

# Anders als bisher – Wenn nicht jetzt, wann denn?

Personal Excellence durch Awareness –  
Polarity Coaching zum persönlichen Wachstum!



**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. Spüren und Fühlen gehören ebenso zu einer umfassenden persönlichen Sichtweise. Personal Excellence durch Awareness! Dieser spannenden Entwicklung kann sich kaum jemand mehr entziehen.**

Von Dr. Ronald Ashiko Schnetzer – Coach, Berater & Trainer\*

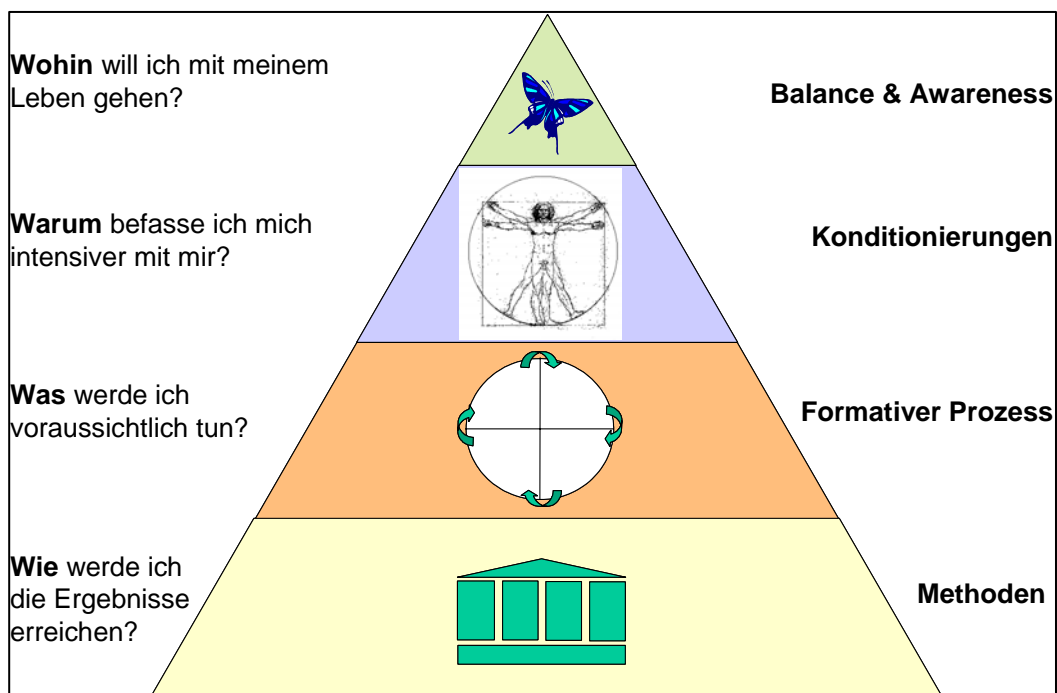
## Personal Excellence wird durch Awareness erreicht!

Meine bisherigen Arbeiten haben sich mit eher betriebswirtschaftlichen Themen befasst wie beispielsweise Business Process Reengineering und Business Excellence. Je länger ich aber im Leben Erfahrungen gesammelt habe, desto mehr hat sich bei mir die Einsicht herauskristallisiert, dass der entscheidende Erfolgsfaktor auf der persönlichen, menschlichen Ebene liegt. Tief aus meinem Inneren (meiner Essenz)

**Personal Excellence** umfasst den fortlaufenden Prozess durch Awareness (bewusste Achtsamkeit) 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.

ist das Bedürfnis erwacht, mir mehr Zeit für mich selber zu nehmen. Ich habe mich selbst persönlich vor ein paar Jahren auf den Weg zu Personal Excellence gemacht und möchte meine Erfahrungen und Erkenntnisse gerne mit Ihnen teilen. Überraschende Zusammenhänge haben mein Leben komplett verändern lassen. Die Ausbildung zum Polarity-Coach ist dabei ein entscheidender persönlicher Faktor gewesen. Die gewonnenen Erkenntnisse fließen aber auch in meine Tätigkeiten als Trainer, Berater und Coach unmittelbar ein.

