



Christinas „Regel Nummer 1“

Oder

Warum alle anderen „Regeln“
überflüssig sind



Christinas „Regel Nummer 1“

Oder

Warum alle anderen „Regeln“ überflüssig sind

Vorwort	3
Wie „Die Regeln“ wirklich funktionieren oder „Der Irrtum“	4
Die kindlichen Prägungen	9
Wie INNEN so AUSSEN	12
Der Wendepunkt	15
Regel Nummer 1 – überlesen?	19
Sie haben es nicht mehr nötig	22
Wie kommen Sie an nun an diesen Punkt?	25
Fazit:	27
Schlussbemerkung	31
Wichtiger Hinweis	32

Vorwort

Die Sache mit „Die Regeln“ (Autorinnen:Fein/Schneider, Verlag Piper) lässt mir keine Ruhe. Ich habe die Click-Raten auf meiner Internetseite gesehen. Das Thema war ein Hit, ich habe den Artikel „Der perfekte Beziehungsratgeber“ allerdings wieder entfernt, da ich mit der Erklärung, warum es diesen eben nicht geben kann, noch nicht zufrieden war. Ich erklärte zwar, dass „Die Regeln“ kritisch zu betrachten sind, aber erst heute fiel es mir wie Schuppen von den Augen, WO genau der Haken ist.

Das Buch dreht etwas ganz entscheidendes in meinen Augen. Es präsentiert „Die Regeln“. Regeln sind bestimmte Vorschriften, an die man sich, in diesem Fall, freiwillig hält. Man erhofft sich davon ein bestimmtes Ergebnis. Hier einen festen Partner – im Idealfall einen Ehemann.



Wie „Die Regeln“ wirklich funktionieren oder „Der Irrtum“

Immer wieder wird von Erfolgsgeschichten berichtet, in denen Frauen sich an „Die Regeln“ gehalten haben. Die Erkenntnis ist: Diese Frauen haben sich nicht einfach nur äußerlich auf eine bestimmte Art verhalten, sie sind innerlich andere Frauen geworden! Und NUR SO kann es funktionieren. Eine Frau, die innerlich unsicher ist und sich „Die Regeln“ täglich einhämmern muss, die spielt mit falschen Karten. Diese Frau gibt vor etwas zu SEIN, was sie nicht ist. Und dieser Betrug kostet unendlich viel Kraft und fliegt natürlich irgendwann auf. Dann heißt es: „Und als ich dann so war, wie ich wirklich bin, da hat er mich verlassen.“

Warum? Weil eine Frau, die nach außen nur so tut „als ob“ und nach wie vor ihre alten Beziehungsmuster lebt, die trägt weiterhin ihre Glaubenssätze in sich und lebt nach den inneren Regeln, die sie von klein auf verinnerlicht hat. Ihr INNERES ist geprägt von Sätzen wie:

- Ich muss es alleine schaffen
- Jemandem zu vertrauen ist gefährlich
- Ich muss mich schützen
- Auf Männer kann man sich nicht verlassen
- Ich muss geben
- Bedingungslose Liebe fordert nichts
- etc.

Diese **Glaubenssätze** sind der seelische Nährboden für „seltsames“ Verhalten gegenüber Männern. Mit diesen und ähnlichen inneren Überzeugungen ziehen Frauen **IMMER WIEDER DEN FALSCHEN MANN** an. Und das

Verwirrende ist, sie verlieben sich auch noch in diese Männer. Warum ist das so?

Wir alle kommen völlig rein auf diese Welt und verinnerlichen alles, was um uns herum geschieht. Wir werden von unserer Umwelt geprägt. Das heißt, in unserem Gehirn wird alles abgespeichert. Wir speichern also ab, wie unsere Eltern miteinander umgehen. Wir speichern ab, ob der Papa die Mama lieb in den Arm nimmt und ob die Mama sich in den Arm nehmen lässt. Wir speichern ab, wie sich die Stimmen unserer Eltern anhören, in welchem Tonfall sie miteinander reden. Zärtlich? Wütend? Wir speichern ab, dass wir getröstet werden, dass der Papa stolz ist, wenn seine Tochter ihn anlächelt, dass er zärtlich mit uns redet. Oder wir speichern, in sogenannten dysfunktionalen Familienverhältnissen, ganz andere Muster ab. Wir speichern ab, dass wir alleine mit der Mama sind. Wir speichern ab, dass unsere Mama überfordert ist und weint und dass ein Mann nicht in diesem Bild vorkommt. Wir speichern ab, dass wir seine Aufmerksamkeit nur dann

