

## Endlich ich sein

### Wie Frauen ihre Zwangsjacken abstreifen und sich auf den eigenen Weg machen

**Sich so zu zeigen wie man ist, fiel vielen Frauen in der Vergangenheit nicht immer leicht. Muster aus Kindheitstagen, die das Brav-sein-Etikett oder das Lieb-Sein-Etikett klebten, werden jetzt immer stärker durchbrochen. Frauen machen sich auf ihren eigenen Weg und gehen diesen selbstständig und mit Freude.**

**Der erste Schritt in Richtung „Ich-Sein“ startet mit der Selbstliebe, dem Gegenteil von „Ich bin nicht gut genug“. Julia Bleser leitet das Institut für Bewusstseinspsychologie und freut sich als Frau, Unternehmerin und Mutter, dass sich besonders in diesem schwierigen Jahr immer mehr Frauen aktiv um ihre persönliche Entwicklung gekümmert haben.**

Als selbstständige Unternehmerin, alleinerziehende Mama und Frau weiß Julia Bleser, wovon sie in ihren Weiterbildungen und Coachings spricht, wenn sie andere Frauen (und natürlich auch Männer) dabei unterstützt, sich auf den Weg zu sich selbst zu machen. Vor rund fünf Jahren hat sie in ihrer eigenen Lebenskrise eine Kehrtwende vorgenommen und sich zunächst einmal intensiv um sich selbst gekümmert. Daraus ist eine moderne Coaching-Methode, das MINDCLEANSE® Coaching entstanden, mit der sie bundesweit und über Deutschlands Grenzen hinaus Menschen dabei hilft, sich selbst wieder nah zu sein.

Veränderung beginnt immer im Gefühl, bevor sie sichtbar wird

Der Zugang von MINDCLEANSE® geht über das Gefühl der TeilnehmerInnen. So lautet auch der Titel des ergänzenden Selbstcoaching Buches „Fühlen statt denken“, welches als Workbook im Alltag immer wieder daran erinnert, sich gut und achtsam um seine Gefühle zu kümmern.

„Es ist nicht möglich, Menschen mit Selbstzweifeln, Ängsten oder Krisen durch kognitive Umbewertungen in eine gefühlte Veränderung zu begleiten. Viele Instrumente wirken nur ganz kurzfristig, weil sie immer wieder den Verstand ansprechen, anstatt am Gefühl des Klienten anzusetzen“, berichtet die Trainerin und Masterandin der Kommunikations- und Betriebspsychologie aus ihrer Erfahrung.

Ein Gefühl ist tief und oft seit Jahren in den Menschen verankert. Ein Erlebnis, eine Erfahrung reichen aus, um diese Gefühle in unserem emotionalen Gedächtnis abzuspeichern. Treffen ähnliche Reize oder Situationen ein, werden diese Gefühle wieder abgerufen. Dabei kann eine Person beispielsweise mit einem Song den größten Liebeskummer oder auch die schönste Liebe verbinden. Folglich macht es also Sinn, bei belastenden Gefühlen, die meist von sehr starken Glaubenssätzen begleitet werden, dort anzusetzen, wo sie abgelegt wurden: in unserem emotionalen Gedächtnis, dem limbischen System.

Ich bin nicht gut genug – ein Leitsatz vieler Frauen

Die Frauen, die in den vergangenen vier Jahren an den Aus- und Weiterbildungen, Coaching-Reisen oder Einzelcoachings teilgenommen haben, liefen zu 90% mit einem gravierenden Leitsatz durch ihr Leben: „Ich bin nicht gut genug, so wie ich bin“. Dass von so einem Satz eine Wirkung ausgeht, die unser Denken und auch Handeln beeinflusst, liegt auf der Hand. Es ist nahezu unmöglich, Erfüllung zu erfahren, wenn eine Frau beruflich oder privat nach diesem Satz lebt.

„Ich arbeite immer in drei aufeinanderfolgenden Schritten mit meinen Teilnehmern. Schritt 1 dient der absoluten Wahrnehmung. Hier bleibt nichts unübersehen und besonders nichts ungefühlt. Denn nur so kann ich recht schnell den wirklichen Leitsatz, das eigentliche Thema herausfinden, welches wir in Schritt 2 transformieren“, beschreibt Julia Bleser die beiden ersten Schritte von MINDCLEANSE.

Es muss klar gefühlt werden, worum es eigentlich geht

Wenn in Schritt 1 deutlich gefühlt wurde, was dringend gewandelt werden muss, damit eine Veränderung überhaupt möglich wird, geht es in Schritt 2 an den Ursprung des Gefühls. Auf einer Zeitlinie werden die Situationen wahrgenommen, die beispielsweise tief mit dem Gefühl „Ich bin nicht gut genug“ verknüpft sind, und es wird der Punkt im Leben gefunden, an dem dieses Gefühl zum ersten Mal auftauchte. Genau an dieser Stelle kann dann die Transformation stattfinden, indem die Teilnehmer dieses Gefühl endlich korrigieren und Frieden schließen.

„Es ist immer wieder fantastisch, wie gut sich die Teilnehmer auf diese Übung einlassen können und wie schnell und tief sich hier etwas verändert. Am Ende der Zeitlinienarbeit ist das Gefühl nicht gut genug zu sein wirklich relativiert und stimmt für die meisten so nicht mehr. Wir verändern die Wahrheit, weil es eben keine einzige und alleingültige Wahrheit gibt“, so Julia Bleser.

Die Herzensstimme endlich wieder hören

Um sich als Frau von alten Mustern und aus der Zwangsjacke des Lebens zu befreien, braucht es oftmals einen Anstoß von außen. MINDCLEANSE gibt diesen liebevollen Anstoß und neue Impulse, aber gehen können die Frauen ihre Wege meist sehr schnell selbst und vor allem selbstbewusst. Im 3. Schritt werden sie mit ihrer Herzensstimme verbunden, der sie lange nicht mehr zugehört haben. Hier nehmen sie wahr, was sie wirklich wollen und viele treffen in dieser Sitzung auf ihr Warum.

„Mein Ziel war es, eine Methode zu finden, die ohne Umwege im Gefühl des Menschen ansetzt. Durch meine eigene Erfahrung wusste ich, dass es funktioniert und umso mehr freue ich mich heute, dass ich anderen Frauen und Männern mit MINDCLEANSE helfen kann, sich innerlich frei und auf den eigenen Weg zu machen“, erklärt Julia Bleser ihre eigene Motivation.

"Wir brauchen mehr Menschen, die sich mit Gefühlen auskennen, statt mit reiner Theorie"

Der Erfolg von MINDCLEANSE® basiert auf der Empathie und dem Einfühlungsvermögen des Coaches/Trainers. Nur wer sich wirklich in seine TeilnehmerInnen hinein fühlen kann (wenn auch mit dem notwendigen Abstand), wird echte Veränderungsprozesse anstoßen. Auch hier plädiert Julia Bleser für einen Wandel: "Wir brauchen mehr Menschen, die sich mit Herz und Verstand um die

Gefühle der Menschen kümmern, statt sie mithilfe theoretischer Modelle in Schubladen einzuteilen."