Aus diesen Erfahrungen ist folgendes Metamodell für *Personal Excellence* respektive meine Metapher für das *grosse Polarity* entstanden. Der nachfolgende Text geht nun auf die 4 Stufen der *Selbsterfahrungs-pyramide* ein.

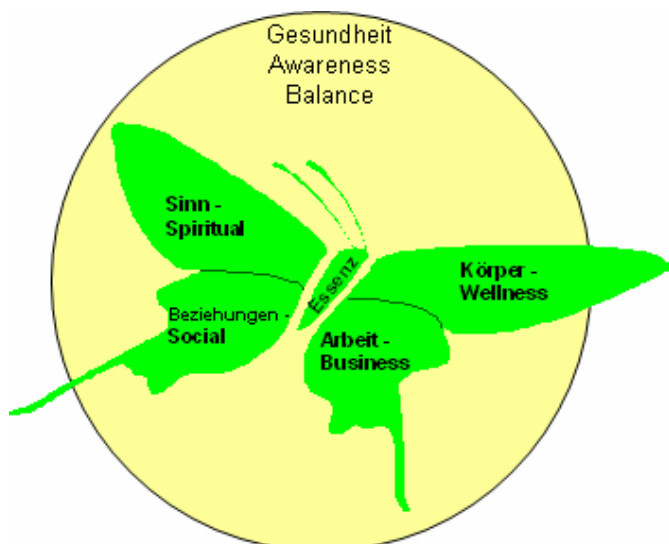


## 1. Balance und Awareness als Schlüssel!

Persönliche Excellence baut auf der inneren Essenz auf, die jeder in sich hat. Es geht darum, die eigenen Konditionierungen kennen zu lernen, um sich dann bewusst auf den Weg nach persönlicher Lebensbalance und damit Gesundheit zu machen. Voraussetzung ist das aktive Bewusstsein (Awareness), um so die eigene Balance zu finden. Der Schmetterling symbolisiert mögliche zu balancierende Bereiche der Gesundheit, welche sich um die eigene Essenz bilden.

**Awareness:** Der Englische Begriff *Awareness* lässt sich nicht genau mit einem Deutschen Wort übersetzen. Die Worte *Achtsamkeit*, *Bewusstsein* und *Aufmerksamkeit* kommen am Nächsten. Ich verwende *Achtsamkeit* im Sinn einer *aktiven, bewussten Aufmerksamkeit*.

- **Business - Beruf & Finanzen:** Arbeit und Leistung, Effizienz und Regeneration, Fachliche Weiterbildung, Vermögen und Wohlstand
- **Social - Familie & soziale Kontakte:** Partner, Kinder & Familie, Freunde & Bekannte, Soziales & politisches Engagement
- **Wellness - Körper & Fitness:** Sport und Bewegung, gesunde Ernährung, Prävention, Erholung und Entspannung
- **Spiritual - Sinn & Kultur:** Lebenssinn und Vision, Werte, innerlich auftanken, Kultur und Persönlichkeit



Der Schmetterling zeigt wesentliche Polaritäten, in dem sich unser Leben dynamisch gestaltet: Beispielsweise *Arbeit-Familie* oder *Körper-Geist*, aber auch den neutralen Pol in der Mitte. Dort befindet sich der Schmetterlingskörper, symbolisch für die **Essenz** einer Person, für den Kern im Inneren, welcher das wahre Selbst darstellt. Die Essenz stellt damit das persönliche Potential und die Entfaltungsmöglichkeiten einer Person dar. Diese Essenz hält die Flügel - die Lebensbereiche zu-

sammen. Leider ist aber die Essenz oft von angelernten Verhaltensweisen (Konditionierungen) und Emotionen überdeckt. Bis vor einigen Jahren war meine persönliche Balance eindeutig nicht ausgeglichen und der Einfluss von Aussen sehr prägend. Wie steht es mit Ihrer Balance – mit Ihrem Wachstum von Innen?

