



Holger  
Fischer

# SIE SIND ... IHR BESTER COACH

Inklusive  
Arbeitsbuch

Gesundheit, Glück, Erfolg  
– was hätten SIE denn gern?

»Verblüffend!« *Bild am Sonntag*

»Ich habe ihm viel zu verdanken.« *Mike Hanke*

»Holger Fischer hat eine Gabe.

Die kann man nicht weitergeben – nur nutzen.«

*Prof. Dr. Dr. Jörg Jerosch*

mvgverlag



**Holger Fischer**

Sie sind ... Ihr bester Coach



Holger  
Fischer

# Sie sind ... Ihr bester Coach

Gesundheit, Glück, Erfolg –  
was hätten Sie denn gern?

**mvg**verlag 

3., unveränderte Auflage 2009  
© 2009 mvgVerlag, München

Alle Rechte vorbehalten.

Das vorliegende Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar

Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt München  
Satz: Manfred Zech, Landsberg am Lech  
Herstellung: Melanie Wolter  
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN-Print des Buches inklusive Arbeitsbuch 978-3-86882-020-1  
ISBN-E-Book-PDF 978-3-86415-194-1

mvgVerlag  
ein Imprint der FinanzBuch Verlag GmbH  
Nymphenburger Str. 86  
80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Gerne informieren wir Sie über unser Verlagsprogramm:  
[HolgerFischer@mvg-verlag.de](mailto:HolgerFischer@mvg-verlag.de)

Besuchen Sie uns auch im Internet:  
[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)

**mvg**verlag 

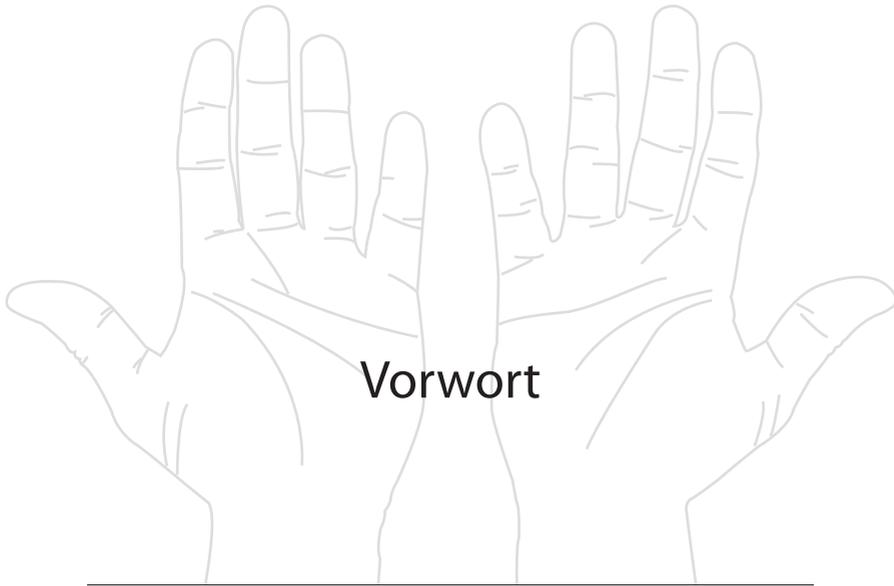
*Für meine Söhne Patrick, Kevin,  
Noah-Etienne und Enrique-Leòn*



## *Inhaltsverzeichnis*

Vorwort	9
Das Buch für Ihre persönliche Entwicklung	11
Wer ist Holger Fischer?	17
Zu diesem Buch	29
Sie sind der wichtigste Mensch auf der Welt	37
Wer bestimmt wirklich über Ihr Leben? Sie?	47
Entwicklung – ein Fremdwort für Sie?	63
Was ist los im Staate »Ich«?	75
Sind Sie wirklich Chef im eigenen Haus?	87
Ängste, Zweifel, Unsicherheiten – nicht bei Ihnen?	97
Aus dem Vollen leben	107
Erfolg ist für jeden möglich	135
Grundlegende Gesetze des Lebens	159
Beziehungen – Teil eines erfolgreichen Lebens	169
Das Rundumwohlgefühl als Mensch	189
Den eigenen Lebensweg gehen	203
Loslassen – und durchstarten	213
Herzlichen Glückwunsch!	217
Danksagung	221





Es gibt auf dem Markt eine unglaublich hohe und ständig wachsende Anzahl von Büchern, die sich mit Themen wie »Positives Denken«, »Persönlichkeitsentwicklung«, »Heilung«, »Lebensphilosophie« oder Ähnlichem auseinandersetzen. Viele Theorien und teilweise Mythen wurden und werden verbreitet, die in der Praxis nur eingeschränkt bis gar nicht umsetzbar sind. Wir Menschen denken doch tatsächlich, dass wir die Beschaffenheit und die Funktionsweise eines Ozeans begreifen, wenn wir nur einen Tropfen Wasser analysiert haben. So gehen wir auch an uns selbst heran. Dabei kennen wir in Wirklichkeit die Funktionsweise des Systems »Mensch« viel zu wenig. Es gibt ihn nicht, *den* ultimativen, universellen Zugriff auf die Lösungen für die Probleme aller Menschen. Es gibt nicht *den* Ratgeber oder *das* Rezeptbuch für ein besseres, gesünderes und erfolgreicherer Leben. Es ist extrem wichtig, das zu verstehen.

