

Anders als bisher – Wenn nicht jetzt, wann denn?

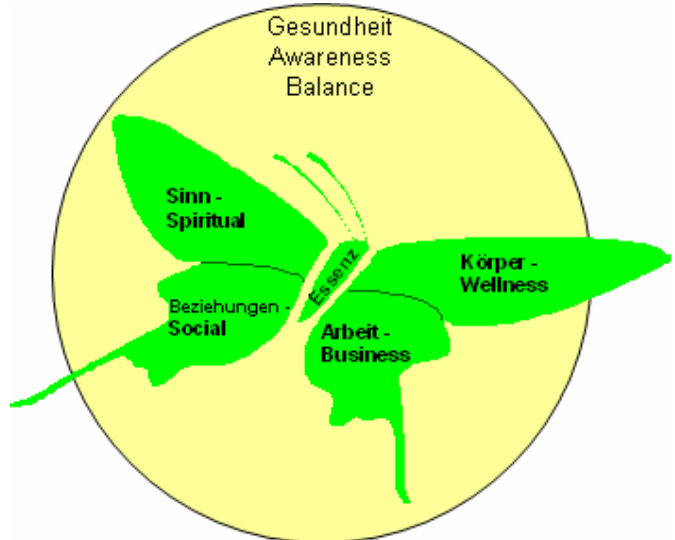
Personal Excellence durch Awareness –
Polarity Coaching zu persönlichem Wachstum!
Von Dr. Ronald Ashiko Schnetzer – Coach, Berater & Trainer*



Denken und Wissen alleine genügen in Zukunft nicht mehr, um anstehende Lebensfragen oder die drängenden Herausforderungen in Familie, Beruf und Alltag zu beantworten. Notwendig ist zusätzlich die aktive, achtsame und bewusste Beschäftigung mit sich selber.

1. Personal Excellence als Schlüssel!

Spüren und Fühlen gehören ebenso zu einer umfassenden persönlichen Sichtweise. Personal Excellence durch Awareness (bewusste Achtsamkeit)! Polarity Coaching zu persönlichem Wachstum! Dieser spannenden Entwicklung kann sich kaum jemand mehr entziehen. Personal Excellence umfasst den fortlaufenden Prozess durch Awareness in allen Lebensbereichen (wie Beruf + Finanzen, Familie + soziale Kontakte, Körper + Fitness sowie Sinn + Kultur) eine ausgewogene Balance zu erzielen, um eine umfassende Gesundheit, das heisst geistigen Frieden, Glück und körperliches Wohlbefinden, zu erreichen und aufrecht zu erhalten.



2. Das Erkennen von Konditionierungen ist wichtig!

Warum klappt das mit den Beziehungen nicht so recht? Weshalb werde ich immer wieder wegen demselben Umstand wütend? Wieso kann mich mein Partner oder Vorgesetzter so schnell ärgerlich machen? Wieso kann ich nicht entspannter sein in heiklen Gesprächen? Fühlen Sie sich manchmal „nicht gut genug“ oder Sie wollen „alles perfekt machen“? Lieben sie es „offen“ und „exponiert“ zu sein? Wir investieren so viel Energie, um nicht schwach und verletzlich zu scheinen (nach aussen), anstatt sich selber sein (nach innen). Hatten Sie nicht schon einen heftigen Streit - einige Zeit später haben sie alles bereut, also ob die Auseinandersetzung nichts mit der anderen Person zu tun hatte? „Die beste Möglichkeit, Träume zu verwirklichen, ist aufzuwachen!“ Konditionierungen sind antrainierte Verhaltensmuster, Glaubenssätze und Erwartungen der Eltern und Gesellschaft, an sich selber und andere. „Das musst Du tun - das darfst Du nicht!“ Wir lernen dies in den ersten etwa 6 Lebensjahren im Umfeld, vor allem in unserer Familie. Ein Baby muss sich zurecht finden und ist auf die Hilfe der Eltern angewiesen. Von diesen lernt es, sich korrekt zu verhalten. Dies ist meist hilfreich – beispielsweise nicht auf die Strasse zu rennen. Doch etliche der sogenannten Verhaltensweisen hindern uns daran, wirklich das zu machen, was wir wollen. Wir glauben an das, was wir von Eltern, Erwachsenen und Institutionen hören – oft ein Leben lang! Unser inneres Potential verkümmert völlig.

3. Polarity Coaching als Unterstützung!

Polarity Coaching zum persönlichen Wachstum ist ein innovatives, spannendes und tief greifendes Vorgehen, welches auf natürlichen und ganzheitlichen Ideen basiert. Es umfasst neben dem Gespräch weitere Methoden wie Checklisten, kleinere Übungen, Körperarbeit, Körperübungen, Ernährung und aktive Meditationen. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, was zu mehr Lebendigkeit, Achtsamkeit und Bewusstsein führt. Es unterstützt bei Migräne, Stress, Verdauungsproblemen, Verspannungen und Schmerzen, sowie nach Unfällen und Krankheit. Polarity Coaching kann als vorbeugende Wellness oder zur Begleitung persönlicher und emotionaler Prozesse eingesetzt werden.

Personal Excellence durch Awareness? Polarity Coaching zu persönlichem Wachstum?

„Lohnt sich das?“ Fragt der Kopf.

„Ja“, sagt das Herz, „es tut so gut“.

„Natürlich“, sagt auch der Bauch, „das habe ich mir immer so gewünscht“.



Dr. Ronald Schnetzer, Verfasser von Fachpublikationen und einer Dissertation über Business Process Reengineering und Business Excellence ist Inhaber eines Beratungsunternehmens, welches sich auf Training, Beratung und (Polarity-) Coaching in den Bereichen Business-, Process- und Personal Excellence spezialisiert hat.

(Tel. 079 33 918 33, www.PolarityCoaching.ch, Email: Schnetzer@PolarityCoaching.ch)