bekommen, wenn wir etwas Besonderes tun. Diese Phase der intensiven und unreflektierten Prägung wird im Allgemeinen als bis zum sechsten Lebensjahr andauernd beschrieben. Mit sechs Jahren hat ein kleines Mädchen schon sehr viel „verstanden“. Sei schön lieb, dann regt sich die Mama nicht auf und dann streiten die Eltern nicht. Und bildet daraus im Umkehrschluss vielleicht die innere Überzeugung: Ich bin dafür verantwortlich, dass meine Eltern nicht streiten. Ein extremer Fall ist natürlich die emotionale Misshandlung von Kindern. Das kann schon beim dauerhaftem Ignorieren der kindlichen Bedürfnisse losgehen und in Anschreien und Schlägen enden. Das Kind denkt dann ggf. auch hier: „Ich muss immer lieb sein.“ und „Es ist meine **Schuld**“ (das Kerngefühl der **Depression**). Oder der Papa ist oft nicht zuhause, dann kann es sein, dass das kleine Mädchen zu der Überzeugung gelangt: „Ich bin ihm nicht wichtig. Wenn ich ihm wichtig wäre, dann würde er nach Hause kommen. Mit mir stimmt etwas nicht. Ich bin **falsch**, so wie ich bin“ (übrigens das Kerngefühl der

Scham). Und um dieses tief innerlich empfundene Gefühl von „Ich bin falsch.“ abzustellen und doch noch die Liebe vom geliebten Papa zu erringen, fängt das kleine Mädchen an unterschiedlichste Strategien zu entwickeln bspw.: sich selbst zu verbessern und „besser“ zu sein. Das kann dazu führen, dass eine sehr ehrgeizige Frau mit hohen Idealen heranwächst. Die immer sehr gute Schulnoten mit nach Hause bringt, die später einen 1A-Lebenslauf vorweisen kann, die höchstwahrscheinlich auch äußerlich tiptop gepflegt ist. Die in ihrem Leben nach Perfektion strebt. Die **RICHTIG SEIN** will oder ihre „Schuld“ wieder gut machen möchte. Die in ihrem kleinen Herzen hofft: „Und wenn ich dann richtig bin, dann kommt mein Papa oder dann hat er mich endlich lieb, dann bin ich es ihm wert, dass er sich um mich kümmert.“



Die kindlichen Prägungen

Das alles passiert in tausend Abstufungen mit allen heranwachsenden Menschen. Wir alle werden in den ersten Lebensjahren geprägt. Jeder hat also seine Päckchen zu tragen. Das an sich ist keine Krankheit. Wenn man sich relativ normal entwickelt, dann können diese negativen Gefühle ein Antrieb sein, Großartiges zu leisten und damit ein neues Selbstwertgefühl aufzubauen. Man kann dann in den Genuss kommen, sich an seinen Ergebnissen zu freuen, festzustellen, dass man von anderen Menschen geschätzt wird und dass man einen wertvollen Beitrag leisten kann – privat, wie im Beruf. Durch diese Erfahrung kann es dann gelingen sich selbst soweit wertzuschätzen, dass man anfängt, die als Kind