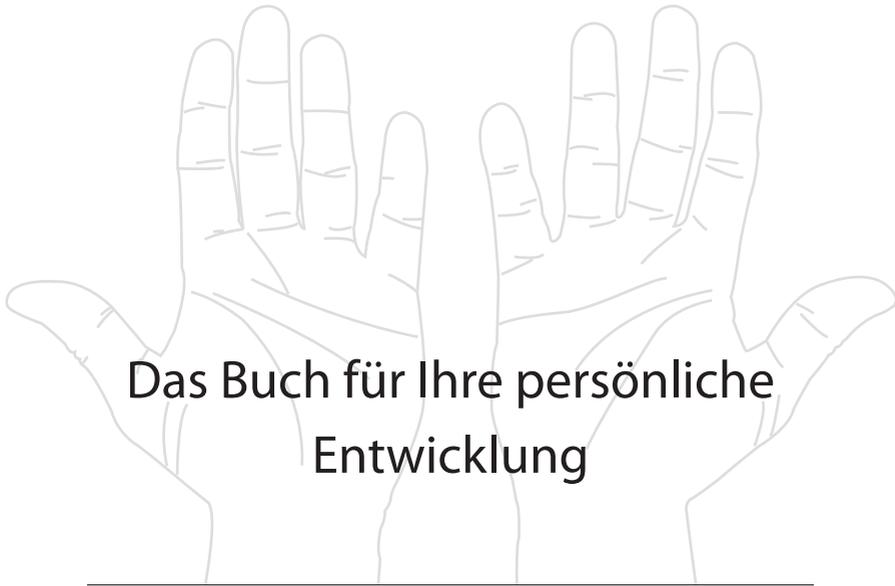
Es gibt jedoch sehr wohl einen Schlüssel für Glück, Gesundheit und Erfolg, und den trägt jeder Mensch in sich selbst. Nicht Therapeuten oder Ärzte lösen die Ursachen unserer Probleme auf, seien es körperliche oder seelische. Nur wir selbst können das, jeder Mensch für sich

allein. Natürlich sind Experten oder Freunde hilfreich, aber sie können uns nichts abnehmen, rein gar nichts.

Jeder Mensch ist für sich selbst verantwortlich.

Jeder Mensch darf selbst entscheiden, ob er sich entwickeln oder stehen bleiben will, ob er leiden oder glücklich sein will, gesund oder krank, erfolgreich oder erfolglos. Diese Entscheidung kann auch ich Ihnen nicht abnehmen.

Dieses Buch ist aus der Praxis entstanden, von Menschen für Menschen. Es beschreibt keine aus der Luft gegriffene Philosophie und es ersetzt nicht Ihre Arbeit an und mit sich selbst. Es gibt Ihnen allerdings Erklärungen und verschiedene Lösungsmöglichkeiten an die Hand. Dieses Buch ist meine Arbeit mit Ihnen, mit Ihrem Unterbewusstsein. Es berührt Sie, es berührt Ihre Seele und es wirkt in Ihnen. Es zeigt Ihnen Ihren Schlüssel zu sich selbst. Dieses Buch ist, wenn Sie es gelesen und damit gearbeitet haben, ein absolut einzigartiges Buch, nämlich *Ihr* Buch, *Ihr* ganz persönlicher Schlüssel zu sich selbst.



## Das Buch für Ihre persönliche Entwicklung

---

Dieses Buch verändert Ihr Leben, und zwar in Richtung Erfolg, Gesundheit, Glück und Lebensfreude. Ganz gleich, was gerade für Sie ansteht oder was für Sie im Moment wichtig ist – Sie werden es erreichen.

Ein großes Versprechen angesichts der vielen Krisen, die die Menschen im Kleinen und im Großen derzeit zu bewältigen haben?

Es gibt Gesetze, die immer und überall Gültigkeit haben. Wer sie versteht und richtig anwendet, kann gar nicht anders als glücklich und erfolgreich leben. Diese Gesetze machen weder vor persönlichen Krisen noch vor kollektiven Herausforderungen halt. Sie gelten und wirken ohne Ausnahme. Die wesentlichen davon werde ich Ihnen auf den folgenden Seiten vorstellen.

Was Sie in den Händen halten, ist das Buch, das Ihr Leben nachhaltig und positiv umkrempelt. Lesen Sie es, und schon spüren Sie, wie sich einiges in Ihrem Alltag verändert. Nutzen Sie es, setzen Sie die Hinweise um, arbeiten Sie aktiv mit dem Arbeitsbuch – dann stehen Ih-

nen herrliche Zeiten bevor. Zeiten, in denen Sie das Beste leben, was Sie leben können: sich selbst in voller Entfaltung.

## *Alles ist möglich*

Viele Krankheiten gelten als unheilbar, viele Menschen halten sich selbst für Versager, viele Situationen werden als aussichtslos beschrieben. Mein Motto in diesen Fällen ist: Bevor nicht das Gegenteil bewiesen ist, gehe ich davon aus, dass es eine oder mehrere Lösung(en) gibt.

Diese allerdings können nicht herbeigezaubert werden, die Betroffenen müssen selbst daran arbeiten. Als Coach kann ich ihnen einen Wink und Hinweise geben, Zusammenhänge herstellen und erklären, ich kann ihnen etwas bewusst machen, ihnen im Hintergrund die Kraft geben, an die Lösung zu glauben und allmählich Vertrauen in sich selbst aufzubauen – die Schritte gehen muss natürlich derjenige, dessen Weg es ist. Und das sind Sie, Leserin oder Leser dieses Buchs.

Was auch immer Sie in Ihrem Leben verändern wollen, was auch immer Sie erreichen oder heilen möchten, Sie haben es selbst in der Hand. Wer sich darauf einlässt, mit diesem Buch zu arbeiten, entwickelt sich. Hundertprozentig. Jeder darf dabei selbst entscheiden, wie und wie weit er sich entwickelt.

Wie tief wollen Sie gehen?

Wie glücklich, wie gesund, wie erfolgreich wollen Sie sein?

## *Heilung, Erfolg und Glück – immer auf drei Ebenen*

Es gibt die körperliche, die geistige und die seelische Ebene. Alle drei sind miteinander verbunden und korrelieren miteinander. Heilung,

und dazu zähle ich auch den Erfolg im Leben, das Glück und die Gesundheit von Beziehungen, kann auf jeder dieser drei Ebenen ansetzen. Sie kann aber nicht stattfinden, wenn man eine dieser Ebenen ausklammert.

An dieser Stelle möchte ich betonen, dass alle hier verwendeten Definitionen meine ureigenen Definitionen sind. Ich stehe zu dieser Sichtweise und respektiere selbstverständlich auch jede andere Meinung!

