

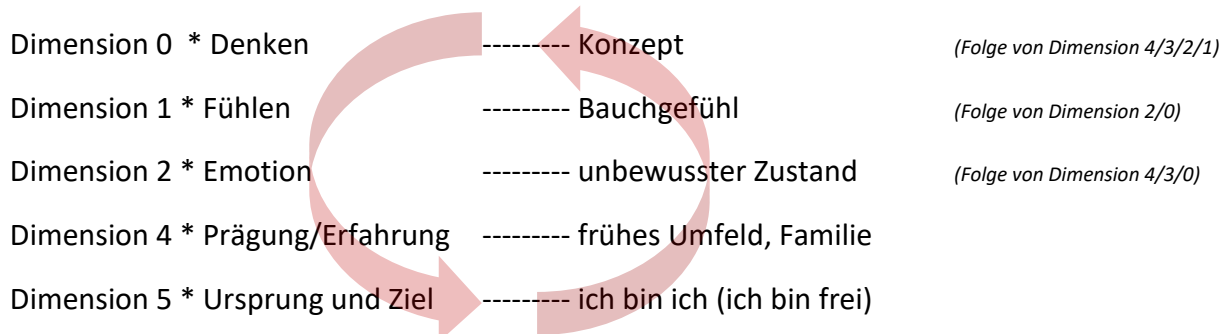
# DAS 5-DIMENSIONEN-FREIHEITSCOACHING



Whitepaper zum 5-Dimensionen-Freiheitscoaching mit Regina Reitinger

## Dein Leben – 5 Dimensionen – Deine innere Freiheit

### Die Dimensionen Deiner Empfindungen



Ein Kreislauf aus dem Deine Sicht auf die Welt, auf Dich und die Anderen entstanden ist. In diesem Kreislauf finden keine Entwicklung und auch keine Heilung statt. Dieser Kreislauf hält Dich fest an einer Stelle, die Deine Vorfahren

bereits markiert haben. Ein Weiterkommen ist nur möglich, wenn Du diesen Kreislauf durchbrichst und loslässt, was nicht Deines ist.

### Was geschieht im 5-Dimensionen-Freiheitscoaching?

**1** Du begegnest Deinen Ängsten und Begrenzungen und löst sie endgültig auf.

**2** Du schließt Frieden mit Geld und Macht und erlaubst Dir die Fülle in Deinem Leben zu (er)leben.

**3** Innerlich befreit fällt gesunde Abgrenzung leicht während Du ganz natürlich Deine Bedürfnisse formulierst und selbstbestimmt danach handelst. Du wirst gesehen und Deine wird Botschaft gehört.

**4** Unklarheiten lösen sich auf. Dein Zielweg liegt klar vor Dir. Du kommst vom Denken ins zielgerichtete Handeln.

**5** Tiefes Urvertrauen. Bewusstsein Deiner inneren Kraft. Du entscheidest selbstbestimmt und handelst kraftvoll. Deine innere Freiheit macht Dich unbezwingbar.

Um es gleich vorweg zu nehmen, dieses Business und Life Coaching ist anders, als alles, was Du bisher gekannt hast. Es setzt dort an, wo die Methoden-Coachings und Trainings aufhören.

Wie Einstein schon sagte, können Probleme nicht auf der Ebene gelöst werden auf der sie entstanden sind. Eine andere Perspektive ist notwendig.

Doch das Erkennen allein reicht noch nicht und auch nicht die Motivation, das Erkannte umzusetzen. **Für einen nachhaltigen, langfristigen Wandel braucht es mehr, denn Du bist im Alltag einfach mit zu vielen** Ablenkungen konfrontiert, bzw. gibt es in jedem kleinen Moment des Alltags die Möglichkeit sich zu entscheiden, entweder das altbekannte Verhalten anzuwenden, oder das neue im Coaching erarbeitete Tun. Hier gibt es oft Rückschläge und damit diese nicht zum Rückfall führen, ist es günstig, aufgefangen und ermutigt zu werden, bis das Neue schlussendlich tief und fest in der inneren Haltung verankert ist.

