschau in deine Zukunft (Erkenntnisse aus der Hirnforschung, Quantenphysik und moderner Visionsarbeit). Die Methode verbindet ursächliches Arbeiten – „warum du so bist, wie du bist“ – mit Visionsarbeit und damit einer Neuausrichtung auf deine Zukunft: Also auf das, was und wie du eigentlich sein willst.

Du wirst in unserem **Greater Coach-Lexikon** hilfreiche Definitionen und Erklärungen zu Begriffen der Persönlichkeitsentwicklung entdecken. Hier beschreiben wir die wichtigsten Begriffe, die für deine Ausbildung zum Greater Coach relevant sind.

Darüber hinaus schauen wir uns das Thema **Reflexion** einmal näher an und wollen ein paar wichtige Fragen klären. Wir wollen herausfinden, wieso Reflexion überhaupt so wichtig ist und was es eigentlich bedeutet. Dazu wirst du viele **Übungen** erhalten, um zu lernen, dir Zeit für dich zu nehmen, nach innen zu schauen und zu fühlen.

Damit dir das noch einfacher gelingt, werden wir dich an das Thema **Meditation** heranführen. Was bedeutet Meditation überhaupt und wie bereite ich mich auf die Meditationen innerhalb der Ausbildung vor? Wir geben dir hier erste Tipps und Tricks und möchten dir den Einstieg ins Meditieren so einfach wie möglich gestalten. Du wirst tolle Meditationen von Christina und Walter zur Verfügung gestellt bekommen, um dich schon so richtig auf die Ausbildung einzustimmen – denn Meditationen sind ein sehr großer und wichtiger Bestandteil des Greater Coach. Ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist: Du darfst ab sofort die Zeit mit dir genießen und dich auf liebevolle Anleitungen in den Meditationen freuen.



Glück ist eine
Entscheidung.

GEMEINSAM BIST DU NIE ALLEIN!

DIESE BAUSTEINE ERWARTEN DICH IN DEINER GREATOR COACH AUSBILDUNG

Eine einzigartige Community

Die Greater Coach Community ist für dein persönliches Wachstum und deine Weiterentwicklung ein ganz wichtiger Bestandteil deiner Ausbildung. Du bist inmitten von Gleichgesinnten in einem gigantischen Netzwerk. Hier kannst du dich austauschen und von den Fragen der anderen Teilnehmenden lernen und profitieren. Du wirst entdecken, dass du unter so vielen Menschen eine einzigartige Verbundenheit und Unterstützung spürst, die dich in deinem persönlichen Wachstumsprozess noch einmal bestärkt.

Das Buddy-Prinzip

Innerhalb der Community wirst du deinen Buddy finden. Dein Buddy ist ebenfalls Teilnehmender des Greater Coach und ihr werdet euch auf der gemeinsamen Reise zur Selbstverwirklichung begleiten und unterstützen. Wie unsere bisherigen Teilnehmenden uns bestätigen, ist es mehr als kraftvoll diese eine Person an deiner Seite zu haben, mit der du gemeinsam wachsen kannst.

Wieso? Du wirst dich verändern. Du wirst viel über dich lernen. Du wirst Gefühle durchleben. Und du wirst mutig sein müssen. Bei all diesen Schritten ist dein Buddy ein sicherer Hafen, der dich versteht und dich auf deinem Weg begleitet. Denn er geht den Weg selbst. In der ersten Woche der Ausbildung darfst du Eigeninitiative zeigen und dir deinen Buddy eigenständig in der Community suchen – oder er sucht dich! Du wirst merken: Bei vielen Übungen ist eine Person an deiner Seite gefragt.

