

Anders als bisher – Wenn nicht jetzt, wann denn?

Personal Excellence durch Awareness –
Polarity Coaching zu persönlichem Wachstum!

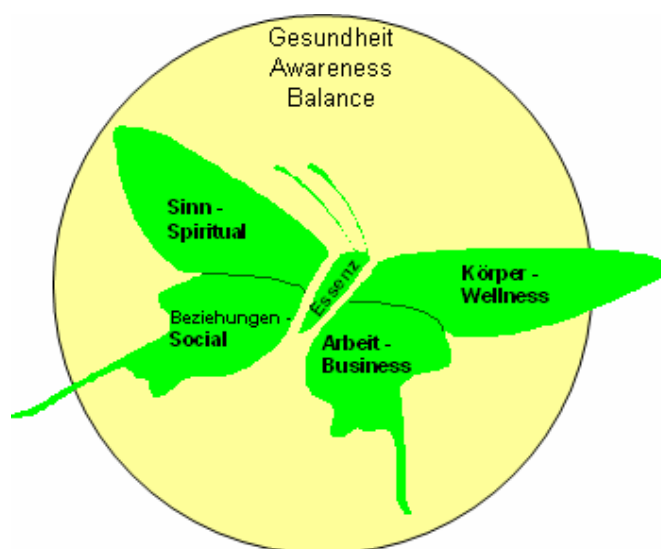


Von Dr. Ronald Ashiko Schnetzer – Coach, Berater & Trainer*

Denken und Wissen alleine genügen in Zukunft nicht mehr, um anstehende Lebensfragen oder die drängenden Herausforderungen in Familie, Beruf und Alltag zu beantworten. Notwendig ist zusätzlich die aktive, achtsame und bewusste Beschäftigung mit sich selber. Spüren und Fühlen gehören ebenso zu einer umfassenden persönlichen Sichtweise. Personal Excellence durch Awareness (bewusste Achtsamkeit)! Dieser spannenden Entwicklung kann sich kaum jemand mehr entziehen. Personal Excellence umfasst den fortlaufenden Prozess durch Awareness in allen Lebensbereichen (wie Beruf + Finanzen, Familie + soziale Kontakte, Körper + Fitness sowie Sinn + Kultur) eine ausgewogene Balance zu erzielen, um eine umfassende Gesundheit, das heisst geistigen Frieden, Glück und körperliches Wohlbefinden, zu erreichen und aufrecht zu erhalten.

1. Balance und Awareness als Schlüssel!

Persönliche Excellence baut auf der inneren Essenz auf, die jeder in sich hat. Es geht darum, die eigenen Konditionierungen kennen zu lernen, um sich dann bewusst auf den Weg nach persönlicher Lebensbalance, Wachstum und damit Gesundheit zu machen. Voraussetzung ist das aktive Bewusstsein (Awareness), um so die eigene Balance zu finden. Der Schmetterling symbolisiert mögliche zu balancierende Bereiche der Gesundheit, welche sich um die eigene Essenz bilden. Leider ist die Essenz oft von angelernten Verhaltensweisen (Konditionierungen) und Emotionen überdeckt. Wie steht es mit Ihrer Balance?



2. Das Erkennen von Konditionierungen ist wichtig!

Warum klappt das mit den Beziehungen nicht so recht? Weshalb werde ich immer wieder wegen demselben Umstand wütend? Wieso kann mich mein Partner oder Vorgesetzter so schnell ärgerlich machen? Wieso kann ich nicht entspannter sein in heiklen Gesprächen? Fühlen Sie sich manchmal „nicht gut genug“ oder Sie wollen „alles perfekt machen“? Lieben sie es „offen“ und „exponiert“ zu sein? Wir investieren so viel Energie, um nicht schwach und verletzlich zu scheinen (nach aussen), anstatt sich selber sein (nach innen). Hatten Sie nicht schon einen heftigen Streit - einige Zeit später haben sie alles bereut, also ob die Auseinandersetzung nichts mit der anderen Person zu tun hatte? **Konditionierungen** sind antrainierte Verhaltensmuster, Glaubenssätze und Erwartungen der Eltern und Gesellschaft, an sich selber und andere. „Das musst Du tun - das darfst Du nicht!“ Wir lernen dies in den ersten etwa 6 Lebensjahren im Umfeld, vor allem in unserer Familie. Ein Baby muss sich zurecht finden und ist auf die Hilfe der Eltern angewiesen. Von diesen lernt es, sich korrekt zu verhalten. Dies ist meist hilfreich – beispielsweise nicht auf die Strasse zu rennen. Doch etliche der sogenannten Verhaltensweisen hindern uns daran, wirklich das zu machen, was wir wollen. Wir glauben an das, was wir von Eltern, Erwachsenen und Institutionen hören – oft ein Leben lang! Unser inneres Potential verkümmert völlig.