## Wirksamkeit

Wenn das neue Zielverhalten nur kognitiv verstanden wurde, kann daraus noch keine echte Befreiung, sprich Persönlichkeitsveränderung erwachsen. Dies ist auch der Grund, weshalb fast 80% der Klienten nach einem Kurzzeit oder Methodencoaching zur Verhaltensänderung einen Jojo-Effekt erleben. - Der alte Glaube, die alten Überzeugen wiegen einfach stärker.

Wie eine amerikanische Studie (Olivero, Bane & Kopelmann; Public Personnel Management; ISSN:00910260) belegt, schaffen gerade mal 23% der an der Studie teilnehmenden Klienten eine dauerhafte Verankerung der gewünschten neuen Muster.

Im wissenschaftlich geprüften und DIN ISO zertifizierten Coaching geht es daher um die nachhaltige Begleitung der Veränderung. Dies ist deshalb ein so entscheidender Unterschied, da alles Erlernete lediglich theoretisches Wissen bleibt, solange es nicht nach und nach verinnerlicht wurde und sich damit der innere Zustand (von "ich kann das nicht" zu "ich kann das") verändert hat. Erst dann hat echte Veränderung stattgefunden.

**Wie die Studie weiter belegt führt die kontinuierliche Begleitung zu einer nachhaltigen Erfolgsquote von 88%. Das entspricht einer Steigerung von 300%.**

Durch intensive Begleitung in den regelmäßigen hypnosystemischen Sitzungen (14-Tages-Rhythmus, 90 min, offline/online) sowie der ad-hoc Begleitung zwischen den Sitzungen über WhatsApp, Email oder Telefon um aktuelle/akute Themen des Alltags direkt zu besprechen, übertreffen meine Kunden regelmäßig die von ihnen gesetzten Ziele.

Eine Sache zu wissen ist nicht schwer, doch es ist schwierig,  
zu wissen, wie man sie richtig anwendet.

*Chin. Philosoph Han Fei Tzu*

## Was treibt mich an, wer bin ich?

Seit dem Jahr 2005 bilde ich mich in verschiedenen Bereichen der Gesundheits- und Persönlichkeitsentwicklung weiter. In den Jahren 2011-2013 absolvierte ich neben meiner Tätigkeit als Portfoliomanagerin und HR-Verantwortliche die Ausbildung zur zertifizierten Wirtschaftsmediatorin und Konfliktcoach (IMB Institut, Vaterstetten). Seit 2013 war ich außerdem als Professional Business Coach tätig.

Seit 2015 arbeite ich jedoch hauptsächlich mit dem wissenschaftlich belegten systemischen St.-Galler-Coachingprozess der CoachTrainerAkademie Schweiz. Hier habe ich den Mastertitel für das HypnoSystemische Coaching erworben und mich nach DIN ISO personenzertifizieren lassen. In mittlerweile mehr als 3.000 Coachingstunden begleite ich erfolgreich Befreiungsprozesse auf Haltungsebene. Für mich als Coach ist diese Art der Begleitung die Möglichkeit, echte nachhaltige Veränderung zu bewirken. Die Haltung bestimmt unsere Handlungen und damit das, was wir in der Realität erschaffen.

Als vernunftgeprägte Kopf-Frau mit jahrelanger Erfahrung in mittelständischen Produktions- und Handelsunternehmen kenne ich mich aus in der Welt der Führungsthemen, der Kommunikationsmissverständnisse und der Machtstrukturen.

Mein Coaching wird oft als strukturiert, klar und zielorientiert beschrieben, aber genauso als ein sicherer Raum in dem man sich fallen lassen und seinen inneren Nöten Luft verschaffen kann. Zu meinen Klient\*en/\*innen gehören Geschäftsfrauen, Businessmänner und Führungskräfte aller Color. Das berufliche Thema ist oft der vordergründige Einstieg, während sich über die Zeit oft auch Themen aus verschiedenen Lebensbereichen zeigen.

### Der Prozess

Das identifizierte Defizit (Wert) in einem bestimmten Kontext (z.B. Durchsetzungsfähigkeit im Kontext: Beteiligungsverhandlung) bildet den Einstieg und gleichzeitig das Ziel des Coachings.