## 2. Das Erkennen von Konditionierungen ist wichtig!

Ich habe mich oft gefragt, 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

**Konditionierungen** sind antrainierte Verhaltensmuster, Glaubenssätze und Erwartungen der Eltern und Gesellschaft, an sich selber und andere. „Das musst Du tun - das darst 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.

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? Dies sind nur einige Beispiele von unbequemen Konditionierungen, welche uns das Leben schwer machen. Vielfach sind sich die jeweiligen Personen gar nicht dessen bewusst. Meistens geht es dabei um Emotionen. **Emotionen** orientieren sich oft *verdeckt* an der Vergangenheit. Sie haben dann nichts direkt mit der momentanen Situation zu tun. Wir projizieren früher Erlebtes in eine Person oder Situation. Sie sind eine klassische Fehlfunktion unseres Verstandes. Beispielsweise kritisierte ich oft unbewusst meine Partnerin für Sachen, welche mich an meine Mutter und Kindheit erinnerte. **Echte Gefühle** hingegen beziehen sich mehr auf die Gegenwart, auf die aktuelle Situation oder Person. So ist es beispielsweise wunderschön dem Partner im *Hier und Jetzt* zu begegnen, ihn bewusst zu lieben und dies auch adäquat auszudrücken. Die Unterscheidung von Emotionen und Gefühlen ist nicht immer einfach – ich habe jahrelang darunter gelitten! Der Schlüssel zu Personal Excellence besteht nun darin, diese Mechanismen der *verdeckten Emotionen* mit den damit zusammenhängenden nicht verarbeiteten Erlebnissen (*unfinished personal business*) liebevoll anzugehen und aufzulösen. Eine typische Schweizer Konditionierung umfasst in etwa folgendes:

- **Perfektion** als Verstandeskonditionierung (Geist): alles muss perfekt sein, inklusive andere und ich selber, ich muss kämpfen dafür. Dabei dominieren die Gefühle der Unsicherheit, des Strebens und des unbedingten *Beweisen müssen*. Es geht nun darum, zu lernen Unperfektion als natürlich zu akzeptieren.
- **Keine Gefühle zeigen** als Gefühlskonditionierung (Seele): Gefühle sind eine Schwäche, insbesondere für Männer, ich muss mich verteidigen und schützen, ich muss stark sein. Dadurch wird Spontanes unterdrückt oder rationalisiert. Die Herausforderung besteht darin, zu lernen sich auszudrücken, sich zu spüren und Gefühle zu zeigen.
- **Nicht-gut-genug-sein** als persönliche Konditionierung (Geist, Seele): Ich fühle mich unsicher bei allem, andere sind sowieso besser, ich muss der beste sein. In diesem Fall kommen Gefühle auf im Zusammenhang mit Versagen, Unzufriedenheit und Depression. Es geht darum, zu lernen sich wertschätzen.
- **Nicht-spüren** als Körperkonditionierung (Körper): Ich darf keinen Schmerz körperlich wahrnehmen und spüren. „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“. Dies führt zu Unwohlsein, beispielsweise auch Verdauungsproblemen und Schlaflosigkeit. Bei diesem Punkt sollte achtsam wieder der Kontakt zum eigenen Körper hergestellt werden.

Es geht in diesem Beispiel nun darum, den Mut zu haben, zu fühlen, zu spüren und Gefühle zu zeigen und dabei nicht perfekt zu sein. Im alltäglichen Leben geht es vielfach um den *Willen* – bei Personal Excellence kommt die Dimension des *Mutes* dazu. Die Herausforderung ist nicht, irgend etwas zu werden, sondern zu sein!

**Polarität** ist das Gesetz der Gegensätze, die sich von Zentrum zu Zentrum, auf immer differenziertere Weise anziehen. Alles im Leben unterliegt diesem Gesetz. Dies gilt nicht nur für Magnete sondern auch für Menschen: männlich-weiblich, Tag-Nacht, heiss-kalt, Yin-Yang, Arbeit-Freizeit, hinten-vorne, Innen-Aussen. Leben ist Energie in Bewegung!