Großartige, erfahrene Co-/Headcoaches

Die Coaches sind deine persönlichen Ansprechpartner bei inhaltlichen Fragen. Sie sind die Stellvertretenden für Christina und Walter in deiner lokalen Gruppe und der Community. Sie haben selbst ihre Ausbildung bei den beiden in den vergangenen Jahren erfolgreich abgeschlossen und sammelten bereits viel Coaching-Erfahrung. Die Co-/Headcoaches geben also ihr Wissen gerne an dich weiter und sind für dich da, wenn du Unterstützung brauchst. In deinen 3 kostenlosen 1:1 Coachings wird sich ein erfahrener Co-/Headcoach ca. 60 - 90 Minuten ausschließlich mit dir beschäftigen, sodass du dir deine eigenen Themen anschauen, durchfühlen und verändern kannst. Wir empfehlen dir, diese Coachings innerhalb der ersten 3 Monate durchzuführen, da genau während der Practitioner-Phase der richtige Zeitpunkt für deine eigene Transformation ist. Wenn du dir darüber hinaus noch tiefer deine Themen anschauen möchtest, kannst du dir während der Ausbildung ein persönliches Coaching zu einem Sonderpreis von 90 € buchen.



Deine lokale Lerngruppe

Da wir wissen, wie wichtig Nähe und Unterstützung ist, wirst du mit einigen anderen Teilnehmenden aus deiner Nähe eine lokale Lerngruppe bilden.

Hier erhältst du die Möglichkeit dich in einem kleinen, privaten Rahmen mit anderen Teilnehmenden auszutauschen. Diese Gruppe wird entsprechend des regionalen Wohnortes bestimmt, sodass du die Möglichkeit hast, auch außerhalb der Plattform gemeinsam mit anderen Teilnehmenden zu wachsen. Hier könnt ihr euch ganz unter euch austauschen.

Solltet ihr einmal nicht weiter kommen, oder tiefergehende Fragen haben, gibt es dafür speziell eingerichtete Foren und die zwei monatlichen live Q&A-Sessions mit den (Co-)Headcoaches.

Deine Übungscoachings

Ab dem 7. Monat bereiten wir dich auf deine praktische Abschlussprüfung vor und schalten dir die Funktion der "Übungscoachings" frei. Somit kannst du starten, 10 x selbst Coachings zu geben und 10 x als Feedbackgeber in anderen Coachings zur Seite zu stehen. So lernst du aus unterschiedlichen Perspektiven und sammelst entsprechende wichtige Fähigkeiten.

Natürlich werden auch immer wieder Coachees für diese Übungscoachings gesucht. Wir raten dir, diese erst ab dem 4. Monat zu unterstützen und dir vorher deine 3 inkludierten 1:1 Coachings mit erfahrenen Co-/ Headcoaches zu buchen.

Deine Ansprechpartner

Bei inhaltlichen Themen kannst du dich immer und jederzeit an deine Co-/Headcoaches wenden. Sie sind dafür da, Fragen in den unterschiedlichen Foren innerhalb der Community zu beantworten und dir mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Bei technischen oder organisatorischen Angelegenheiten hilft dir innerhalb kürzester Zeit unser erfahrenes Customer Happiness Team sehr gerne weiter unter hello@greator.com



Jede Reise beginnt mit einem großen Schritt.

