

Renate Wettach (Hrsg.)

INSPIRATION TO GO

40 bunte Bausteine für das nächste Level



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: Renate Wettach unter Verwendung einer Grafik von pixabay.com
Fotos: wenn nicht anders angegeben, stammen alle Fotos im Buchinnenteil von den Autor:innen des jeweiligen Kapitels.

Die QR-Codes wurden erzeugt mit: <https://www.qrcode-monkey.com>.

ISBN 978-3-945542-87-3 (Print Softcover)

E-ISBN 978-3-945542-88-0 (ePUB)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach
Frankfurt am Main 2023, 1. Auflage

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säurefreiem Papier

Druck: CPI Druckdienstleistungen GmbH, Ferdinand-Jühlke-Straße 7, 99095 Erfurt

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LöwenStern Verlags.

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:

Renate Wettach, LöwenStern Verlag, Weckerlinstr. 4, 65929 Frankfurt am Main,
Deutschland

<https://loewenstern-verlag.de>

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	9
Marion Becker	11
Kunst in deinem Zuhause ist ein Statement – DEIN Statement!	12
Melanie Hagemann	15
Man dachte, es wäre eine tolle Idee	16
Karina Kotte	19
Butter ist Freiheit!.....	20
Natalie Molker	23
Lampenfieber.....	24
Jens Breitbarth	27
Ein Quantum Optimismus.....	28
Florian Caspers	31
Ein Logo ist noch keine Positionierung!.....	32
Tanja Hellmuth	35
Own Your Future.....	36
Christian Sunderdiek	39
Drei Stunden mehr Freizeit, jeden Tag. Interessiert?.....	40
Susie Gee	43
Finanzielle Unabhängigkeit für Frauen – History and Basics...	44
Carina Konrath	49
Komm mit zur Vernissage deines Lebens!	50

Edda Döpke	53
Wie vernünftig bist eigentlich DU?	54
Christoph Haag	57
Barcode Gesundheit – Weil Gesundheit abgelesen wird!	58
Beate Roos	61
Führungskraft statt Vorgesetzter.....	62
Jürgen Menhart	65
WAKE UP! Raus aus der Friedhofsstimmung	66
Birgit Richly	69
Tritt aus dem Schatten deiner Vergangenheit und lebe!.....	70
Susanne Baier	73
Hochsensibilität to go.....	74
Bastian Rohrhuber	77
Vision statt Zerstreuung	78
Oya Erdoğan	81
Meditieren wirkt.....	82
Evelyne Schneider	85
Ein Plädoyer für den Zweifel	86
Katja Oeller	89
Zeige, WER du bist, und deine Kunden werden dich lieben...	90
Ina Ueberschär	93
Ein guter Selbstwert – eine gute Zukunft.....	94
Sabrina Stelly	97
Wir brauchen ein neues Verständnis von Führung.....	98
Dr. Barbara Flügge	101
Wie erfolgreich willst du sein?	102

Andreas Stocker	105
Ich arbeite in einer Branche, die mich seit 25 Jahren permanent versucht arbeitslos zu machen	106
Brigitte Huppertz	109
Ein unbedachter Satz und plötzlich ist die Stimmung im Raum explosiv	110
Dr. Anna Hörath	113
Das Mindset der Gewinner: Krieg und Liebe auf dem Olymp von Zeus	114
Agnes Schütz	117
Epigenetik: Vom Opfer der Krankheit zum Schöpfer der Gesundheit	118
Christian Lehr	121
Ziele!?	122
Ralf Beutel	125
„Wenn du es träumen kannst, dann kannst du es auch erschaffen“ (Walt Disney)	126
Barbara Brunner Cozzolino	129
Resilienz als Strategie: heißt, lerne dich zu biegen, ohne zu brechen!.....	130
Katharina Kleiner	133
In Umbruchzeiten wieder neu aufleben	134
Ditha de Rablo	137
Egal, was im Leben passiert, sei die beste Version von dir selbst	138
Julia Gigl	141
Be Golden, denn Gold ist eine Einstellung!	142