Die körperliche Ebene meint natürlich unseren Körper. Die geistige Ebene ist, ganz grob formuliert, all das, was der Kopf steuert: Das sind unsere Gedanken, Ideen, Glaubenssätze und Überzeugungen. Hierzu gehört auch unsere Sicht auf uns selbst. Wenn wir uns auf der geistigen Ebene von ungünstigen Gedankenkonstrukten leiten lassen, dann reagiert darauf meist irgendwann auch die körperliche Ebene. Es entwickelt sich ein Symptom, eine Krankheit: ein nach außen hin sichtbares Zeichen, dass im Inneren etwas nicht stimmt.

Immer mit einbezogen ist auch die Gefühlsebene, die emotionale Welt, die nach meinem Verständnis zum seelischen Bereich gehört. Dort wirken höhere Kräfte, die wir uns mit einer wissenschaftlichen Denkweise nicht erklären können. Viele bezeichnen dieses Wirken als glücklichen Zufall oder sogar als Wunder. Die Trias aus Körper, Geist und Seele sollte im Idealfall ausgeglichen sein, eins sein.

Man kann den Zusammenhang auch anders formulieren: Es gibt im Leben nur Information, Energie und Materie. So gehe ich auch mit meinen Klienten an die Arbeit: Als Erstes braucht man eine Information und dann benötigt man Energie, um die Information Materie werden zu lassen. Körper und Materie, das ist die nach außen hin sichtbare Ebene. Dazu gehört also nicht nur Ihr physischer Körper, sondern auch Ihr Besitz, Geld, Immobilien, Ihr Auto, was auch immer Sie in materieller Form haben. Wenn im Leben eines Einzelnen un-

günstige Informationen und negative Energien vorherrschen, dann hat er im materiellen Ausdruck kaum Besitz, dann manifestiert sich einfach nichts Wertvolles, wahrscheinlich ist auch der Körper krank. Denn dieser kann sich ja nur so bilden beziehungsweise erhalten, wie Energie und Information das vorgeben.

## *Alles Gute kommt von innen*

Nachhaltige Heilung funktioniert nur von innen nach außen. Natürlich kann man von außen ansetzen, am Körper etwas reparieren oder mit bestimmten Gedanken arbeiten. Das ist in begrenztem Maße nötig und wirkungsvoll. Wahre Heilung geht aber von der seelischen Ebene und den Gefühlen aus. Diese sehe ich als die innere Ebene an. Wenn auf die innere Ebene Einfluss genommen wird, dann verändert sich automatisch das ganze System entsprechend nach außen hin.

Im Alltag machen wir das meist anders: Wenn unser Körper sich mit einem Symptom bemerkbar macht, gehen wir zum Arzt. Der setzt außen an und manipuliert oder reguliert die physische Ebene, durch bestimmte Techniken, Operationen oder Medikamente. Wenn aber die innere Information des Klienten nicht stimmt, wenn sie einem gesunden Körper völlig zuwiderläuft, dann kann auf der äußeren Ebene höchstens etwas temporär geflickt werden – wahre, innere Gesundung kann aber nicht eintreten. Die Symptome werden wiederkommen oder an einer anderen Stelle auftauchen, als berühmte Symptomverschiebung, mit der die Mediziner täglich zu tun haben.

Dasselbe gilt auch im Beruf, in Beziehungen, allgemein im ganzen Leben. Wer nur versucht, die äußeren Umstände zu ändern, wird nicht weit kommen. Das Innere – die Gedankenmuster, Gefühle und das eigene Selbst(un)wertgefühl – wird immer wieder die entsprechenden Umstände schaffen. Wenn Sie so leben wollen, wie es Sie glücklich macht, müssen Sie im Inneren ansetzen und dort etwas

entwickeln, vielleicht auch ändern. Das ist möglich und nicht einmal schwer. Die folgenden Seiten geben Ihnen einen Fahrplan. Er ist oft erprobt und funktioniert ganz sicher.

*»Das, was Holger Fischer macht, kann man nicht lernen. Er hat eine besondere Gabe. Die kann man nicht weitergeben – nur nutzen.«*

**Professor Dr. Dr. Jörg Jerosch,  
international bekannter Orthopäde und Experte für Schmerztherapie**





## Wer ist Holger Fischer?

Sie tun gut daran, sich nicht einfach irgendjemandem anzuvertrauen. So viele Leute wollen einem heutzutage sagen, was man falsch macht, was man tun soll, woran man glauben muss, wie man leben soll. Zweifellos haben einige recht und einige nicht, von einigen können Sie viel lernen, andere sind einfach überhaupt nicht in der Lage, Ihnen auf Ihrem Weg zu helfen. Einen »schlechten« Therapeuten zu erleben, kann durchaus wichtig sein, denn nur dann lernen Sie zu fühlen, welcher der »Richtige« für Sie ist. Wem Sie letztendlich trauen oder vertrauen wollen, das ist Ihre Entscheidung. Eigenverantwortung beginnt beim ersten Schritt in ein besseres Leben – doch dazu später mehr.

Ich bin heute etwas, das sich nicht benennen lässt. In der Presse ist dann oft populistisch die Rede von »Wunderheiler«, »Handaufleger«, »Mental-Guru« oder dergleichen. Aber niemand kann sich erklären, was geschieht, wenn ich verletzte Profisportler teilweise innerhalb weniger Stunden wieder fit bekomme, wenn sich depressive Menschen nach einigen Sessions bei mir wieder offen dem Leben zuwenden oder wenn Unternehmer nach dem Kontakt zu mir ihren

Umsatz verdoppeln. Wie man es nun nennt oder erklärt, das ist letztlich egal. Ich selbst erforsche es immer weiter. Dieses Buch ist das Ergebnis meiner bisherigen Arbeit mit Menschen, meiner Bemühungen, meiner Erfahrungen, meiner Erkenntnisse und meiner Energien. Dieses Buch ist also durch mein bisheriges So-Sein und Wirken geprägt, es ist ein Buch von Menschen für Menschen.