### 3. Der formative Prozess wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus!

„Die beste Möglichkeit, Träume zu verwirklichen, ist aufzuwachen!“ So einfach dies klingt, damit verbunden sind viele Schmerzen, Enttäuschungen und unendlich Mut und Geduld. Ich kann dies aus eigener Erfahrung bestätigen. Im Verlauf meines formativen Prozesses habe ich mir auch einige Monate eine Auszeit genommen und mich wirklich vertieft begonnen mit mir selber zu beschäftigen - und dies war erst der Anfang. Manchmal bin ich mir wie in einer Waschmaschine vorgekommen – zwar ein reinigender und heilender Prozess – aber dauernd habe ich mich gestossen und es ist mir schwindlig geworden. Ich habe in dieser Zeit mehr über mich und meine Verhaltensweisen erfahren als in einigen Jahrzehnten zuvor. Alle meine Bereiche Arbeit, Körper, Sinn und Beziehungen haben sich grundlegend verändert. Ich weiss aber auch, der Prozess ist noch nicht abgeschlossen. Wer sich bewusst auf den Weg zu Personal Excellence macht, darf erwarten, dass der formative Prozess mehrmals durchlaufen wird und somit zur lebenslangen Aufgabe wird.

**Formative Prozess:** Dieser Prozess ist von innen angetrieben, von der Essenz der Person – man könnte auch sagen, von einer höheren Intelligenz. In unserem Kern wissen wir genau, was wir gerne machen, wie wir wirklich sind und wie wir uns dahin entwickeln können. Jede Zelle weiss dies. Es geht nun darum, diesen inneren Kern selbst zu erreichen, damit die Person selber die notwendige Veränderung möchte. Damit handelt es sich um einen Ansatz von innen nach aussen (Inside-Out). Der formative Prozess wird bildlich anhand der 5 Elemente beschrieben: Ausgehend vom Raum (Äther) kommt Bewegung (Luft) dazu. Als nächstes erhält das Ganze eine Richtung (Feuer) und verbindet sich langsam (Wasser). Daraus formt sich schliesslich eine neue Struktur (Erde). Der effektive formative Prozess umfasst somit die 4 Phasen: Forming (Luft), Storming (Feuer), Norming (Wasser) und Performing (Erde). Der formative Prozess führt daher zu Awareness und Balance.

### 4. Coaching, Gruppen und aktive Meditationen unterstützen!

**Polarity:** Polarity, welches auf der Idee der Polaritäten aufbaut, ist ein Beispiel zur gesamtheitliche Unterstützung auf dem Weg zu Personal Excellence. Dieses umfassende **Bildungs- und Gesundheitskonzept** kombiniert auf einzigartige Weise östliche und westliche Weisheiten und Erkenntnisse. Das Ziel besteht darin, durch die Aktivierung der Selbstheilung im Energiefeld des Menschen einen harmonischen, ausgewogenen Fluss der Lebensenergie im und um den Körper zu ermöglichen. In der Praxis wird dieses Konzept durch folgende Methoden unterstützt:

- **Gesprächsbegleitung** als wertungsfreien Support des Bewusstseinsprozess
- **Körperarbeit** mittels Berührungen, Bewegungen und Drücken auf der Basis der Energieanatomie (Energienmuster, Blockaden, Verformungen)
- **Ernährung** als wichtigen ergänzenden täglichen Faktor
- **Körperübungen** als begleitende Massnahmen (Polarity-Yoga)

Der Mut, Neues kennen zu lernen und das Einlassen und Offensein sind entscheidende Werte auf dem Weg zu Personal Excellence. Sind Sie nicht auch neugierig auf Neues? Regelmässige Gesprächs- und Coaching-Sitzungen gehören als fester Bestandteil zur meiner Ausbildung zum Polarity-Coach. Zudem besuchte ich ergänzende Gruppen und Ausbildungen im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und Coaching. Das Neue begann so richtig Spass zu machen. Je mehr Platz für Neues da ist, desto kreativer zeigt es sich! Besonders wertvoll sind die aktiven Meditationen, die über die Bewegung in die Stille führen und mir so Raum für meinen Prozess geben. Polarity als gesamtheitliche Betrachtung sowie Rahmen und möglichen Weg zu Personal Excellence hat mich in meinem persönlichen Prozess enorm unterstützt. Hinter Polarity steckt genau die Philosophie und Überzeugung, dass Personal Excellence erreicht werden kann. Diese eine Teilsichtweise des grossen