Ute Schinnen	145
Die magische Verbindung von Spiritualität und Business.....	146
Ilka Waßmann	149
Erzähl doch mal etwas Spannendes über China!.....	150
Viola Frauenfelder	153
Ich war immer ein fröhlicher Mensch, bis zu jenem Tag	154
Peter Menke-Glückert.....	157
Verteiltes Arbeiten macht Spaß, kein Frust durch Homeoffice	158
Nicole Traut	161
Mein Name ist Nicole und ich bin die Frau, die alles hat.....	162
Kai Frauenfelder	165
Gesund essen ohne Quälerei	166
Karsten Oltersdorf.....	169
Was ist das Wichtigste im Unternehmen?	170

VORWORT

WAS BRINGT MENSCHEN DAZU, AUF EINER BÜHNE ZU SPRECHEN?

Aktuell lässt sich beobachten, dass immer mehr Menschen den Weg auf die Bühne finden. Bühne, das sind nicht immer die „Bretter, die die Welt bedeuten“ im Theater oder auf der Kinoleinwand. Denn Bühnen gibt es viele!

Hierzu zählen nicht nur die spektakulären Auftritte, die im Fernsehen übertragen werden, oder solche, die in riesigen Konferenzsälen vor Tausenden von Zuhörern stattfinden. Nein, auch die kleinen Bühnen dieser Welt sind von Bedeutung: Das Webinar, das über das Internet stattfindet, und die Rede im Kollegenkreis oder vor dem Firmenvorstand zum Jubiläum oder anlässlich der Weihnachtsfeier will ebenso geübt sein, damit sie ein voller Erfolg wird.

Vortragsredner sind gesucht wie nie. Nicht immer bekommen sie ein Honorar, aber immer werden sie wertgeschätzt und mit Applaus bedacht. Je eindrucksvoller und unterhaltsamer die Rede war, desto größer die Anerkennung durch das Publikum.

In diesem Buch haben sich 40 inspirierende Expertinnen und Experten zusammengefunden, die sich durch ihren Bühnenauftritt kennengelernt haben. Was ist es, das sie dazu veranlasste, auf einer Bühne zu sprechen? Alle haben sie eine Botschaft, die sie für so wertvoll erachten, dass sie diese Botschaft möglichst vielen Menschen weitersagen wollen. Manche waren „immer schon“ mutig und extrovertiert, andere nahmen all ihren Mut zusammen und sind über ihren Schatten gesprungen. Und jeder einzelne von ihnen hat sich auf seinen ganz persönlichen Weg gegeben, um anderen Menschen mit der eigenen Botschaft weiterzuhelfen und ihnen das Leben

auf die eine oder andere Weise zu erleichtern. Sie greifen zurück auf ihre langjährige Lebens- und Berufserfahrung. Sie haben viel reflektiert und sich Gedanken gemacht, wie es im Privatleben und am Arbeitsplatz besser laufen könnte, als es heute der Fall ist. Keiner hat die Weisheit für sich allein gepachtet, sondern alle leisten ihren individuellen Beitrag zu einem vielfältigen, bunten Potpourri an Gedanken, Inspirationen und Erfahrungen aus dem eigenen Leben.

Kommen Sie mit in unseren virtuellen Vortragsraum und genießen Sie es, während der Lektüre dieses Buches in der ersten Reihe zu sitzen!

Wir wünschen Ihnen gute Unterhaltung!

Renate Wettach

Frankfurt am Main

Mai 2023

© Fotograf: Dominik Pfau



MARION BECKER

Künstlerin für farbbintensive, ausdrucksstarke
Kunstwerke mit Acrylfarben

E: hallo@marionbecker-art.de

HP: <https://www.marionbecker-art.de>



KUNST IN DEINEM ZUHAUSE IST EIN STATEMENT – DEIN STATEMENT!

Hast du Kunstwerke in deinem Zuhause? Bilder, die du bewusst ausgesucht hast, die dir etwas bedeuten und dir gute Energie geben?