### **Vom Sport zu etwas Allumfassenden**

Schon immer galt meine Faszination dem Sport. Ich war in verschiedenen Disziplinen selbst aktiv und habe später als Tennislehrer im Hochleistungsbereich gearbeitet. Die ganze Zeit über waren mein Denken und Handeln ziemlich rational und nach schulmedizinischem und sportwissenschaftlichem Wissen ausgerichtet. Das änderte sich, als mir mit Ende 20 die Haare am ganzen Körper ausgingen. Und als meine Kinder in sehr jungen Jahren die eine oder andere Krankheit hatten, begann ich, über alternative Wege nachzudenken und mich diesen zu öffnen.

Irgendwann bemerkte ich, dass ich bei meinen Kindern etwas bewirken konnte: Wenn es einem der damals noch kleinen Jungs nicht gut ging, habe ich mich um ihn gekümmert. Ich habe eigentlich gar nicht viel gemacht. Doch es passierte etwas. Pünktlich eine Viertelstunde später musste er sich übergeben – und alles war wieder gut.

Zudem habe ich mein Leben lang Menschen angezogen, die mit meiner Hilfe ihre Probleme lösen wollten. Viele meiner früheren Beziehungen zu Frauen gestalteten sich auf diese Weise. Wenn ich heute zurückschaue, weiß ich, dass mich jeder Schritt in meinem Leben auf das vorbereitet hat, was heute meine eigentliche Aufgabe ist.

Ob es Bekannte, Freunde, Familienangehörige oder auch die Profisportler waren, stets kamen die Leute mit ihren Schmerzen zu mir:

»Kannst du nicht mal was machen? Bitte, mach noch mal was!« Ich fand mich immer wieder in der Situation, dass die Menschen mich wegen ihrer Probleme ansprachen, sich mir öffneten, mir Vertrauen entgegenbrachten, dass ich da etwas lindern, etwas ändern könnte. Und ich erlebte, dass ich es konnte. Einfach so!

Da ich damit natürlich nicht gleich umgehen konnte, habe ich mich hinter allen möglichen Meinungen und Philosophien versteckt – auf diese Weise habe ich auch sehr viele Autoren und Methoden kennengelernt. Ich suchte immer eine Erklärung von außen, letztlich eine Rechtfertigung für das, was ich tat und bewirkte, für das, was da bei mir irgendwie anders war als bei anderen Menschen. Ich bemühte alle möglichen Theorien, vor allem Erklärungen aus der Clustermedizin. Aber mit der Zeit ließ ich immer mehr zu, dass »ich selbst« einfließen konnte. Ich lernte, zu dem zu stehen, was ich tat und dass ich es tat, zu mir selbst und meinen Fähigkeiten. Und irgendwann war ich dann so weit, ohne Rechtfertigungen, Deutungen, Erklärungsversuche und fremde Theorien zu arbeiten. Ich gebe das, was mir – von wem auch immer (ich sage herzlich »von meinen Kumpels«) – gegeben wurde, weiter, ich setze es liebevoll ein und arbeite einfach damit. Ich entwickle mich so immer mehr zu dem, was ich bin und sein kann, ich setze das ein, was für mich in der Arbeit mit Menschen möglich ist und womit ich andere unterstützen kann.

So war ich schon gegen Ende meiner Zeit als Tennislehrer immer weniger Trainer und immer mehr Coach. Ich stand in einer entscheidenden Phase meiner Entwicklung einer Gruppe von Sportlern gegenüber, die als Versager galten. Was geschah? Im Rahmen ihrer Möglichkeiten entwickelten sich diese Leute nahezu auf wundersame Weise, für alle absolut unerklärlich! Erfolge stellten sich ein, die niemand, wirklich niemand für möglich gehalten hatte.

Für mich war klar: Wenn so etwas im »kleinen Rahmen« funktionierte, dann doch wohl auch im großen! Und wirklich kam ich bald

dazu, nationalen wie internationalen Spitzensportlern auf die Beine zu helfen, wenn sie Probleme hatten, und sie auf ihrem Weg nach oben unterstützend zu begleiten. Auch über den Sportbereich hinaus fanden die Klienten immer öfter zu mir. Heute arbeite ich beispielsweise mit Größen aus der Musik-, Film- und Kulturszene, auch wenn in den Medien aufgrund der »spektakulären« Resultate meiner Arbeit vor allem der Bereich Sport sehr präsent ist. Denn natürlich wollen sich nicht alle meiner zahlreichen Klienten sowohl des öffentlichen Lebens als auch des privaten Bereichs mit ihren ureigenen Themen und Problemen in den Schlagzeilen oder auch in diesem Buch wiederfinden.

**»Als ich zum ersten Mal von ihm hörte, konnte ich das erst nicht zuordnen, was er da macht. In diesem Bereich sind leider Leute tätig, die zwar immer viel erzählen, aber keine brauchbaren Ergebnisse abliefern können. Ich habe mir genau angeschaut, wie er arbeitet und was er macht. Ich muss sagen, er liefert sehr gute Ergebnisse ab ... Beides (Klassische Physiotherapie und Selbstheilung über das Mentale, Anm. d. Red.) ergänzt sich sehr gut und führt zu einer deutlichen Beschleunigung der Rehabilitation. Die Methode mag auf den ersten Blick vielleicht etwas ungewöhnlich erscheinen – und ich kann im Detail weder medizinisch, psychologisch noch physiotherapeutisch genau definieren, was er da eigentlich macht, aber das sichtbare Ergebnis seiner und unserer gemeinsamen Arbeit war in fast allen Fällen eine unmittelbare Verbesserung der Verletzung. Und auf das Ergebnis kommt es doch am Ende an.«**

**Oliver Schmidlein, Physiotherapeut und Fitnesscoach  
des FC Bayern München**

Während der letzten Jahre wuchsen somit auch die Herausforderungen: Waren es anfangs eher leichte Fälle, vielleicht Menschen, die einfach nur in ihrer Sportart besser werden wollten, so betreue ich jetzt auch häufig schwerstkranken und austherapierte Menschen. Ich habe Menschen in den Tod begleitet, auch Kinder, die dann weitestgehend schmerzfrei sterben durften, auf eine Weise, die die Schulmediziner nicht verstehen konnten. Überhaupt sind die Schwierig-

keiten, mit denen die Menschen zu mir kommen, inzwischen sehr breit gefächert. Sie finden sich auf all den Ebenen, auf denen eben auch Heilung stattfindet. Da kann zum Beispiel die Gesundheit betroffen sein, die Beziehung, die berufliche Seite, das allgemeine Lebensgefühl.