gespeicherten Prägungen, zu hinterfragen. Man wird sich im Zuge der persönlichen Reifung bewusst, dass die alten Muster nicht mehr passen. Man möchte seinen eigenen Platz im Leben finden und man nimmt sich dann die Freiheit alte Prägungen abzustreifen und sich auszusuchen, wo, mit wem und wie man leben möchte. Das wäre der Idealfall. Das klappt auch häufig recht gut, wenn die seelischen Wunden „normal“ verheilen. Wenn allerdings das Selbstwertgefühl einen zu heftigen Schlag erlitten hat (was oft unbewusst bleibt) oder die Umstände um einen herum einen gefangen halten, dann kann es sein, dass man ganz schön zu kämpfen hat mit den alten emotionalen Prägungen. Der Verstand sagt vielen Frauen schon recht deutlich, dass sie „es nicht nötig haben“ sich von einem Mann schlecht behandeln zu lassen ABER tief im emotionalen Gedächtnis sind meistens ein oder mehrere Beziehungsmuster abgespeichert, in denen die Frauen um Liebe kämpfen mussten, in denen sie sich immer irgendwie falsch gefühlt haben. Und nun kommt das Seltsame: Sich falsch und wertlos behandeln zu lassen fühlt

sich RICHTIG an! Wie kann das sein??? Der Verstand der meisten Frauen und der ihrer Freundinnen noch dazu, sagt ganz deutlich: DAS MUSST DU DIR NICHT BIETEN LASSEN! Aber das Gefühl sagt: „So fühlt es sich richtig an, gib das bloß nicht auf. Das ist wahre Liebe.“ Was hier passiert, ist dass die Erinnerungen auch solche, die uns nicht wirklich klar und deutlich bewusst sind, bekannt und damit vertraut sind. Diese Vertrautheit wird dann damit gleichgesetzt, dass das dann so wohl richtig sein muss. Unbekanntes, in diesem Fall das Fehlen der inneren Anspannung, würde Angst machen und ist somit zu vermeiden. Also wird durch diesen Mechanismus verhindert, dass die Frau sich in einen sogenannten GUTEN KERL verliebt. Sie kann es, mit den ihr innewohnenden Prägungen und Glaubenssätzen, einfach nicht. Es gibt in ihrem Inneren KEINE RESONANZ für Liebe zu „Guten Kerlen“. Sie kann das Gute auch nicht als solches erkennen, denn Sie kennt es nicht.



Wie INNEN so AUSSEN

Das ist also die Basis, auf der jeder seine Beziehungen führt. Das ist das, was wir erst einmal sind. Doch das, was wir sind, entspringt dem, was wir denken und was wir unbewusst glauben (Glaubenssätze) – über die Welt und über uns. Das ist die gute Nachricht! Sie können Ihr Denken UND Ihre unbewussten Glaubenssätze ändern. Und das müssen Sie sogar, denn wie INNEN so AUSSEN. Wenn Sie anfangen innerlich anders zu „ticken“ und das Gute integrieren in Ihre Seele, dann schaffen Sie dort überhaupt erst die Möglichkeit für die Resonanz im Außen. Wenn die Überzeugung Eingang gefunden hat in Ihr tiefstes Wesen und sich

ausbreiten kann, dass Sie wertvoll sind, dass Sie Liebe verdient haben, dass Sie etwas wollen dürfen von Ihrem Partner, dann werden Sie auch Männer anziehen, die darauf reagieren. Die innere Einstellung bestimmt das äußere Verhalten, welches andere Menschen bei Ihnen erkennen können. Die Änderungen können sehr subtil sein. Manchmal verändert sich die Stimme der Frauen. Innere Anspannung schlägt sich nämlich nicht nur in einem verspannten Nacken, Magenschmerzen, etc. nieder, sondern kann auch dazu beitragen, dass die Stimmbänder nicht frei schwingen und somit die Stimme immer irgendwie leicht gereizt, einen Tick zu schrill oder zu hart klingt. Entspannung durch innere Gelassenheit kann also die Stimmlage leicht verändern und darauf reagiert dann natürlich auch ihr Umfeld. Das heißt, selbst wenn Sie mit einem Mann über Gemüse reden, merkt er, dass Sie entspannt sind und dieser Eindruck ist natürlich von umfassenderer Natur. Sie werden dann als eine entspannte Frau wahrgenommen. Gleiches gilt für die Körperhaltung, wer angespannte Muskeln hat, der sitzt, läuft