Mein Name ist Marion Becker. Ich bin Künstlerin und male kraftvolle und farbintensive Kunstwerke, die deine vier Wände zu einem Zuhause mit Charakter machen. Bilder, die auffallen, die besonders sind und deiner ART entsprechen.

Danke, dass du mir deine Aufmerksamkeit schenkst und mit mir in die leuchtende und faszinierende Welt der Kunst eintauchst.

Du wirst anschließend wissen, wie mächtig Farben sind und erkennen, Bilder sind viel mehr als nur Wandschmuck. Sie sind eine Lebenseinstellung, dein individueller Ausdruck. Sie spiegeln deine Persönlichkeit wider und sind ein Statement, das Mut braucht – Mut zur eigenen Individualität.

Ich zeichne und male schon mein Leben lang und liebe es, mit Acrylfarben farbintensive und ausdrucksstarke Bilder auf Leinwänden zu erschaffen. Ich habe farbenmutige und begeisterte Kunden, Sammler und Liebhaber meiner Kunstwerke in ganz Deutschland und weltweit. Privat bin ich Mutter eines erwachsenen Sohnes, habe zwei Katzen und liebe es, mich beim Wandern und Reisen von den Farben und der Einzigartigkeit der Natur inspirieren zu lassen.

Bitte stell dir Folgendes vor: du schaust auf das flammende Inferno eines Sonnenuntergangs. Du siehst tiefes, leuchtendes Rot, loderndes Orange

und goldenes Gelb und möchtest deinen Blick gar nicht mehr abwenden. Ein angenehm wohliges Gefühl und die Wärme des glühenden Feuerballs spürst du auf deiner Haut. Tiefe Ruhe und ein Glücksgefühl machen sich in dir breit. Ein weiteres Bild für dich: du stehst an einem hellgelben, warmen Sandstrand. Die Sonne steht hoch am Himmel und du schaust auf ein Meer aus Licht und Farben. Du siehst schillerndes, glitzernes Wasser bis zum Horizont – glasklar. Es spiegelt alle Nuancen von hellem Türkis bis hin zu tiefem Blau – du möchtest buchstäblich darin versinken. Ein pulsierendes Gefühl von Freiheit und Sehnsucht breitet sich in dir aus.

Du kennst diese Szenarien und die damit verbundenen positiven Empfindungen. Aber ist dir auch bewusst, dass es hauptsächlich die Farben sind, die diese Gefühle in dir auslösen? Farben haben Einfluss auf alle Menschen – und jede einzelne wirkt anders auf die Psyche und den Körper. Jede Farbe hat eine bestimmte Wellenlänge und Energie, die sich auf deinen Körper überträgt. Die oben beschriebenen Beispiele zeigen dir das sehr eindrücklich. Die Auswirkung der Farben ist körperlich zu spüren.

Du kannst auch in deinem Zuhause die positive Wirkung von Farben nutzen. Mit Möbeln, Teppichen, Accessoires, Blumen – oder mit farbintensiven Kunstwerken. Farben und Motive können ein Anker sein. Das kannst du positiv und sehr gezielt für dich nutzen. Du beamst dich beim Betrachten direkt in ein Gefühl – immer und immer wieder. Umgib dich mit Farben



und Motiven, die dir gefallen, die gute Gefühle in dir auslösen. Mit Bildern und Farben, die du liebst. Jeder Raum in deinem Zuhause profitiert davon. Ein Bild in orangenen Tönen symbolisiert Optimismus und Lebensfreude. Es hellt die Stimmung auf und fördert die Kommunikation. Ein Morgenmuffel bekommt in einer Küche oder einem Esszimmer mit orangenen Bildern direkt gute Laune. Auch ein gelbes Bild passt gut in eine Wohnküche. Diese Farbe fördert die Kreativität und wirkt anregend auf Unterhaltungen. Beste Voraussetzungen für ein kulinarisches Event mit Freunden und Familie.