Im Profisport gibt es leider immer noch zu viele Vereinsvertreter, die sich aufgrund meiner fehlenden Ausbildungen oder Zertifikate dagegen wehren, mit mir zusammenzuarbeiten. Der eben zitierte Oliver Schmidlein sagt dazu: »Manche in diesem Umfeld sind sicherlich mehr daran interessiert, ihre eigenen Besitzstände zu verteidigen, als sich mit Dingen zu befassen, die sie selbst nicht direkt erklären können. Wenn einer daherkommt und ohne medizinischen Hintergrund einen sehr komplexen Prozess beschleunigt, gehen bei manchen in der Branche einfach die Alarmglocken los.« Der bekannte Physiotherapeut und Fitness-Coach weiß auch, dass meine Arbeit die eines Physiotherapeuten nicht ersetzt, sondern sie »wie bei der gemeinsamen Arbeit mit mir auch« ergebnisorientiert unterstützt. »In der klassischen Physiotherapie gibt es derzeit keine wirklich geeignete Terminologie, die Holger Fischers Methode exakt beschreibt. Dafür muss vielleicht erst noch eine entsprechende Bezeichnung gefunden werden.«

## **Auch ein Helfer braucht Helfer**

Es gibt einzelne Menschen und auch Methoden, denen ich sehr viel verdanke. Da ist zum Beispiel Professor Ulrich-Jürgen Heinz, der mir die Clustermedizin, mit der ich heute nicht mehr arbeite, und eine neue Art zu denken nahegebracht hat. Durch ihn wurden sehr viele Zusammenhänge zwischen Symptomen und seelisch-geistigen Hintergründen für mich klarer und ich lernte, vernetzt zu denken. Dabei musste ich auch vieles ausprobieren, vieles lernen, vieles völlig neu erfahren.

Ich hatte lange das Gefühl, dass ich in der Arbeit mit anderen Menschen, beispielsweise mit den Sportlern, die ich trainierte und coachte, immer bis zu einem bestimmten Punkt kam, dann aber ging es nicht mehr weiter. Ich habe das lange nicht verstanden, weiß aber heute, dass ich auch eine Phase brauchte, in der ich lernte, was eben nicht funktioniert. Nur so habe ich herausfinden können, was funktioniert, was mein Ansatz und mein Weg ist.

Ein anderer Wegbereiter ist für mich der ukrainische Handballtrainer Sergej Budanow, der mich mit einem Denken und mit Trainingsphilosophien konfrontierte, die ich zunächst überhaupt nicht nachvollziehen konnte. Sein Herangehen war für deutsche Verhältnisse völlig unkonventionell, für die damalige Zeit geradezu revolutionär – und er hatte Erfolg als Trainer, außergewöhnlichen Erfolg. Durch ihn lernte ich all die mentalen Hintergründe bezüglich Erfolg und Leistung kennen, in der Art und Weise, wie es zum Beispiel Anthony Robbins lehrt. Budanow hatte eine für mich ganz neue Art, mit Menschen umzugehen, sie zu motivieren und mit positiven Worten zu arbeiten. Er bezog wie selbstverständlich die mentale Wirkung der Art und Weise ein, wie ein Trainer mit seinem Schützling umging.

Christian Frautschi, Rainer Schulte und Renate Schwingenheuer waren für mich wegweisend, nach dem Körperlichen und Mentalen auch die dritte Ebene, das Seelische, in meine Arbeit einzubeziehen. Ich traf sie in einer Zeit, in der ich mich mit meiner besonderen Gabe beschäftigte. Es kristallisierte sich immer klarer heraus, dass ich über »heilende Hände« und Hellsichtigkeit verfügte, über etwas Besonderes, das anderen Menschen helfen kann. Ich begann, spirituelle Literatur zu lesen, Dan Millman zum Beispiel. Ich bezog in mein Denken nun zunehmend auch eine größere Kraft ein. Ich ließ zu, dass es sie tatsächlich gibt. Sie ist nicht erklärbar, aber sie ist da und wirkt – und das zählt.

Auch mein eigener Weg ist ein Entwicklungsweg, ein Bewusstseinsentwicklungsweg. Auch wenn ich heute an einem Punkt stehe, an dem ich sehr viele Menschen unterstützen und ihnen zeigen kann, wie sie ihr Leben auf eine bessere und erfolgreiche Weise führen können: Meine Entwicklung geht weiter. Meine Arbeit wird immer schneller, immer intensiver, immer tiefer. Für mich gilt ebenso, dass ich meine Fähigkeiten und Möglichkeiten immer besser und hilfreicher einzusetzen lerne. Heute reicht es manchmal schon, wenn ich mit Menschen zusammensitze, um den Selbstheilungsprozess anzukurbeln, damit Symptome verschwinden.

Auch ich habe Menschen, die mit mir arbeiten. Wie jeder andere bin ich ein wachsendes und sich entwickelndes Wesen, das Hilfe braucht, um weiterzukommen, um immer wieder aufgeweckt zu werden, wenn es in alten Konstrukten herumschwimmt. So arbeite ich heute ganz anders als noch vor zwei Jahren. Und ich werde auch in zwei Jahren wieder ganz anders arbeiten, als ich es heute tue. Leben ist Entwicklung. Und wenn man sich darauf einlässt, geht es immer schneller – weniger Widerstand, mehr Spaß und mehr Freude.