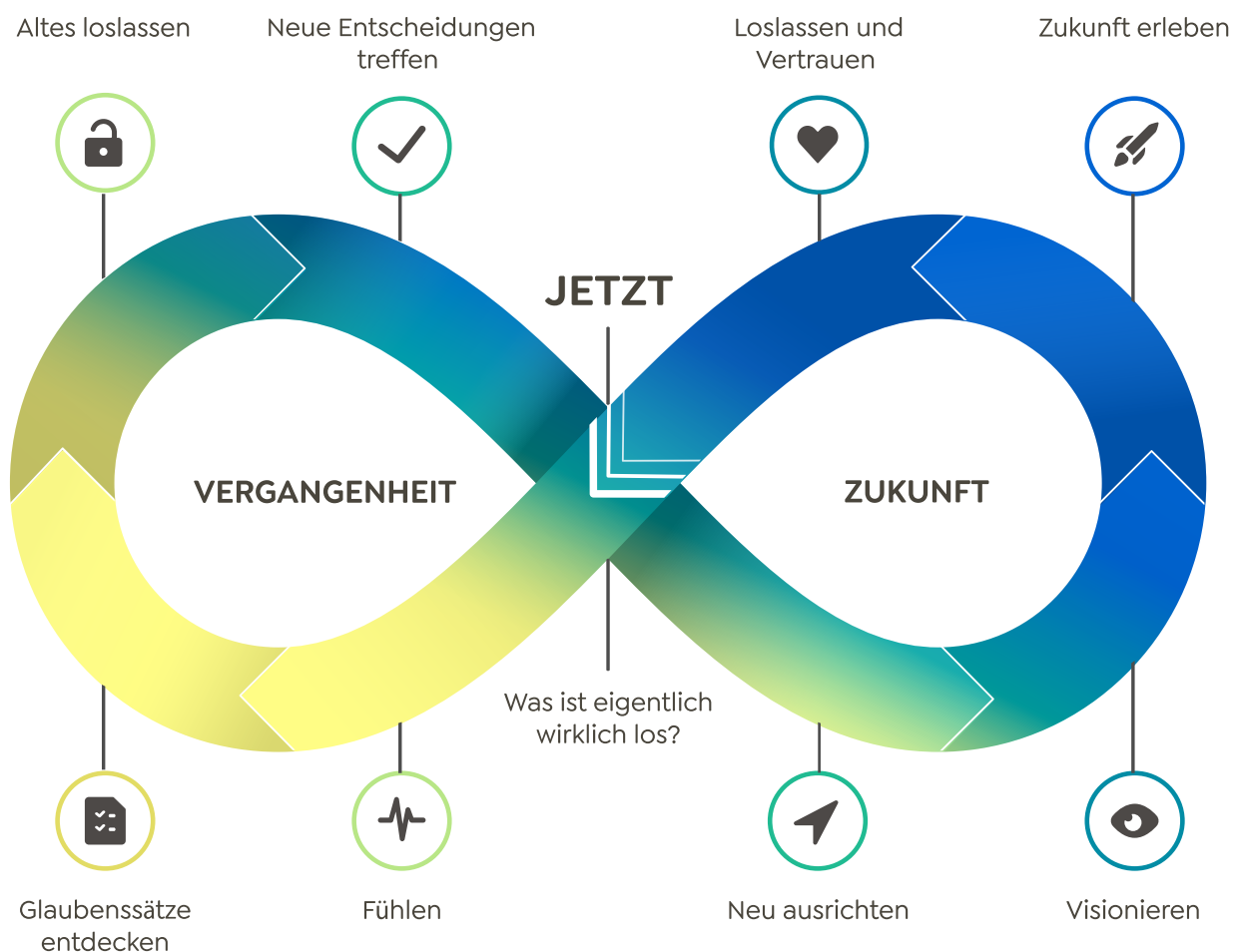
SO ARBEITEN WIR

Wir haben bereits unzählige Methoden kennengelernt und ausprobiert. Was uns dabei immer gefehlt hat, ist eine Methode, die den Klienten ganzheitlich begleitet. Bei der die Person erkennt, was wirklich das Problem ist, ihre Blockaden löst und effektiv auf die Zukunft hinarbeitet. Deshalb haben wir die vielen verschiedenen Ansätze und Wege in der Persönlichkeitsentwicklung zu einer ganzheitlichen Methode vereint: **Die liegende Acht.**

Mit unserer Methode startest du immer mit einem Thema, das dich JETZT beschäftigt. Wir schauen, was gerade eigentlich wirklich los ist, denn oft versteckt sich dort noch ein tieferes Thema. Dann schauen wir in der linken Seite der liegenden Acht in die Vergangenheit: Warum bin ich so wie ich bin? Welche belastenden Glaubenssätze sind da und welche emotionalen Blockaden können gelöst werden? Wir begegnen unserem inneren Kind und lenken dann die freigewordene Energie in die rechte Seite der liegenden Acht. Dort geht es um die Zukunft und um die Frage: wer willst du sein? Und was willst du erleben? Wir lassen eine Vision entstehen und ziehen so Möglichkeiten in das Jetzt hinein. Natürlich dürfen wir noch die mutigen Schritte aus unserer Komfortzone gehen, um etwas Neues in unser Leben zu ziehen.

