

**Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Bekannte**

**kom-et** Newsletter erscheinen 2 bis 4 mal pro Jahr. Du erhältst diesen Newsletter, weil Du Dich dafür angemeldet hast oder weil ich annahm, Du könntest Dich dafür interessieren. Möchtest Du ihn abbestellen, genügt ein Mail an [j.blaser@hispeed.ch](mailto:j.blaser@hispeed.ch).

**Ich danke Dir, wenn Du diesen Newsletter an Interessierte weiterleitest!**

**Überzeugungen hinterfragen... - wie unterstützt das positive Veränderungen?**

„Die Welt ist, wie sie ist“ – eine häufig zitierte, starke Überzeugung, die wir selten hinterfragen, und dabei ausser Acht lassen, dass die Welt, wie wir sie sehen, unsere eigene Schöpfung ist. Wird uns dies klar, ergeben sich ungeahnte Möglichkeiten, unsere Realität zu gestalten. Doch mehr davon später...

**kom-et Coaching & Konfliktlösungen entwickelt sich**

Im letzten Newsletter sprach ich darüber, **kom-et** und meine Tätigkeiten als Coach und Lerncoach bei verschiedenen Adressaten anzubieten. Was ist dabei entstanden? Ich habe gelernt, dass Anbieten alleine nicht genügt. Das Zustandekommen der meisten Coachings ging auf eine Mund-zu Mund-Propaganda oder auf ein erfolgreiches Erstgespräch zurück.

„Ich habe Klarheit gewonnen, kann bewusster kommunizieren und mutig weitermachen“ sagt stellvertretend ein 44 jähriger Geschäftsführer einer Innendekorationsfirma, der sich zum Ziel setzte, seine eigenen Muster und seinen Lebensstil besser zu verstehen und die Kommunikation zu verbessern. Positive Rückmeldungen wie diese spornen mich an, gerne möchte ich mehr Leute im Coaching begleiten. Vielleicht kannst auch Du mich weiterempfehlen, wenn Dir etwas zu Ohren kommt?

Parallel zu den Coachinggesprächen begann ich eine Kurstätigkeit bei NCBI (<http://www.ncbi.ch/de/programme/>) für Gewaltfreien Umgang mit Konflikten (für Zivildienstleistende) sowie für das Peacemaker-Projekt an Schulen. Ich freue mich darauf, diese Arbeit zukünftig zu intensivieren.

**Geschenk bei Coaching-Vermittlung**

Noch bis am 31. August 2014 gilt das Angebot, dass ich Dich als Dank für ein vermitteltes und zustande gekommenes Coaching zu einem gemeinsamen Nachtessen nach Deiner Wahl einlade!

**Sonderangebot Persönlichkeitsanalyse****„Die eigenen Grundrichtungen ausgewogen leben“**

Ebenfalls bis zum 31. August biete ich weiterhin das Test- und Auswertungsverfahren „Grundrichtungen der Persönlichkeit GPI®“ von Coachingplus GmbH zum vergünstigten Tarif für 250.- inklusive einer ausführlichen Nachbesprechung an. Weitere Informationen dazu findest Du unter <http://www.kom-et.ch/angebote/einzelcoaching/gpi-persönlichkeitsanalyse/>.

**Eigene Überzeugungen hinterfragen – wie das Bewusstsein die Welt erschafft**

Die Anregung zum Leitthema dieses Newsletters gab mir das Buch „Die Entstehung der Realität“.<sup>1</sup> „Unser Glaubenssystem hält uns zuverlässig auf unserer selbst definierten Fahrbahn durch den Möglichkeitsraum und sorgt dafür, dass wir keine allzu scharfen Kurven nehmen. Damit verändert sich die Welt, die wir erleben, immer nur im Rahmen dessen, was wir für möglich halten.“<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> „Die Entstehung der Realität“, Wie das Bewusstsein die Welt erschafft, Jörg Starkmuth, Goldmann Arkana, München, 2010

<sup>2</sup> Starkmuth, „Die Entstehung der Realität“, S. 233

In einem spannenden Bogen durch aktuelle Erkenntnisse der Naturwissenschaften beschreibt Starkmuth, wie uns eigene Denkmuster hindern können, unser schöpferisches Potential ausreichend zu nutzen und wie wir diese „Denkfehler“ durchschauen und eine selbstbestimmte und von Zufriedenheit geprägte Realität gestalten können.