***»Es ist nicht wissenschaftlich untermauert, was er macht. Aber er hat Erfolg.«***

**Dr. Wego Kregehr, Orthopäde und Mannschaftsarzt von Hannover 96**

## **Mit der eigenen Besonderheit umgehen lernen**

Meine Arbeit findet auf allen drei genannten Ebenen statt: der körperlichen, der geistigen und der seelischen. Letztlich habe ich für all diese Ebenen über die Begegnungen mit anderen, mein eigenes Erleben und all die Tätigkeiten, die ich ausgeführt habe, eine Unterweisung und Lehre durchgemacht. Das ermöglicht es mir heute, auf all diesen Ebenen zu arbeiten. Es hat mir vor allem die Bestätigung gegeben, mit all dem, was ich bezogen auf diese drei Ebenen wahrneh-

me, klar umzugehen, die Dinge deutlich benennen zu können und jeweils den passenden Ansatz bei der Arbeit mit Einzelnen zu finden.

Diese Art von Ausbildung half mir auch, mit meiner Besonderheit umzugehen. Man muss schließlich erst einmal damit klarkommen, wenn solche Heilerfolge passieren. Ganz platt formuliert: Da ist ein Trainer für Tennisprofis, kein Arzt oder Psychologe oder so etwas. Zu ihm kommt jemand, der beispielsweise einen Bandscheibenvorfall hat – und innerhalb der kurzen Zeit, die sich dieser Trainer mit ihm beschäftigt, ist der Mensch wieder topfit.

Es ist ein Prozess, mit so etwas umgehen zu lernen. Natürlich hatte auch ich Phasen, in denen ich mich für allmächtig und ganz außergewöhnlich toll hielt. Das ist wohl ein normaler Vorgang, und das Gute daran: Das Leben korrigiert das sehr schnell wieder. Plötzlich funktionieren Dinge dann doch nicht mehr. Ich zahlte ebenfalls Lehrgeld – und so konnte auch ich mich schließlich über die Jahre in einer ausgeglichenen Haltung einpendeln. Ich kann jetzt den Wert meiner Gaben erkennen und schätzen, sie lieben und leben, dankbar dafür sein und weiter lernen, ich kann selbstbewusst damit auftreten und weiß zugleich, dass es nicht einfach mein persönlicher Verdienst ist, anderen Menschen auf ihrem Weg einen enormen Anstoß geben zu können. Ich weiß, dass da eine Kraft wirkt, die über das Persönliche hinausgeht, die niemand erklären kann und die man auch nicht erklären muss.

Auch musste ich lernen, damit klarzukommen, dass ich in einer gewissen Weise hellichtig oder besser hellfühliger bin, wie das so schön heißt. Ich sehe einen Menschen und weiß sofort, was mit ihm los ist, was er für Schwächen und Stärken hat, woran es bei ihm gerade hakt oder woran es in ihm arbeitet.

Manchmal ließ ich mich dann provozieren, wenn mich Leute fragten, ihnen doch mal etwas Spannendes über sie zu erzählen: »Was siehst

du bei mir? Los, mir kannst du's doch sagen!« Manchmal tat ich es – und nicht selten haben sich dann vermeintliche Freunde und Bekannte verabschiedet, weil sie mit ihren nun offensichtlichen »Brandherden« nicht umgehen konnten.

Solche Dinge passieren mir längst nicht mehr. Heute nutze ich die Möglichkeit, den »Berufsblick« aufzusetzen und auch wieder abzulegen. Schließlich muss und will ich nicht von jedem alles wissen. Auch wenn ich bei jemandem ein schwerwiegendes Problem entdecke, erzähle ich es ihm nicht sofort. Wenn ich von jemandem direkt oder indirekt den Auftrag erhalte, mich mit ihm zu befassen, dann komme ich dem gern nach und entscheide, was ich ihm wie und wann mitteilen kann. Wenn aber nicht, dann natürlich nicht.

*»Holger gab mir nur ein paar Sätze auf einem Blatt. Positive Aussagen zu meinem Leben. Irgendwie wusste ich, dass die stimmten und wichtig für mich waren. Aber es sträubte sich auch alles in mir, da mal ranzugehen. Ich bin viel mit dem Auto unterwegs und so legte ich das Blatt auf den Beifahrersitz. Immer wieder schaute ich es mir an, mit dem Sträuben, aber auch diesem Gefühl, dass es ja wichtig sei. Und das Sträuben wurde weniger, ich merkte, dass ich die Sätze immer besser annehmen konnte. Ich begann schon, mich selbst irgendwie anders wahrzunehmen.«*

**O. M., Unternehmer**

## **Verbinder von Welten**

Ich sehe mich als jemanden, der unterschiedliche Welten verbindet. Vor allem die spirituelle und die konservative Welt. Vieles aus dem Bereich unerklärlicher Heilungen wird heute pauschal in die Esoterik-ecke eingeordnet. Dort gehört es aber nach meinem Empfinden nicht hin. Es steckt mehr dahinter.

Was uns Menschen wirklich ausmacht, was den Erfolg Einzelner ausmacht, was Heilung ausmacht, was meine Begabung ausmacht – wir

werden es vermutlich niemals wissen. Es ist aus wissenschaftlicher Betrachtungsweise nicht beweisbar und belegbar. Es geht um die Erfahrung und darum, diese Erfahrung selbst zu leben. Menschen haben die Tendenz, sich an Thesen zu halten, möglichst wissenschaftlich Belegtes, was man dann zumeist vorbehaltlos glaubt und für das eigene Sicherheitsgefühl nutzt. Aber diese Thesen sind oft nur Konstruktionen. Wer zum Beispiel will definitiv beweisbar sagen, was die Psyche ist und wo sie ist? Woher aber soll dann ein Psychologe definitiv wissen, was wirklich in Ihnen abgeht?

Wenn man sich die Geschichte anschaut, wird ganz schnell deutlich, dass Thesen immer wieder von denen der nachfolgenden Generationen als falsch erkannt und abgelöst wurden. Wie lange ist man in der Psychologie Sigmund Freud nachgelaufen – und selbst heute haben es noch nicht alle gemerkt, dass seine Ansichten zweifellos befruchtend für die Psychologie waren, dass aber nicht alle heute noch als richtig und hilfreich gelten können.