und steht ganz anders. Sie nehmen automatisch andere Haltungen ein, als wenn sich Ihr Körper locker und leicht anfühlt. Auch das nehmen andere Menschen an Ihnen wahr. An dieser Stelle macht der Tipp das Verhalten zu ändern tatsächlich Sinn. Sie können tatsächlich durch diverse Körperübungen Ihre Muskeln deutlich entspannen. Probieren Sie vielleicht einmal einen Yoga Kurs aus, üben Sie Progressive Muskel Relaxation nach Jacobson (kurz PMR) auch hier konnte ich beobachten: Wer innerlich sehr angespannt ist, mag diese Techniken oft nicht und bleibt nicht dabei. Denn das Gefühl der Entspannung ist mittlerweile so fremd, dass es erst einmal als unangenehm empfunden wird. Dieser Weg verlangt zu Beginn ein wenig Disziplin. Doch es kann sich lohnen.



Der Wendepunkt

Der Mensch ist darauf ausgerichtet etwas zu Schaffen, etwas zu Leisten ja nach Ausprägung mehr oder weniger. Deshalb ist die Arbeitslosigkeit auch so schlimm. Der Mensch möchte ein SINN-VOLLES Leben führen. Spuren hinterlassen und sich daran freuen, kreativ tätig zu sein. Die Mechanismen mit den Verletzungen umzugehen, sich in Arbeit zu stürzen oder sich äußerlich zu perfektionieren, befriedigen das Verlangen nach Kontrolle. Wer etwas tut, der bekämpft seinen Seelenschmerz aktiv. Das ist grundsätzlich eine gute Idee, denn von auf einem Stein sitzen und warten ist den wenigsten im Leben geholfen. Wer etwas tut, der interagiert mit seiner Umwelt, der bekommt Resonanz, so wird etwas

bewegt und geschaffen, so werden Probleme gelöst. Doch wer darauf geprägt ist, dass er alles alleine im Griff haben muss, wer kein Vertrauen darin hat, dass ihm geholfen wird und dass der Bitte um Hilfe entsprochen wird, der kommt gar nicht auf die Idee andere Menschen seine vermeintliche Schwäche zuzumuten, der wird sich um Himmels willen nicht anderen Menschen „ausliefern“. Aus diesen inneren Prägungen kann ein extremes Bedürfnis nach Kontrolle wachsen. Kontrolle über das eigene Leben, den eigenen Körper (die Basis für vielfältige Essstörungen) und über andere Menschen, besonders über den Mann in ihrem Leben. Frauen, deren Eltern sich früh haben scheiden lassen, Frauen, die mit Geschwistern um die Liebe der Eltern buhlen mussten, die angeschrien wurden, die geschlagen wurden, die ignoriert wurden, die in schwierigen finanziellen Umständen aufwuchsen, die ein „Unfall“ waren, kurz: Die in dysfunktionalen Familien aufwuchsen, sind eher anfällig dafür nach Kontrolle zu streben. Sie ahnen es: Das trifft mittlerweile auf einen sehr großen Teil der Frauen zu.

Was vielen nicht bewusst ist, ist dass die geschilderten Verhältnisse nicht einmal tatsächlich so dramatisch schlimm gewesen sein müssen. Es reicht aus, wenn Ihre Erinnerung daran schlimm ist. Denn das, was erinnert wird, ist für uns die Wahrheit. Doch, wie schon erwähnt, wenn Sie sich der Beziehungsmuster bewusst werden, wenn Sie erkennen, wie das immer und immer wieder abläuft, dann können Sie Ihr Denken und Ihre Glaubenssätze ändern. Dieses Verlangen nach Kontrolle ist mit der wichtigste Grund, weshalb Frauen es nicht schaffen sich an „Die Regeln“ zu halten. „Die Regeln“ fordern ein Verhalten, was ihrem innersten Wesen, ihren Prägungen, ihrer persönlichen Geschichte komplett widerspricht. „Die Regeln“ zu befolgen, wäre ein Lebenslüge! Frauen, die „nach Den Regeln leben“, die machen das nicht bewusst. Die SIND so.

Um fair zu sein: Die Autorinnen machen daraus kein Geheimnis:

Regel Nummer 1

Seien Sie anders als alle anderen

Anders als alle anderen zu sein ist eine Geisteshaltung.

[...]