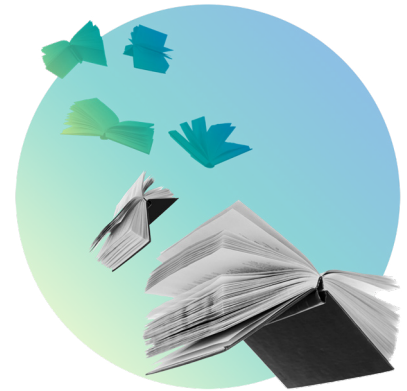


Die liegende Acht sowie unsere Coaching-Ausbildung beinhalten unter anderem Meditation, innere Kind Arbeit, Energiearbeit, „NLP“, „The Work“, „Ho’oponopono“, „Enneagramm“, systemische Arbeit und vieles mehr. Aber keine Angst: Du wirst Stück für Stück durch den Prozess geführt und lernst die Methoden nach und nach besser kennen. Bei der Methode der liegenden Acht geht es darum, den Klienten dabei zu begleiten, das zu leben, was er gerne leben will und das abzulegen, was er gerne loslassen möchte. Einfach umsetzbar, im Alltag leicht zu integrieren, nachhaltig und ganzheitlich – das sind die wichtigsten Attribute, die diese Methode so erfolgreich machen. Ein weiterer wichtiger Teil – und das wirst du von uns immer wieder hören – ist das **Fühlen**. Wir glauben, dass wirkliche Veränderung nur passieren kann, wenn sie auf emotionaler Ebene geschieht. Wenn wir lernen, mit unseren Gefühlen und dem, was wir wirklich sind, in Kontakt zu kommen.



DAS KLEINE GREATOR COACH-LEXIKON

Persönlichkeitsentwicklung ist für uns Alltag. Es ist das, wofür wir brennen und was unsere Herzen jeden Tag höher schlagen lässt, denn es hilft Menschen, sich selbst zu verwirklichen und in ihr volles Potenzial zu kommen. Doch so selbstverständlich wie die Begriffe, mit denen wir arbeiten für uns sind, sind sie nicht für jeden. Also möchten wir hier die wichtigsten Begriffe und Bezeichnungen einmal genauer unter die Lupe nehmen.



Bedürfnis

So häufig wird gesagt: **„Hör auf deine Bedürfnisse!“** – doch was sind Bedürfnisse eigentlich und wie finde ich heraus, welche ich habe?

Laut eines bekannten Kommunikationsmodells, der „gewaltfreien Kommunikation“, ist alles, was wir tun – also unser gesamtes Handeln – ein Versuch, unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Darauf richtet sich alles aus. Wir Menschen haben alle die gleichen Bedürfnisse, sie variieren allerdings je nach Kultur, Lebensstandard und Herkunft und sind daher unterschiedlich stark ausgeprägt. Außerdem haben wir oftmals mehrere Bedürfnisse zur gleichen Zeit.

Unsere Gefühle weisen uns daraufhin, ob unsere Bedürfnisse befriedigt sind oder nicht. Dies ist jedoch unabhängig von konkreten Personen oder Dingen. Denn unserer Ansicht nach sind wir selbst verantwortlich für die Erfüllung unserer Bedürfnisse und für die Wahl der dazu führenden Strategien. Wir können selbstwirksam und eigenverantwortlich unser Leben gestalten, denn entgegen dem allgemeinen Glauben sind wir nicht Opfer unserer Umstände. Wir können unser Leben aktiv gestalten!