Leider leben wir Menschen viel zu stark unser Ego aus, wir sind regelrecht gefangen in unseren Gedanken- und Gefühlskonstruktionen. Es gibt aber etwas Größeres als unser Ego, unser kleines Ich. Dieses Größere lebe ich in meiner Arbeit, es bestimmt mein Tun. Je weniger das Ego involviert ist, desto erfolgreicher ist meine Arbeit. Ich weiß, dass nicht nur ich, sondern wir alle unsere innere Kraft immer besser und effektiver nutzen können, wenn wir erst einmal wissen, wie es geht.

Der folgende Text »Chill out« stammt aus meiner Feder und gehört vertont zum Repertoire des Projekts *Room 77*, das der ehemalige Fußball-Nationalspieler Andreas Görlitz ins Leben gerufen hat. Im Buch finden Sie weitere Texte und Lyrics aus meinem Gedankengut, die teilweise ebenfalls vertont wurden oder werden.

**Chill out**

*I wake up in the morning  
and listen to my radio.  
I hear this horrible news  
and start to feel bad.  
I hate this feeling  
to start the day like this.*

*I decide to create my own feelings  
and start to chill out.  
I create my own feelings  
and I chill out.  
Chill out, chill out,  
I enjoy to feel like chill out.*

*This fucking news  
destroy myself.  
This fucking news  
destroy my brain.  
This fucking news  
destroy my soul.  
This fucking news  
destroy my feelings.*

*I break the circle  
and decide to chill out.  
I decide to feel chill out.  
Chill out, chill out,  
I enjoy to be chill out.*

*I finish to listen bad news.  
I finish to feel bad.  
I break with the influence of some others  
and start to create my own life.  
I'll do it from my own behave  
and decide to feel well.*

*I decide to chill out.  
I like to chill out.  
I open my mind to chill out.  
Chill out, chill out,  
I live my life  
and chill out.*

*At which time you decide to live like chill out?*





## Zu diesem Buch

Dieses Buch ist eine Ansammlung von Worten, die Ihnen etwas klar-machen wollen, die in Ihnen etwas auslösen und bewirken. Weil das allein noch nicht unbedingt die großen Schritte in Ihrem Leben ermöglicht, hat dieses Buch etwas Besonderes: Es liegt ihm ein Arbeitsbuch, eine Art Hausaufgabenheft bei. Zudem enthält es einen kompletten Werkzeugkasten, mit dessen Hilfe Sie sich das gewünschte, das erwünschte Leben regelrecht zimmern können.

### *Keine graue Theorie, sondern sattes Leben*

Information ist wichtig. Wie so viele Menschen hatte auch ich eine Zeit, in der ich Bücher über das Heilen verschlang, und zwar Heilen im weitesten Sinne: Da ging es um Erfolg und Wachstum, um den Sinn des Lebens, um die Gesetze, die hinter allem stehen. Anfangs kam ich mir immer wieder wie ein Idiot vor, wenn ich versuchte, die Inhalte mit Leben zu füllen und umzusetzen, es aber nie schaffte. Es las sich so einfach, so simpel, und ich konnte die Inhalte trotzdem nicht eins zu eins verinnerlichen.

Irgendwann ließ ich es sein, mich mit dem Wissen anderer zu füttern. Vieles von dem, was da gesagt wurde, leuchtete mir ein und brachte mich weiter. Vieles aber erlebte ich ganz anders und einiges habe ich einfach als falsch erkannt. Um die größten Gaben aus mir hervorzuholen, musste ich bei mir selbst bleiben und nicht so viel auf das schielen, was andere meinten, taten oder vertraten. Dennoch war diese Lektüre wichtig für mich. Sie hat mir vieles klargemacht, mir viele Zusammenhänge erklärt und mir oft auch einfach nur geholfen, selbstbewusst zu sagen: Nein, so geht es eben nicht! Das erlebe ich ganz anders.

Wie so viele Autoren könnte ich eine Menge an theoretischem Wissen vor Ihnen ausbreiten, ich könnte Thesen aufstellen und zu jeder dieser Thesen fünf verwandte Theorien und sieben Gegenmeinungen auflisten. Und was hätten Sie davon? Positiv formuliert könnte man sagen: Ich stelle Sie vor die wertvolle Herausforderung, selbst herauszufinden, was stimmig ist. Doch wozu dieser Umweg über allerlei Meinungen und die Ideen aus allerlei Köpfen? Hier geht es ja um Ihr Leben, also um Ihren Kopf und Ihren Bauch, um Ihre Gedanken und Ihre Gefühle. Und genau zu denen möchte ich Sie führen – direkt und unkompliziert. Was Sie selbst für diesen Ausflug brauchen, sind auch keine wohldurchdachten Thesen, sondern einfach nur die Bereitschaft, sich auf sich selbst einzulassen, und den Wunsch, sich zu entwickeln.

Was am Ende winkt? Zunächst einmal: Es gibt gar kein Ende, keinen Zielpunkt – durch, geschafft und fertig! Aber es gibt Etappen und dazwischen kleine und große Schritte. Stück für Stück kommen Sie sich selbst näher und damit auch all Ihren Stärken, Fähigkeiten und Möglichkeiten. Und ebenso Stück für Stück lassen Sie diese Qualitäten in Ihrem Leben Fuß fassen, damit sie sich entfalten und wachsen. Glück, Erfolg, Reichtum, die perfekte Beziehung – was hätten Sie denn gern? Das spielt für unser Stück gemeinsamen Weg keine Rolle, denn diese Dinge haben letztendlich den gleichen Ursprung,

die gleiche Wurzel. Vor allem gleichen sich die Gründe, warum Sie das, was Sie sich wünschen, momentan nicht haben – ob es nun um Geld oder um Liebe geht. Und genau diesen Gründen wenden wir uns in den folgenden Kapiteln zu: Was hindert Sie daran, glücklich, gesund, erfolgreich und Sie selbst zu sein? Wenn Sie das herausgefunden haben, dann sind Sie bereits einen Riesenschritt weitergekommen, einen Quantensprung in Richtung Glück, Gesundheit und Erfolg.