Ein Kunstwerk in dem Rot überwiegt, kann im Schlafzimmer Lust und Leidenschaft wecken. Rot macht Lust auf Sex. Eine bessere Farbe für diesen Raum gibt es kaum. Setze sie jedoch akzentuiert und dezent ein. Möchtest du dort lieber entspannen und eine kühlere Atmosphäre haben, dann ist ein Bild in blauen Tönen besser. Mit Farben kannst du das alles steuern! Ein Raum mit einem türkis dominiertem Farbkonzept wirkt eher kühl – jedoch sehr persönlich. Geistige Offenheit und Freiheit wird vermittelt. Wenn es dir entspricht, nutze diese Möglichkeit, dich und deine Persönlichkeit mit entsprechenden Kunstwerken zu zeigen. Hab Mut und Vertrauen, hier deiner Intuition zu folgen.

Sollen deine Räume edel und luxuriös wirken und bist du eher ein unkonventioneller und extrovertierter Typ, dann ist eine Kombination aus Violett/Lila und Gelb/Gold perfekt. Lila ist eine sehr charismatische Farbe, die Entschlossenheit braucht. Ein großes Bild, das von diesen Farben dominiert wird, verändert die ganze Raumwirkung.

Du siehst, Bilder sind definitiv mehr als nur Wandschmuck! Farben und Kunst sind so essenziell für dein Zuhause! Du setzt ein Statement mit ihnen – DEIN STATEMENT!

Meine Passion ist es, die Welt durch meine Bilder mit intensiven Farben, spannenden und ungewöhnlichen Motiven und den damit ausgelösten positiven Gefühlen und der einzigARTigen Energie zu fluten. Gerne auch deine persönliche Welt!



MELANIE HAGEMANN

Regeneration + Schmerztherapie
TAMENA HealthPoints

T: +49 1525 3366419
E: info@melaniehagemann.com
HP: <https://www.melaniehagemann.com>



Ich möchte dir eine wahre Geschichte erzählen, die den Titel tragen könnte:

MAN DACHTE, ES WÄRE EINE TOLLE IDEE ...

Stell dir dazu bitte eine Großstadt deiner Wahl vor. Im Original war es Mannheim im Jahre 2011 und im Zentrum dieser Stadt steht ein Mann, mein Mann. Damit du dir ein Bild machen kannst. Kurz gesagt: Extrem gutaussehend ... ich würde fast sagen: Brad Pitt würde ihn um ein Selfie bitten. Dort stand er nun in voller Männlichkeit – jedoch, in seiner rechten Hand hielt er ein **rosa Schminkköfferchen!**

Schmunzelst du etwa gerade? ... Es ist tatsächlich so passiert. Du weißt noch: Man dachte, es wäre eine tolle Idee ...

Die Idee sah folgendermaßen aus: dass mein Mann von Firma zu Firma, von Büro zu Büro geht und den Damen der Belegschaft herausragende Beauty-Produkte, wie zum Beispiel Lippenstifte, direkt an den Arbeitsplatz liefert und sie damit für jede Herausforderung ihres Business Alltages wappnet.

Man dachte, es wäre eine tolle Idee, weil man auch einen Handelsvertreter kannte, der sehr erfolgreich Krawatten an Autohausmitarbeiter verkaufte. Was bei Männern die Krawatte war, konnte bei Frauen nur der Lippenstift sein ... Somit eine HAMMER-GESCHÄFTSIDEE!!!!

Gedanklich schon Multimillionär, musste man recht schnell erkennen, dass die Damen KEINE Autohausmitarbeiter waren. Spätestens als mein niedergeschlagener, doch immer noch extrem gut aussehender Mann von zwei Polizisten auf offener Straße wegen seines rosa Schminkköfferchens ausgelacht wurde, war für ihn endgültig klar: Das war ein riesiger Flopp.