Gefühle



**Der Schmerz in einem Gefühl wie Trauer, Angst, Ohnmacht
oder Wut ist der Widerstand gegen das Gefühl.**

CHRISTINA UND WALTER HOMMELSHEIM

Häufig unterschätzen wir den gewaltigen Einfluss unserer Gefühle auf unsere Handlungen, unsere Realität. Hinter Gefühlen steckt oft mehr, als wir auf den

#MAKECHANGEHAPPEN

ersten Blick vielleicht vermuten. Wir hinterfragen sie meist nicht wirklich, teilen sie lediglich in "gut" oder "schlecht" ein. Es gibt also positive und negative Gefühle. Aber stimmt das überhaupt? Gibt es nicht eher Gefühle, die du lieber fühlst und andere, die dir unangenehm sind?

Kannst du dir vorstellen, dass dir sogar alle Gefühle etwas zu erzählen haben, dich auf etwas aufmerksam machen möchten und auch unangenehme Gefühle aus einem guten Grund da sind?

Gefühle machen uns z.B. aufmerksam auf ein unerfülltes Bedürfnis. "Positive" Gefühle spiegeln also die Erfüllung eines Bedürfnisses wider und "negative" Gefühle den Zustand eines unerfüllten Bedürfnisses. Gefühle sind zudem die Sprache unseres Körpers. Darüber wirst du in dem nächsten Workbook noch mehr erfahren!

Außerdem entstehen Gefühle in den meisten Fällen durch Gedanken, mit denen wir eine Situation deuten. Das passiert in der Regel blitzschnell und bleibt daher meist unbewusst. Das heißt im Umkehrschluss: deine Gefühle entstehen immer in deinem Inneren.

Eine andere Person drückt vielleicht einen Knopf bei dir - darüber wirst du in der Ausbildung noch viel lernen - aber das Gefühl entsteht in dir. Und meist hat es etwas mit deiner Vergangenheit zu tun. Auch hierbei hilft uns die liegende Acht, denn sie bringt uns bei, auf die Körperempfindungen zu achten und sie wahrzunehmen. Denn Gefühle und emotionale Zustände sind immer im Körper wahrnehmbar.



Alle Gefühle gehören zu dir. Stell sie dir als einen bunten Blumenstrauß vor. Wir sind in der Lage, alles zu fühlen, denn wir tragen eine ganz tolle und riesengroße Gefühlspalette bereits in uns. Es ist wichtig, dass wir die auch wieder da sein lassen, integrieren und einen neuen Umgang damit erlernen.

CHRISTINA UND WALTER HOMMELSHEIM

REFLEXION

Reflexion bedeutet laut Duden „das Nachdenken, die Überlegung oder prüfende Betrachtung“ von etwas. Interessanterweise bedeutet es physikalisch gesehen „das Zurückgeworfenwerden von Wellen oder Strahlen“. Und das ist es ja auch genau, was wir tun. Wir werfen unsere Gedanken zurück zu einem Augenblick oder einer Situation in der Vergangenheit bspw. und richten unsere Aufmerksamkeit darauf. Es geht also beim Reflektieren darum, sich oder sein Verhalten einmal kritisch zu betrachten. Es geht darum, das Erlebte noch einmal durchzugehen, wenn man schon nicht mehr in der Situation ist. Meist geschieht Reflektieren also im Nachhinein. Doch wieso ist es eigentlich so wichtig?

Es heißt, dass ein großer Teil unserer Gedanken und somit auch unseres Handelns, unbewusst sind. Meist wird sogar von 95% gesprochen, die ungefiltert durch unseren Organismus laufen. Und das Tag für Tag. Bei 60.000 - 80.000 Gedanken pro Tag ist das eine ganze Menge. Reflektieren hilft dir dabei diese Prozentzahl etwas zu verringern. Denn indem du deine Gedanken, deine Verhaltensmuster und dein Handeln im Nachhinein noch einmal überprüfst, hast du bei der nächsten Gelegenheit viel höhere Chancen anders zu reagieren.

Was dabei besonders hilft, ist Ruhe. Denn Ruhe hilft dir dabei, einmal nach innen zu schauen und in dich hinein zu fühlen. Frei von Ablenkungen zu sein und wieder einmal deiner inneren Stimme zu lauschen.