Quelle: Die Kunst, den Mann fürs Leben zu finden, Alle Regeln in einem Band, Ellen Fein, Sherrie Schneider, 6. Auflage, S. 32, Verlag: Piper, Jahr (2005)



Regel Nummer 1 – überlesen?

Doch aus eigener Erfahrung weiß ich, dass das nur allzu gern überlesen wird. Das liegt auch zum Teil daran, dass wir nur das wahrnehmen, was uns entspricht (sog. Filter) und die Botschaft dieser ersten Regel steht eben den inneren Prägungen entgegen und gefährdet das aktuelle Selbstbild. Es ist ja quasi der Hinweis darauf, dass etwas mit der Leserin nicht stimmt, also vom Wesen her nicht stimmt. Ganz ehrlich, die Frisur ändern, sich nach Mittwoch nicht verabreden etc. das verkraften die meisten, aber glauben Sie mir Regel Nummer 1 ist der Knackpunkt. Deshalb schreibe ich das hier alles für Sie auf, deshalb biete ich meine Coachings an, weil dies der wichtigste Schritt überhaupt ist! Ohne Regel Nummer 1 tief

im Inneren zu fühlen, brauchen Sie gar nicht weiterlesen! Und jetzt muss ich lachen: **Wenn Sie sich tatsächlich das in Regel Nummer 1 geforderte Selbstvertrauen und die innere Einstellung erarbeitet haben, mit sich und Ihrem Leben im Reinen zu sein, dann können Sie sich das Lesen der anderen Regeln sparen.** Wie schon erwähnt: Frauen, die nach den Regeln handeln, die SIND so. Wenn Sie also den ersten und schwersten Schritt gegangen sind, wenn Sie sich eingestanden haben, dass Sie sich tief im Herzen einen tollen Mann wünschen und dass Sie eine glückliche Beziehung führen möchten, obwohl das neu und ungewohnt für Sie ist, Sie es aber leid sind immer und immer wieder an dem gleichen Punkt zu scheitern und sich mit Kerlen rumzuzüßeln, die Ihnen Ihre Energie und vielleicht sogar Ihr hart verdientes Geld rauben, dann, wenn Sie tatsächlich soweit sind zu sagen:

„Ganz ehrlich, ob ich einen Mann habe oder nicht, ist mir gerade so was von egal, denn ich bin mit anderen Dingen

beschäftigt.“, dann klappt es tatsächlich. Ich hätte es auch nicht geglaubt aber es ist so ☺.



Sie haben es nicht mehr nötig

Denn an diesem Punkt haben Sie es tatsächlich nicht mehr nötig und auch gar nicht das Bedürfnis sich innerlich aufzureiben. Sie spüren dann, dass Ruhe, Zuverlässigkeit, Fürsorge von einem Mann, sich tatsächlich gut anfühlen und stempeln ihn nicht gleich als Langweiler ab, nur weil Sie nicht innerlich völlig zerfasert sind durch Ihre Sehnsucht. Sie sind **gelassen**. **Sie können ihn lassen**. Sie versuchen nicht mehr, die Kontrolle über die Entwicklung der Romanze an sich zu reißen. Sie lassen ihn einfach machen und freuen sich, wenn es gut läuft und wenn nicht, dann investieren Sie einfach nicht mehr

unnötig (Achtung: nicht keine Energie, sondern nur nicht un-nötig viel) Energie und nehmen die gesamte Beziehungsarbeit auf sich. Sie versuchen nicht mehr, krampfhaft seine Liebe zu gewinnen. Das alte Muster hat keine Macht mehr über Sie. Sie sind frei sich für einen Mann zu entscheiden und Sie sind genauso frei sich gegen einen Mann zu entscheiden, der Ihnen nicht gut tut. Die im Internet unglaublich verbreitete Diskussion über die sogenannte „Kontaktsperre“ erübrigt sich an diesem Punkt für Sie. Sie haben überhaupt keine Lust einen Mann in Ihrem Leben zu haben, der Ihnen solche Seelenschmerzen zumutet! Sie sind innerlich frei und lassen ihn, wo der Pfeffer wächst, denn Sie wissen nun, wie gut sich Frieden und Harmonie in Ihrem Leben anfühlen. Natürlich werden Sie auch nach wie vor mit Ihrem Partner Meinungsverschiedenheiten haben, aber Sie werden um Sachen und Pläne etc. streiten, Sie werden nicht um emotionale Macht streiten. Sie werden nicht mehr versuchen Ihren Partner mit Sex oder übermäßiger Fürsorge