Ich sehe förmlich, dass du im Geiste die ganze Zeit schon das Wort man mit 2 nn geschrieben hast. Doch ich muss zugeben: nicht **Mann** dachte, weder mit einem noch mit 2 n, noch kannte **Mann** einen erfolgreichen Handelsvertreter, sondern **ICH** dachte und **ICH** kannte und vor allem war **ICH** diejenige, die nicht nur ihren Mann mit einem rosa Schminkköfferchen in sein Verderben schickte, sondern auch **ICH** war es, die in diesem Moment die Verantwortung abgab, für **MEINE** Idee, für etwas, das für **MICH** wichtig war.

Die Verantwortung abzugeben, wenn es sich um eine Businessidee handelt, könnte man im Geiste noch in die Schublade mit der Aufschrift „Heiße Herdplatte“ stecken! Hab es probiert, hab mich verbrannt, mach ich nie wieder ... Doch in meiner täglichen Arbeit geht es weder um Lippenstifte, noch um metaphorische Herdplatten, sondern um die Verantwortung für die eigene Gesundheit.

Tagtäglich sehe ich bei vielen meiner neuen Klienten, wenn wir uns um Körper, Geist und Seele kümmern, dass ihre Gesundheit von ihnen lange Zeit oft unbewusst vernachlässigt wurde. Und sie dabei die Verantwortung abgegeben hatten, genauso wie ich damals bei meinem Mann.

In meiner Praxis gehen wir den Ursachen auf den Grund, während Ärzte, leider aus Zeitmangel, sich oft nur den Symptomen widmen können. Deswegen, gib du bei deinem nächsten Arztbesuch bitte NICHT die Verantwortung für deine Gesundheit, wenn auch unbewusst, bereits an der Garderobe ab. So nach dem Motto: „Mit einem Rezept wird schon alles besser werden.“

Gehe daher bewusst voller Selbst-Verantwortung voran, damit du nicht am Ende zwar immer noch extrem gutaussehend, doch niedergeschlagen mit deinem persönlichen rosa Schminkköfferchen voller guter Vorsätze dich selbst sagen hörst: „Hmmmhhh ... **ICH DACHTE, ES WÄRE EINE TOLLE IDEE ...**“

Was meinst du, warum habe ich dir von diesem Erlebnis berichtet ? Nur um etwas zum Lachen zu haben oder zu verdeutlichen, wie fehlgesteuert ich war?

Nein, natürlich nicht. Unser Körper spricht mit uns in ganz vielen unterschiedlichen Facetten. Manches davon registrieren wir und vieles davon ist uns einfach nicht bewusst. Dennoch ist es da. Wenn ich von Körper, Geist und Seele spreche, dann sind das drei große Worte, denen man mittlerweile mehr Aufmerksamkeit schenkt als noch vor etlichen Jahren. Wie gut, denn dadurch wird uns immer klarer wie wichtig diese drei Komponenten für unsere Gesundheit sind. Alles ist miteinander verbunden.

Vielleicht ist es so einfacher zu verstehen: Vom körperlichen Spüren wie zum Beispiel Schmerz, Kälte, Wärme, Jucken, Gänsehaut etc. (**Körper**) und dem Erkennen oder auch Verstehen (**Geist**), wieso, weshalb, warum der Körper gerade so reagiert wie er reagiert, kommt noch das unterbewusste Empfinden (**Seele**) hinzu.

Hier werden all unsere Emotionen abgespeichert. Die positiven, aber auch die blockierenden, negativen Emotionen. Wir Menschen sind Meister darin, diese schmerzhaften Emotionen **SOFORT** in unser Unterbewusstsein zu schieben. „Weg, weg, weg ... je schneller, desto besser“. Das ist unsere Devise. Unser innigster Wunsch. Wir wollen nicht länger damit gequält oder daran erinnert werden.