Im weiteren Verlauf erarbeiten wir die prägungsbedingten negativen Glaubenssätze (=Problemidentität) die für das Defizit verantwortlich sind und finden Alternativen die es ermöglichen, den "Wert" durch stetige Verhaltensänderung (=Zieltun) zu erhöhen (=Wertemaximierung).

In systemischer Aufstellungsarbeit erlangst Du Klarheit über Dein Leben. In hypnosystemischen Prozessen löst Du unbewusst, Begrenzendes auf und findest immer mehr zu Deiner Stärke.

Wir arbeiten sowohl mit dem **inneren Kind** als auch mit der Auflösung der unbewussten Problemübernahme aus Kindertagen. Wir lösen alte übernommene **Muster** auf und transformieren begrenzende, negative Energie in unterstützende Kraft, Vertrauen und Stärke.

### Hintergrund

Sinn und Bedeutung, die Du (unbewusst) den Dingen und Ereignissen gibst, verändern sich.

Sinn und Bedeutung entspringen Deiner Identität, also womit Du Dich selbst definierst (Dimensionen-Kreislauf). Diese Identität wurde früh geprägt und entstand mitunter aus unserer kulturellen und familiären Herkunft.

Hattest Du beispielsweise mehrere Geschwister, oder warst Du ein Einzelkind? Lebten Deine Eltern im gleichen Haushalt, oder lebst Du hauptsächlich bei Mutter oder Vater oder bei den Großeltern, bzw. bei einer Pflegefamilie etc.?

**War Dein Vater, Großvater oder Ur-Großvater im Krieg?** Wurde die Familie evtl. vertrieben?

Welches Wertesystem wurde bei Dir zu Hause gelebt? Wie, bzw. wurde überhaupt kommuniziert? Wen hast Du als dominanter erlebt? Vater oder Mutter?

Wir kommen als die, die wir sind auf die Welt. Wir sind soziale Wesen und von daher auf die Gemeinschaft mit anderen angewiesen. Allein schon deshalb liegt es in unserer Natur, zu beobachten, Nachzuzahlen und zu Bewerten.

In eine Familie hineingeboren, identifizieren wir uns demnach unweigerlich mit dem Verhalten und der Ansichten der Eltern und Familienmitglieder. Wir sind

ein Teil von ihnen und nehmen das was zu und über uns gesagt wird auf und übernehmen es fraglos.

Wir lernen so, was wir können und was nicht. Was wir schaffen und was nicht. Sein dürfen/sollen und was nicht. Wie wir uns richtig verhalten und wofür wir Schelte abbekommen.

### Indikation

#### **Wenn Du Dich hier irgendwie angesprochen fühlst, weil Du merkst, dass**

- eine undefinierbare Schwere dich belastet,
- Du eine innere Unruhe und Getriebenheit spürst, die Dich nicht zur Ruhe kommen lässt,
- Du das Gefühl hast, nicht wirklich wahr-/oder ernstgenommen zu werden,
- Du Dich häufig angegriffen fühlst und das Gefühl hast, Dich permanent verteidigen zu müssen,
- Du einen ewigen Fortbildungsdrang in Dir spürst, oder denkst, Du dürftest da nicht sein, wo Du bist, weil Du nicht studiert hast, oder das Studium abgebrochen hast,
- Du Dich als Führungskraft unsicher fühlst, bzw. Dein Team/Deine Mitarbeiter Dich nicht respektieren,
- Du als Führungskraft das Gefühl hast, alles selbst machen zu müssen, da Dein Team/Deine Mitarbeiter alle relativ unmotiviert sind und deshalb u.a. kontrolliert werden müssen,
- Du Probleme hast, andere an Dich heran zu lassen, oder eine erfüllende Beziehung zu führen,
- Du Angst hast, etwas falsch zu machen, oder verlassen zu werden,
- Du einfach nicht vertrauen kannst und Dich schwer tust, zu delegieren, bzw. nicht alles kontrollieren zu wollen,
- Du nicht wirklich weißt, was Du kannst und deshalb Schwierigkeiten hast, Dich für eine neue Position zu bewerben,
- Du Schwierigkeiten hast, Deine Fähigkeiten und Erfahrungen punktgenau zu beschreiben und dadurch für eine neue Position zu überzeugen,
- Du Probleme hast, Dich selbst zu präsentieren und wirksames Storytelling anzuwenden,
- Du über einen Verlust eines geliebten Menschen einfach nicht hinweg kommst,

- Du Schwierigkeiten hast, zu verzeihen und Dich oft selbst als Opfer der Umstände empfindest,
- Du in (Gehalts-) Verhandlungen nicht wirklich Deinen Punkt setzen kannst um Deine Forderungen, bzw. Bedürfnisse zu erwirken,
- ...

dann vereinbare noch heute Deinen unverbindlichen und kostenfreien Chancen-Talk und finde heraus, was mein Coaching für Dich bringen kann.