### *Das Buch als Coach – mehr als Buchstaben*

In der Praxis mit Klienten, die direkt vor mir sitzen, kann ich sehr viel über gezielte Fragen bewirken. Das ist mit Ihnen, da wir uns ja nicht direkt begegnen, nicht auf die gleiche Weise möglich. Dazu kommt, dass ich bei einem Menschen, mit dem ich direkt zu tun habe, sofort sehen und erspüren kann, was ihm fehlt. Und dementsprechend richte ich natürlich jede meiner Aussagen und Handlungen aus. Über ein Buch ist das nicht umzusetzen. Den Klienten gebe ich am Ende meistens einen Zettel mit bestimmten Aussagen, die nach meinem Gefühl für sie wichtig sind, mit auf den Weg. Das ist wie ein Hausaufgabenzettel, mit dem sich dieser Mensch dann beschäftigen sollte. Auch das kann ich in dieser individuellen Weise mit Ihnen nicht machen. Ihnen gebe ich dafür aber gleich ein ganzes Hausaufgabenheft mit auf den Weg.

Die Methode, nach der dieses Buch und das beiliegende Arbeitsbuch aufgebaut sind, ermöglicht es jedem Menschen, effektiv und wirklich mit schnell spürbarem Gewinn an sich zu arbeiten. Und es funktioniert, wie bereits einige Testleser bestätigt haben. Ihre persönliche Erfolgsgeschichte allerdings müssen Sie selbst schreiben.

***Die besten Fallbeispiele nützen Ihnen: gar nichts!***

Jeder Mensch ist einzigartig. Sie sind einzigartig! Deswegen verzichte ich in diesem Buch absichtlich auf ausführliche Beispiele aus meiner Praxis. Es nützt nichts, wenn Sie sich mit jemand anderem vergleichen. Bei Ihnen liegt der Fall vielleicht völlig anders. Selbst wenn es sich um die gleichen Symptome handelt, könnten die Hintergründe und das, was Ihnen diese Symptome sagen wollen, ganz anders gelagert sein. Sie würden in die falsche Richtung marschieren, wenn Sie sich an einem meiner Beispiele entlanghangeln. Es lässt sich nicht vermeiden, dass man sich an einem Beispiel orientiert, wenn man ein solches vor der Nase hat. Genau deswegen werde ich Ihnen keins geben. Aber ich werde nichts unversucht lassen, damit Sie mich auch ohne Fallbeispiele verstehen und den größten Nutzen aus dem Buch ziehen.

***Warnung!***

Dieses Buch ersetzt keinesfalls einen Arzt oder Therapeuten. Scheuen Sie nicht davor zurück, sich direkt professionelle Hilfe zu holen, wenn Sie merken, dass Sie nicht recht weiterkommen. Auch wenn Sie das Gefühl haben, dass da Leichen in Ihrem Keller liegen, die Sie sich lieber nicht allein ansehen wollen: Es gibt Coaches, Heilpraktiker und Therapeuten, auch Psychologen, die Sie begleiten und unterstützen können. Es ist nichts dabei, um Hilfe zu bitten – das Dach Ihres Hauses decken Sie ja wahrscheinlich auch nicht selbst, und dass der Bäcker bessere Brötchen backen kann als Sie, nehmen Sie am Samstagmorgen auch gern hin.

Eine weitere Warnung kann und will ich Ihnen nicht ersparen: Dieses Buch ersetzt auch nicht Sie selbst! Es entbindet Sie nicht von der Verantwortung für Ihr Leben. Wenn das jetzt die schlechte Nachricht für Sie war, lesen Sie trotzdem weiter. Sie könnte sich in eine gute Nachricht wandeln, wenn Sie merken, welche unschätzbaren Vorteile es hat, selbstbestimmt, in Eigenregie und Eigenverantwortung an sich

zu arbeiten und sich zu entwickeln. Wer das einmal erlebt hat, will es nie mehr anders, das kann ich Ihnen versprechen.

Sind Sie bereit für einen unvergesslichen Ausflug? Okay, let's go!

Dann gebe ich Ihnen zunächst ein paar Hinweise zum optimalen Umgang mit diesem Buch.

### *Das Beste herausholen – auch aus diesem Buch*

Natürlich können Sie mit diesem Buch machen, was Sie wollen. Werden Sie aktiv! Seien Sie kreativ! Ich gebe Ihnen zusätzlich gern ein paar Infos zum Aufbau:

Was bewirkt Heilung? Was bringt meinen Klienten, so unterschiedlich ihre Themen sind, die entscheidenden Impulse? Einige antworten auf diese Frage, dass es meine Worte sind. Sehr viele sagen, dass es meine Hände sind. Von ihnen gehe eine Energie aus, die heilsam wirke, lösend, kräftigend, bewusstmachend. Es ist eine Ausstrahlung, die man nur spüren und erleben, aber nicht erklären kann. Sie wirkt auch in die Gespräche hinein, in meine Worte, in die ganze Atmosphäre zwischen mir und dem Klienten. Diese Energie wirkt sogar noch weiter, wenn mein Klient wieder nach Hause oder sonst wohin geht. Sie wirkt auch in diesem Buch und geht damit auf Sie als Leserin oder Leser über. Meine Absicht, meine Energie, meine Liebe, meine Erfahrungen sind in diesen Zeilen und in dem gesamten Projekt wirksam – und Sie können für sich das Beste daraus machen.

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass Sie sich immer wieder bewusst mit der höheren Kraft verbinden können. Da meine Klienten diese Kraft häufig über meine Hände empfinden, gibt es in diesem Buch ein Bild meiner Hände: als Symbol für die heilsamen Kräfte, die Ihren persönlichen Weg zu Erfolg, Gesundheit und Glück ebnen. Dieses