Unser Unterbewusstsein jedoch erinnert sich an ALLES, und irgendwann kommt der Tag, an dem es all das nicht weiter abspeichern kann und sich einen Ausweg sucht. Wir spüren z.B. körperliche Schmerzen und werden krank. Meist hätten wir schon viel früher gegensteuern können. Das vergessen wir leider viel zu oft. Das machen wir unbewusst, weil uns der Alltag, die täglichen Sorgen und der Stress sehr gut im Griff haben. Dabei wissen wir intuitiv viel früher, dass etwas nicht stimmt. Fang an, wieder auf deinen Körper zu hören. Lass mich dir zeigen, wie er zu dir spricht.

Mit meiner Tamena HealthPoints Methode erhält dein Körper wertvolle Impulse für seine Selbstheilungskräfte.

Ich freue mich auf dich und unser Kennenlernen.
Deine Melanie

© Fotograf: Dominik Pfau



KARINA KOTTE

eat & mind

Expertin für intuitives Essen und Persönlichkeitsentwicklung

Mentorin | Coach | Speakerin

E: kotte@karinakotte.de

HP: <https://www.karinakotte.de>

BUTTER IST FREIHEIT!

WUSSTEST DU, DASS BUTTER FREIHEIT BEDEUTEN KANN?

Davon möchte ich dir gern anhand meiner eigenen Geschichte erzählen. Ich war damals 13 Jahre alt. In dem Alter gingen alle zur Tanzschule, die mit einer festlichen Abendveranstaltung, dem Abtanz, endete. Gibt es so etwas auch bei dir in der Gegend?

Alle Eltern der Tanzschüler waren eingeladen, alle waren festlich angezogen und die Tanzschüler mussten vortanzen und zeigen, was sie gelernt haben. Somit auch ich, in einem festlichen Abendkleid. Du musst wissen, mit 13 war ich noch ziemlich pummelig, also eigentlich dick, und wurde deswegen manchmal in der Schule gemobbt. Vielleicht kannst du dir vorstellen, dass dieser Tanzabend im Kleid daher eine absolute Horrorvorstellung für mich war. Zum damaligen Zeitpunkt habe ich mir immer gewünscht, wie alle anderen zu sein, nicht aufzufallen und einfach nur in der Menge zu verschwinden.

Aufgrund dieser Veranstaltung fasste ich damals den Entschluss, meine erste Diät zu machen, um an diesem besagten Abend nicht aufzufallen. Und es hat funktioniert. Das erste Mal in meinem Leben bekam ich Komplimente für mein Aussehen und für den Erfolg meiner Diät. In dem Moment war für mich klar – ich will nie wieder so aussehen wie vorher – nie wieder dick sein. Damit begann meine Diätkarriere. Sie dauerte zwanzig Jahre. Fünfzehn Jahre davon war ich gefangen in einer Essstörung.

Mit Mitte dreißig war ich völlig am Ende meiner Kräfte. Mein Leben bestand nur noch aus Diäten, Abnehmen, Verboten, Essanfällen, Erbrechen und exzessivem Sport.

Ich habe dann für mich irgendwann den letzten Strohalm ergriffen und bin in eine Klinik gegangen. Du kannst mir glauben, dass das kein leichter Weg war. Es gab knallharte Essensregeln und vor allem Essensmengen. Und wenn ich Mengen sage, dann meine ich das auch so. Mir wurde dort klar, wie viele zusätzliche unbewusste Verbote für Lebensmittel ich mir auferlegt hatte – und Butter und Fett gehörten definitiv dazu. Ich wusste bis zu diesem Zeitpunkt noch nicht, wie viel Angst mir ein Brötchen mit Butter und Nutella macht, wenn ich es nach dem Essen nicht wieder wegbringen kann.

Aus heutiger Sicht war der Klinikaufenthalt das Beste, was mir passieren konnte. Nicht nur, dass ich meine Essstörung dadurch erfolgreich besiegt habe, ich habe erleichtert festgestellt und auch an meinem eigenen Körper erlebt, dass ich trotz all dem, was ich gegessen habe – auch Butter – nicht zunahm. Zu dem Zeitpunkt habe ich noch nicht verstanden, warum ich nicht zunahm und was genau passiert war. Es war wie ein Wunder für mich. Das erste Mal seit Jahren war ich einfach sorglos. Mein Kopf war frei von diesen ganzen Essensgedanken, Ängsten und Verboten. Frei von diesem ganzen „Wenn ..., dann ...“ „Wenn ich abgenommen habe, dann mache ich ...“ Es hat sich unglaublich angefühlt.