3. Der formative Prozess wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus!

„Die beste Möglichkeit, Träume zu verwirklichen, ist aufzuwachen!“ So einfach dies klingt, damit verbunden sind viele Schmerzen, Enttäuschungen und unendlich Mut und Geduld. Ich kann dies aus eigener Erfahrung bestätigen. Dieser Prozess ist von innen angetrieben, von

der Essenz der Person – man könnte auch sagen, von einer höheren Intelligenz. In unserem Kern wissen wir genau, was wir gerne machen, wie wir wirklich sind und wie wir uns dahin entwickeln können. Jede Zelle weiss dies. Es geht nun darum, diesen inneren Kern selbst zu erreichen, damit die Person selber die notwendige Veränderung möchte. Damit handelt es sich um einen Ansatz von innen nach aussen. Der formative Prozess umfasst die 4 Phasen: Forming, Storming, Norming und Performing. Er führt zu Awareness und Balance. Wer sich bewusst auf den Weg zu Personal Excellence macht, darf erwarten, dass der formative Prozess auf der persönlichen Ebene mehrmals durchlaufen wird und somit zur lebenslangen Aufgabe wird.

4. Polarity Coaching als Unterstützung!

Polarity Coaching zum persönlichen Wachstum ist ein innovatives, spannendes und tief greifendes Vorgehen, welches auf natürlichen und ganzheitlichen Ideen basiert. Es umfasst neben dem Gespräch weitere Methoden wie Checklisten, kleinere Übungen, Körperarbeit, Körperübungen, Ernährung und aktive Meditationen. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, was zu mehr Lebendigkeit, Achtsamkeit und Bewusstsein führt. Es unterstützt bei Migräne, Stress, Verdauungsproblemen, Verspannungen und Schmerzen, sowie nach Unfällen und Krankheit. Polarity Coaching kann als vorbeugende Wellness oder zur Begleitung persönlicher und emotionaler Prozesse eingesetzt werden. Zielgruppe sind Personen, welche sich unwohl fühlen, Verspannungen haben, Schmerzen spüren oder Krank sind. Und wer gehört ehrlicherweise nicht in diese Zielgruppe?

Fazit – Es lohnt sich!

Wir leben in einer Zeit des Wandels, der Hektik, des Stresses, des Materialismus und der Veränderung. Unsere Welt scheint immer liebloser zu werden. Ist es da verwunderlich, dass wir krank werden, seelische Krisen durchmachen und dass Schwierigkeiten in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen auftreten? Wir haben für uns selbst keine Zeit mehr, auch nicht für unsere Nächsten.

Der spannende Weg mittels Polarity Coaching zu persönlichem Wachstum mit dem Ziel Personal Excellence macht trotz Hindernissen Spass. Es gehen Türen auf, von denen man nicht wusste, dass sie da sind. Dies ist der kreative Weg zur Lösung emotionaler und körperlicher Probleme, zur Bewältigung seelischer Krisen und zur Findung und Erfüllung des eigenen Lebenssinnes. Möchten Sie nicht auch lieber Ihr *eigenes Original* sein als eine *konditionierte Kopie*? Wir können wieder in Harmonie mit uns und anderen leben. Anders als bisher - Wenn nicht jetzt – wann denn?

Personal Excellence durch Awareness!

„Lohnt sich das?“ Fragt der Kopf.

„Ja“, sagt das Herz, „es tut so gut“.

„Natürlich“, sagt auch der Bauch, „das habe ich mir immer so gewünscht“.



Dr. Ronald Schnetzer, Verfasser von Fachpublikationen und einer Dissertation über Business Process Reengineering und Business Excellence ist Inhaber eines Beratungsunternehmens, welches sich auf Training, Beratung und Coaching in den Bereichen Business-, Process- und Personal Excellence spezialisiert hat. Er liess sich zudem zum Polarity-Coach ausbilden und auch dieses Know-how fliesst in seine Aktivitäten ein. Interessiert, Fragen, Feedback: Tel. 079 33 918 33, www.PolarityCoaching.ch, Email: Schnetzer@PolarityCoaching.ch