Reflektierst du bereits deinen Tag?

Nimm dir diese Woche jeden Abend fünf Minuten Zeit, bevor du ins Bett gehst, um den Tag noch einmal Revue passieren zu lassen. So kannst du schon all die Dinge fühlen oder annehmen, die an dem Tag so in dir waren. Du kannst es z.B. für dich aufschreiben oder vielleicht hast du sogar Lust ein Dankbarkeitstagebuch zu beginnen. Darin könntest du jeden Abend aufführen, was heute toll lief. Dazu kannst du noch aufschreiben, wo und wie du beim nächsten Mal anders reagieren möchtest. Damit gibst du schon ein Bild in die Zukunft und eröffnest eine neue Möglichkeit, in Zukunft anders zu handeln.



Glaub bloß nicht alles,
was du denkst.

Christina und Walter Hommelsheim



Deine Reflexionsübung

1) Schreib dir zu den folgenden Fragen zunächst alles auf, was dir in den Sinn kommt. Denk nicht darüber nach, sondern versuch möglichst ungefiltert und intuitiv deine ersten Impulse niederzuschreiben.

2) Beantworte die Fragen einzeln nacheinander.

3) Lies dir im Anschluss deine Antworten noch einmal aufmerksam durch und versuch in eine Beobachter-Rolle zu wechseln. Schau einmal recht neutral, vielleicht als wären das die Worte einer anderen Person, welche Antworten dabei zustande kamen und sei neugierig was dir auffällt.

4) Frag dich einmal, ob deine ersten Impulse so stimmen und ob du nach einer Zeit des Überlegens wieder so antworten würdest.

Wie stellst du dir die nächsten Monate innerhalb der Ausbildung vor?

Welche Bedenken hast du?

Worauf freust du dich am meisten?

Was erhoffst du dir?

Was erwartest du von deinem Buddy?

Was erwartest du von deiner Community?

MEDITATION

Meditation ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. Der Begriff stammt vom lateinischen „meditatio“ oder „meditari“ ab, was so viel heißt wie nachdenken, nachsinnen, überlegen oder die Mitte finden. Meditation ist eine Praxis abseits des Denkens, des Träumens oder des Philosophierens. Es ist die ursprüngliche Praxis eines gedankenlosen Zustandes. Und die Reise dorthin hilft uns, uns selbst beim Nachdenken beobachten zu können.

Formen der Meditation sind in allen Weltreligionen zu finden und sie sind fester Bestandteil verschiedenster Kulturen. Seit Jahrhunderten praktizieren Menschen vor allem in Südostasien verschiedene meditative Praktiken. Meditation wird auch bei uns im Westen ein immer beliebteres Thema. Doch warum ist das eigentlich so?

Eine regelmäßige Meditationspraxis - abhängig von dem Grad der meditativen Erfahrung einer Person - beeinflusst die Menschen auf eine jeweils einzigartige Weise. Selbst reine Anfänger können einen großen Nutzen daraus ziehen. Denn wenn gedankliche Sorgen, Pläne und Absichten sich erst einmal beruhigt haben und sich dein Körper beginnt zu entspannen, kann dir diese kleine Auszeit im Alltag ein Gefühl von Urlaub und Erholung verschaffen. Meditation beruhigt dein Nervensystem und hat schon nach wenigen Stunden einen spürbaren Effekt auf die Psyche. Regelmäßig Praktizierende sind weniger stressanfällig, innerlich ruhiger und ausgeglichener. Es fördert die Konzentrationsfähigkeit und beugt Depressionen und Krankheiten vor. D.h. eine regelmäßige Praxis hat ebenfalls körperliche Auswirkungen auf z.B. den Cholesterinspiegel, den Blutdruck und das Immunsystem. (Science Daily 2013; HealthCentral 2012; TimeMagazine 2010; The Journal of Alternative and Complementary Medicine 2009)

Letztendlich unterstützt Meditation den Prozess, sich über sich selbst bewusst zu werden. Die Praxis hilft dir, nach innen zu schauen, zu fühlen und wahrzunehmen wie es dir geht. Im Alltag mit häufig viel Druck, Stress und Hektik, endlosen To-Do Listen und Aufgaben, die erledigt werden möchten, ist dies eine wertvolle Chance. Nutze sie, um einmal durchzuatmen und dich etwas von der ständig laufenden Gedankenspirale zu lösen. Meditation führt so langfristig zu mehr Bewusstsein.