rumzukriegen, an sich zu binden oder von Ihnen abhängig zu machen. Und wenn Sie Wut oder Trauer spüren, dann werden Sie sich nicht fragen „Was an mir ist falsch?“, sondern "Was führt zu diesen Gefühlen?" und Sie werden dafür sorgen, dass es Ihnen besser geht, indem Sie für SICH sorgen und nicht nur für andere.

Und dieses neue Verhalten wird mühelos sein, es wird so gar nichts mit dem von den Autorinnen beschriebenen „Sich im Griff haben“ zu tun haben, denn SIE SIND NUN SO. Sie verstellen sich nicht, Sie leben die innere Gelassenheit und ziehen eben keine Show ab. Sie sind authentisch. Selbst, wenn Sie noch die ein oder andere „Macke“ haben, dann gehen Sie so selbstverständlich damit um, dass dieses Selbstbewusstsein seinen ganz eigenen Zauber entfaltet.



Wie kommen Sie an nun an diesen Punkt?

Erstens biete ich „Coaching gegen Liebeskummer“ an, weil ich zutiefst davon überzeugt bin, dass die Liebe die mächtigste Kraft im Universum ist und dieser Kraft habe ich mich verschrieben. **Mein Auftrag ist sozusagen der Liebe zu helfen wieder mehr gefühlt und gelebt zu werden.** Denn die Sehnsucht der Menschen danach ist da und sie ist groß. Still und leise leiden viele und schämen sich für ihren Wunsch in den Arm genommen zu werden. Da wird Karriere ohne Ende gemacht und abends im Bett ist man doch allein. Meine Oma hat immer gesagt: „Es ist nicht gut, dass der Mensch alleine sei.“ Früher war es mir auch

peinlich, dass Liebe für mich einen sehr wichtigen Wert darstellt und dass ich bereit bin, meine Entscheidungen daran auszurichten. Nun tue ich, was mir am Herzen liegt und ich war nie glücklicher!

Zweitens halte ich große Stücke auf meine Klienten und Klientinnen! Sie sind mutig und folgen ihrem Herzen und haben erkannt, dass sie nur sich selbst ändern können. Die beschriebenen Kindheitsprägungen sind in meinen Augen in den allermeisten Fällen normal und inzwischen weiß man soviel über das menschliche Gehirn und über die Verarbeitung von Gefühlen, dass neue Methoden entwickelt wurden. EMDR wird seit vielen Jahren erfolgreich in der Traumatherapie eingesetzt und ist in zahllosen Studien als wirksam eingestuft worden. wingwave®, die Methode mit der ich coache, nutzt diese Erkenntnisse seit über zehn Jahren im nicht klinischen Bereich. Das heißt Menschen, die grundsätzlich ihr Leben im Griff haben und bei denen es nur punktuell hakt, bei meinen Klienten speziell in der Liebe

und in anderen zwischenmenschlichen Bereichen, die können von den Erkenntnissen der Wissenschaft profitieren. Sie können Ihren Wunsch nach einer glücklichen Beziehung in die Tat umsetzen. Unbedingt erforderlich ist nur: Ihr Wollen und die Bereitschaft sich Ihre Muster anzusehen und diese abstreifen zu wollen. Vertiefende Informationen zu der wingwave®-Methode und mein youtube Video „wingwave-Teaser – Coaching gegen Liebeskummer“ finden Sie auf meiner Homepage www.christinaschramm-coaching.de und auf meinem youtube Kanal www.youtube.de/user/christinaschramm1

Fazit:

Es gibt nur diese eine „Regel Nummer 1“
Und weil das so ist, kann es den perfekten Beziehungsratgeber überhaupt nicht geben.