Polarity-Modell wird in der Praxis durch Polarity Coaches unterstützt, welche verschiedene Werkzeuge und Methoden anwenden. Polarity Coaching eignet sich ausgezeichnet, um vorhandene energetische Blockaden, welche durch Konditionierungen entstanden sind, aufzulösen. Zielgruppe sind Personen, welche sich unwohl fühlen, Verspannungen haben, Schmerzen spüren oder Krank sind. Und wer gehört ehrlicherweise nicht in diese Zielgruppe?

### Fazit – Es lohnt sich!

Wir leben in einer Zeit des Wandels, der Hektik, des Stresses, des Materialismus und der Veränderung. Unsere Welt scheint immer liebloser zu werden. Ist es da verwunderlich, dass wir krank werden, seelische Krisen durchmachen und dass Schwierigkeiten in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen auftreten? Wir haben für uns selbst keine Zeit mehr, auch nicht für unsere Nächsten (**Balance**). Trotzdem gibt es, wie beschrieben, nicht nur Hoffnung, sondern auch liebevolle Unterstützung und alternative Möglichkeiten. Damit wir zurechtkommen, unsere Eigenliebe, Freude und unser Mitgefühl wieder finden, ist es für uns wichtig, unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist zu reinigen und weiterzuentwickeln (**Awareness**, Achtsamkeit). Der spannende Weg ins Innerste macht trotz einigen Hindernissen unheimlichen Spass (**Formativer Prozess**). Es gehen Türen auf, von denen man vorher nicht wusste, dass sie da sind. Dies ist der kreative Weg zur Lösung emotionaler und körperlicher Probleme, zur Bewältigung seelischer Krisen und zur Findung und Erfüllung des eigenen Lebenssinnes.

Es ist wichtig, dass wir lernen, unsere persönlichen Herausforderungen zu betrachten, anstatt sie zu verdrängen. Nur dann können wir sie verarbeiten und transformieren (**Methoden**). Unsere Tür zu Fröhlichkeit, Vertrauen und Liebe öffnet sich, wenn wir unsere Verhaltensmuster (**Konditionierungen**) kennen lernen und intensiv an uns zu arbeiten beginnen. Dadurch finden wir zu unserem wahren Potential. Möchten Sie nicht auch lieber Ihr *eigenes Original* sein als eine *konditionierte Kopie*? Wir können wieder in Harmonie mit uns und anderen leben. Was meinen Sie? Anders als bisher - Wenn nicht jetzt – wann denn?

Ich hoffe, ich konnte bei Ihnen die Sehnsucht nach Personal Excellence wecken. Nun liegt es an Ihnen. Viele Fragen im Bereich Personal Excellence sind noch offen. Dies ist aber kein Vorwand, notwendige Massnahmen nicht sofort einzuleiten. Wir alle sind Pioniere! Dazu braucht es allerdings zwei Voraussetzungen: erstens den Willen zu Glück, Gesundheit und Erfolg sowie zweitens den Mut, den ersten Schritt zu wagen. Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch gesund, glücklich, zufrieden, frei und voller Vertrauen sein Leben meistern könnte, würde er nur etwas mehr Zeit für sein Inneres aufwenden. Es lohnt sich!

Personal Excellence durch Awareness!

„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 Coaching in den Bereichen Business-, Process- und Personal Excellence spezialisiert hat. Er liess sich zudem zum Polarity-Coach ausbilden und auch dieses Know-how fliesst in seine Aktivitäten ein. (Tel. 079 33 918 33, [www.SchnetzerConsulting.ch](http://www.SchnetzerConsulting.ch), Email: [Schnetzer@SchnetzerConsulting.ch](mailto:Schnetzer@SchnetzerConsulting.ch) oder [www.PolarityCoaching.ch](http://www.PolarityCoaching.ch), Email: [Schnetzer@PolarityCoaching.ch](mailto:Schnetzer@PolarityCoaching.ch))