Doch bereits jetzt kannst du dich in bewusstem Wahrnehmen üben. Wenn du morgen auf dem Weg z.B. zum Einkaufen bist, dann versuch alles mal ganz genau und bewusst wahrzunehmen. Spüre, was um dich herum passiert und achte auf jede Kleinigkeit. Versuche herauszufinden, wie du auf das alles reagierst und sei wirklich anwesend in dem Moment. Begegne dem, was in dir auftaucht mit der inneren Haltung der positiven Neugierde.



#MAKECHANGEHAPPEN

Tipps & Tricks für den perfekten Einstieg in deine Meditationspraxis

Suche dir einen gemütlichen Ort aus. Am besten richtest du dich an einem Ort fest ein und ernennst diesen Platz zu deinem neuen Meditationsplatz. Leg dir gerne eine Decke auf den Boden und setz dich anschließend auf ein Kissen. Du kannst dich alternativ auch hinlegen, jedoch besteht dabei eher die Möglichkeit, dass du einschläfst und du ins Nachdenken oder Träumen gerätst. Vielleicht besorgst du dir daher ein Meditationskissen, auf dem du bequem für eine längere Zeit sitzen kannst. Es gibt alternativ z.B. auch Meditationsbänkchen, falls du Kniebeschwerden hast. Achte darauf, dass du aufrecht sitzt, egal ob auf dem Boden, einem Stuhl oder einem Kissen. Richte den Rücken gerade auf und überprüfe, ob Rücken, Nacken und Kopf in einer Linie sind, sodass sie weder nach vorne, noch nach hinten kippen. Schließe deine Augen und komm erst einmal bei dir an.

Fühle in deinen Körper hinein und nimm alle Spannungen wahr. Lass genau dort, wo du vielleicht in deinem Körper Druck verspürst noch ein wenig mehr los. Mach dir bewusst, dass jetzt die Zeit ist, dir eine Auszeit zu gönnen – fernab von allen Aufgaben und Sorgen des Alltags.

Nimm dir vor, so gewissenhaft wie möglich zu praktizieren. Es ist sehr bedeutend mit welcher inneren Haltung wir einem Thema gegenüber treten. Versuche also, dem Thema so offen zu begegnen, wie es dir möglich ist.

Atme anschließend so natürlich wie möglich durch die Nase und beobachte wie dein Atem durch deinen Körper fließt, ohne dass du darauf Einfluss nimmst. Richte deine volle Aufmerksamkeit einmal zu deinen Nasenlöchern oder zu dem Bereich deiner Oberlippe. Du kannst dich auch auf einen anderen Körperbereich konzentrieren. Wähle am besten den aus, in dem du deinen Atem ganz deutlich wahrnehmen kannst.

Sobald du merkst, dass dein Geist abschweift und du beobachtest, dass du nachdenkst, lenke deine Aufmerksamkeit ganz sanft und liebevoll wieder zu deinem Atem zurück. Dein Geist wird zwangsläufig abgelenkt werden und abdriften. Sei dir dessen einfach bewusst und freu dich darüber, dass du den Moment erkennst, indem dies passiert.

Ich habe Schmerzen - was kann ich tun?

Bei Schmerzen solltest du deinen Meditationssitz verändern und aus der Position, die dir Schmerzen verursacht, herauskommen. Wir raten dir



Mein persönlich größter Erfolg in der Ausbildung war die Vergebungsmeditation. Denn da gab's Einiges in meiner Vergangenheit, das mich ziemlich emotional berührt hat, wenn ich darüber nachgedacht habe. Und nachdem ich diese Meditation gemacht habe, waren die Emotionen weg. Das war absolut faszinierend und ein Riesengeschenk.