Es kann nur Ihren „perfekten“ Prozess geben, an dessen Ende Sie im wahrsten Sinne des Wortes SELBST-BEWUSST und frei von hinderlichen alten Prägungen und Beziehungsmustern sind. An dessen Ende es Liebeskummer, so wie Sie ihn kannten nicht mehr gibt.

Dass die vielfältigen Informationen aus den Ratgebern, die Sie lesen Ihren Weg begleiten und unterstützen können und dass auch „Die Regeln“ ihren Beitrag leisten, das bleibt unbenommen. Nur kann das Lesen Ihren Prozess eben nicht ersetzen.

Also, wofür entscheiden Sie sich?

Herzlichst Ihre
Christina Schramm
Berlin, den 31. Oktober 2011

Kontakt über:

www.christinaschramm-coaching.de

oder

0176 – 10 18 45 15

Bitte hinterlassen Sie ggf. eine Telefonnummer oder Ihren Terminwunsch.

Mo.- Fr. 10:00-17:00

Achtung:

In Kürze steht Ihnen auch eine **Hotline für telefonische Beratung und Coaching zur Verfügung.**

Für alle, die mich schnell und unkompliziert erreichen möchten. Die Nummer finden Sie dann auf meiner Homepage.



Schlussbemerkung

Eine Bemerkung noch zu „Die Regeln“:

Ich meine mit „Nach den Regeln leben“ nicht das konsequente Befolgen des original Textes. Ich empfinde „Die Regeln“ auch als etwas überzogen und der heutigen Zeit nicht angemessen. Und da ich zweieinhalb Jahre in Kanada gelebt habe, erlaube ich mir festzustellen, dass die europäische Kultur eine andere ist, als die Nordamerikanische und dass dies sehr wohl im täglichen Leben spürbar ist.

Vervielfältigung/Zitate:

Das Zitieren des Textes ist unter Angabe der Quelle erlaubt.

Bildmaterial: www.fotolia.de

Wichtiger Hinweis

- Die wingwave®-Methode will die Arbeit eines Psychotherapeuten, Arztes oder Heilpraktikers nicht ersetzen. Deshalb soll eine laufende Behandlung nicht unter- oder abgebrochen, bzw. eine künftige notwendige nicht hinausgeschoben oder ganz unterlassen werden. Der wingwave®-Coach hebt ärztliche Anordnungen in keinem Fall auf. Die Verantwortung liegt ganz beim Klienten, nachfolgend Coachee genannt.
- Die wingwave®-Methode versteht sich als leistungsförderndes **Mentaltraining**. Es ist kein Diagnoseverfahren, keine medizinische Therapie oder sonstige Heilkunde, behandelt keine Krankheiten und keine Krankheitssymptome. Es werden **keine Heilversprechungen** abgegeben, so

dass beim Coachee falsche Hoffnungen geweckt werden.

- Voraussetzung beim Coachee ist – wie auch sonst beim Coaching üblich – **eine normale psychische und physische Belastbarkeit.**
- Es ist in der freien Verantwortung und Entscheidung des Coachee, die wingwave[®]-Methode fortzusetzen oder abubrechen, ebenso die Zustimmung bzw. Ablehnung zu den Anwendungsabläufen abzugeben.
- Der Coachee wird über die wingwave[®]-Methode aufgeklärt, so dass er weiß, was ihn erwartet. Der Coachee weiß, dass die Krankenkassen das wingwave[®]-Coaching nicht bezahlen.
- Bei der Beschreibung der körperlichen, emotionalen und mentalen Zustände – insbesondere durch die Verwendung von Wörtern wie Stress, Belastung, Sorge, Kummer, Unruhe, Angespanntheit und ähnlichen Begriffen – **handelt es sich hier ausschließlich um die Beschreibung der**

Befindlichkeiten von gesunden Menschen innerhalb einer natürlichen Schwankungsbreite.

Es soll in keinem Fall der Eindruck erweckt werden, dass die dargestellten Befindlichkeiten über ein gewisses Maß der Beeinträchtigung hinausgehen und Krankheiten, Leiden, Körperschäden oder krankhafte Beschwerden zu umschreiben versuchen oder gar repräsentieren.