## Coaching

### **Wie definiert man eigentlich einen professionellen Coach?**

*Ein professioneller Coach ist eine Person, die nicht nur eine Ausbildung zum Coach absolviert hat, sondern auch die folgenden Kriterien erfüllt:*

#### *10 Kriterien zur Definition eines professionellen Coaches*

- 1. Der Coach hat eine spezielle, von der Berufsbranche anerkannte Coaching-Ausbildung absolviert.*
- 2. Er ist Mitglied eines Coach-Berufsverbandes und hält sich an den Verhaltenskodex.*
- 3. Er unterstellt sich einer regelmäßigen, obligatorischen und professionellen Supervision.*
- 4. Er hat bereits selbst ein Coaching gemacht.*
- 5. Je nach Dauer seiner Coachingtätigkeit kann er belastbare Erfahrung und Erfolge nachweisen.*
- 6. Er wendet ein, oder mehrere zertifizierte Coachingprozesse/-tools in seiner Praxis an.*
- 7. Der Coach selbst ist eine gefestigte und reife Persönlichkeit.*
- 8. Er bildet sich ständig weiter und hält sich auf dem Laufenden, um eine professionelle und wirksame Begleitung bieten zu können.*

9. *Als Business-Coach bringt er einen entsprechenden beruflichen Background mit.*
10. *Seine Haltung ist bestimmt durch Werte der Menschlichkeit und Professionalität. Es ist ihm auch ein Anliegen, dass Coaching als eigenständiger Beruf angesehen wird, der spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten benötigt um seriös und nutzenbietend ausgeführt zu werden.*

### **Worauf es ankommt, damit das Coaching ein Erfolg wird**

- *Der Coach ist in der Lage, die Herausforderungen und Abläufe komplexer Unternehmens- oder Familiensysteme zu verstehen.*
- *Die sich daraus ergebene Coaching-Intervention gilt der Wertemaximierung im jeweiligen Kontext: persönlich, privat oder beruflich - Ich/Familie/Team/Unternehmen.*
- *Der Coach versteht es, dem Coacheé den Raum und den vertraulichen Rahmen zu geben, den es braucht um neue Lösungswege zu erarbeiten. Der Coach ist dabei jederzeit bestrebt, die definierten Ziele zu erreichen und dabei gleichzeitig das Lernen und die persönliche Entwicklung zu fördern.*
- *Der Coach weiß, dass jeder Kunde seine eigene Lösung für sein Problem hat.*
- *Er ermöglicht eine freie Meinungsäußerung und eine produktive Arbeit durch aktives, wohlwollendes und offenes Zuhören.*
- *Er hilft, die Hindernisse und Blockaden zu identifizieren und zu überwinden, damit diese nicht weiter den Fortschritt zum Erfolg verhindern.*
- *Der Coach erleichtert es dem Kunden, seine Themen aus der Distanz zu sehen um so Zusammenhänge zu erkennen.*



- *Er offenbart eine neue Vision der Situation und stimuliert dadurch die Kreativität des Klienten bei der Suche nach einem neuen wirksamen Verhalten.*
- *Der Coach fördert, dass die persönlichen und unternehmerischen Werte aufeinander abgestimmt sind.*
- *Er ermöglicht dem Coachee, sich von seiner "Komfortzone" heraus zu bewegen und neue Verhaltensweisen zu probieren.*
- *Seine bewusste Haltung gibt dem Klienten den Raum, seine eigenen Lösungen zu schöpfen und fördert somit seine Autonomie.*
- *Auf diese Weise hilft er dem Coachee, eine wirkungsvolle und nachhaltige persönliche Entwicklung zu realisieren.*