Danke Greater Coach!

Daniela, 52 J.

jedoch dazu, erst einmal zu überprüfen, ob es sich wirklich um Schmerzen handelt oder um unangenehme körperliche Empfindungen. Du wirst noch innerhalb der Ausbildung lernen, dass sich unterdrückte Gefühle im Körper speichern und in Form von körperlichen Empfindungen zeigen.

Das kann heißen, dass du eine Enge, ein Drücken, ein Ziehen, Wärme, Kälte und vieles mehr wahrnehmen könntest, ohne dass es sich dabei gleich um Schmerzen handelt. Versuche hier unterscheiden zu lernen, ob es Körperempfindungen sind, die für dich unangenehm sind oder um wirkliche Schmerzen handelt. Anfangs kann es häufig vorkommen, dass z.B. ein Bein oder Fuß einschläft. Sei dir gewiss: das ist vollkommen normal.

Erlaube dir einfach, sobald du deine Position verändern möchtest, deinen Atem für fünf Atemzüge mitzuzählen und verändere erst dann das, was du verändern möchtest. So lernst du immer mehr, den Raum zwischen Reiz und Reaktion zu vergrößern, was letztendlich dazu führt, dass du dir bewusster über deine inneren Geschehnisse wirst und mehr Handlungsspielraum bekommst.

Ich habe eine tolle Erkenntnis - darf ich das kurz aufschreiben, damit ich es nicht vergesse?

Letztendlich ist alles erlaubt, was dir guttut. Wenn du bemerkst, dass dich die Angst vor dem Vergessen so stresst, schreib es gerne auf. Doch auch hier raten wir dir wieder zu fünf Atemzügen, bevor du reagierst oder handelst. Wirst du deine Gedanken wirklich im Anschluss vergessen? Vielleicht beruhigt es dich ja, dir schon einmal ein kleines Notizbuch parat zu legen, damit du direkt nach deiner Meditation alles aufschreiben kannst, was du für dich erkannt hast. Beobachte dich einfach und versuche herauszufinden, wieso es dir so wichtig erscheint, deine Meditation zu unterbrechen, um etwas niederzuschreiben. Lerne, dir zu vertrauen, dass die Erkenntnisse und alles Wissen bereits in dir ist.

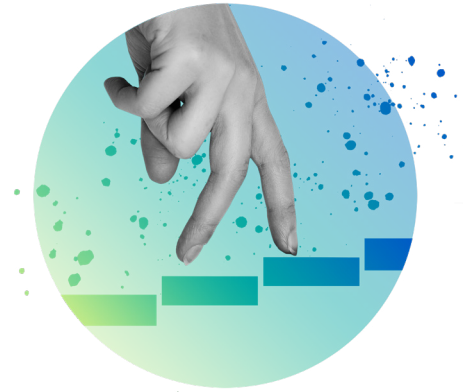


NÄCHSTE WOCHEN GEHT ES WEITER!

Sei gespannt und freu dich auf die nächsten Wochen, die dich auf deine Ausbildung zum Greater Coach vorbereiten! Es warten spannende Inhalte, hilfreiche Übungen und tolle Meditationen auf dich. Nächste Woche erhältst du wieder eine Mail - dieses Mal mit wertvollen Erfahrungsberichten von aktuellen Ausbildungsteilnehmenden. Anschließend beginnt schon die Reise der liegenden Acht für dich mit dem ersten Halt zum Thema Gegenwart!

Wir freuen uns auf dich!

Deine Christina und dein Walter



#MAKECHANGEHAPPEN

IMPRESSUM

Christina Grahn-Hommelsheim und Walter Hommelsheim

Greater Coach

Redaktion

Jana Schützeichel

Lektorat

Ellen Andresen, Jana Schützeichel

Konzeption und Design

Natasha Cvetkovic, Eric Greven

Herausgeber

Greater GmbH, Köln

greater.com



© 2020 by Greater

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig.

Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.