Unser emotionales Gedächtnis (Glaubenssätze, entstanden aus instinktiven Bedürfnissen und prägenden Erfahrungen) ist dafür verantwortlich, was wir als erstrebenswert empfinden oder zu vermeiden suchen. Wird uns dies bewusst, gelingt es besser, unsere Realität durch entsprechende Ausrichtung unserer Wahrnehmung aktiv zu gestalten.

Das setzt allerdings eine bewusste Entscheidung voraus. Zu oft sind wir erst dazu bereit, wenn wir in eine Krise geraten oder auf körperlicher Ebene Reaktionen sichtbar werden.

Starkmuth geht davon aus, dass es einfacher ist, uns überzeugendere, sinnvolle Denkmuster anzueignen, als negative Gefühle mit alten Denkmustern aufzulösen. Er geht aber noch einen Schritt weiter: „Nur durch die (bewusste) Wahrnehmung von Glück können wir glücklich sein – die Aussenwelt verändern wir dabei ganz nebenbei, so dass sie unser Glück widerspiegelt, stabilisiert und verstärkt.“<sup>3</sup>

Gelingt dies nicht alleine, kann ein Coaching wesentliche Beiträge dazu leisten:

- Thematisieren, welche Verbundenheitsgefühle in Beruf, Hobby, Beziehungen, Privatleben, Natur etc. positive Gefühle verstärken
- Suchen von Wahlmöglichkeiten und Aufzeigen entsprechender Konsequenzen
- Hinterfragen, wo das Glück (oder Unglück) an der Aussenwelt festgemacht wird
- Aufspüren und Verstehen hindernder Glaubenssätze
- gemeinsames Entdecken neuer Überzeugungen, die geeignet sind, sowohl am eigenen Gefühl als auch an der äusseren Situation etwas zum Besseren zu verändern

#### Weitere Buchtipps zum Thema

- „Jetzt“! Die Kraft der Gegenwart“, Eckhart Tolle, J. Kamphausen, 2003
- „Gefühle verstehen, Probleme bewältigen. Eine Gebrauchsanleitung für Gefühle“, Dr. Doris Wolf und Dr. Rolf Merkle, pal, 2012

Liebe Leserin, lieber Leser, Anregungen, Fragen, Rückmeldungen zu meiner Homepage und zu diesem Newsletter sind mir herzlich willkommen! Eine Möglichkeit dazu bietet die Blog-Seite auf meiner Homepage <http://www.kom-et.ch/blog/>. Vielen Dank!

Mit den Worten von J. M. Marshall grüsse ich herzlich und wünsche Dir sonnige Tage: „Wer du am Ende deiner Reise sein wirst, nimmst während deiner Reise Gestalt an, ist geprägt von den verschiedenen Wegen, für die du dich entscheidest. ... Und die Reise ist immer vollkommen, ganz gleich für welchen Weg du dich entscheidest.“<sup>4</sup>



Jürg Blaser

**kom-et** Coaching & Konfliktlösungen  
Löchliweg 70, 3048 Bern-Worblaufen  
[j.blaser@hispeed.ch](mailto:j.blaser@hispeed.ch), [www.kom-et.ch](http://www.kom-et.ch)

<sup>3</sup> Starkmuth, „Die Entstehung der Realität“, S. 456

<sup>4</sup> „Bleib auf deinem Weg“. Die Weisheit eines alten Indianers“, Joseph M. Marshall, Verlag Herder, 2007, S. 43