Später habe ich mich damit näher beschäftigt.

WAS WAREN DENN EIGENTLICH DIE SCHLÜSSELTHEMEN ZU MEINEM ERFOLG, ZU MEINER GEDANKLICHEN FREIHEIT?

Ich habe durch das intuitive Essen gelernt, dass unser Körper mit all seinen Mechanismen, Hormonen und normalen Abläufen schon ganz viel für uns macht, wenn wir ihn lassen. Wenn wir mit ihm zusammenarbeiten, ein Team mit ihm bilden, ihm Vertrauen schenken und gut mit ihm kommunizieren. Er möchte das Beste für uns und er will gesund sein.

Ein weiterer Schlüssel ist, unserer eigenen Intuition wieder zu vertrauen und selbst Verantwortung für uns und unser Handeln zu übernehmen, anstatt uns von außen Dinge vorschreiben zu lassen. Und abschließend gehört auch ein neues Problemlösungsverständnis dazu. Ich habe erkannt, dass das Essen nie mein Problem gewesen ist und somit auch all die Diäten daher niemals die Lösung sein konnten.

Heute sind mein Körper und ich ein unschlagbares Team und wir arbeiten zusammen. In einem echten Team vertraut man sich gegenseitig – auch zum Thema Gewicht und in Bezug auf das Essen. Natürlich ist nicht immer alles perfekt, aber das muss es auch nicht sein, denn ich habe das tiefe Vertrauen, dass nach einem nicht so guten Tag wieder ein wunderbarer kommen wird.

HEUTE GIBT ES BEIM ESSEN KEINE VERBOTE MEHR.

Ich genieße jeden Tag diese gedankliche Freiheit und Sorglosigkeit. Diäten, Sorgen über mein Gewicht und auch die Angst vor Brötchen mit Butter und Nutella gehören der Vergangenheit an. Meine neue Lebensenergie, Freiheit und vor allem auch neu gewonnene Zeit nutze ich endlich für die wunderschönen Dinge, die es zu entdecken gibt. Ich habe angefangen, mir endlich meine Träume zu erfüllen, für die vorher weder Platz noch Zeit da war.

Ich möchte so vielen Menschen wie möglich dabei helfen, sich aus ihrem Käfig der Gedanken über Gewicht und Diäten zu befreien, um wieder ein normales, befreites Essverhalten und Zufriedenheit zu erlangen. Ich möchte ihnen ihre gedankliche Freiheit und Sorglosigkeit zurückgeben, indem ich sie begleite, wieder mit ihrem Körper zusammenzuarbeiten und ein Team mit ihm zu werden. Sie werden ganz nebenbei endlich ihr Wohlfühlgewicht erreichen, wenn sie selbst erleben, dass Butter Freiheit sein kann.

© Fotograf: Christoph Poloczek



NATALIE MOLKER

Trainerin | Speakerin | Profi- Tänzerin

E: info@natalie-molker.com

HP: <https://www.natalie-molker.com>

HP: <https://www.lampenfieber24soforthilfe.com>



LAMPENFIEBER

Ich bin in einem Dorf in Kirgistan mit sechs Geschwistern in armen Verhältnissen aufgewachsen. Ich war ein schüchternes Kind und sprach bis zum fünften Lebensjahr nur mit der Familie. Mit elf Jahren verlor ich meinen Vater an Lungenkrebs. Zwei Jahre später überlebte ich gerade so einen Verkehrsunfall.

Mein ganzes Leben träumte ich von Freiheit und Glück, denn ich hatte immer das Gefühl, dass es weitaus mehr gibt, als nur das reine Überleben. Als ich sechzehn Jahre alt war, kam ich mit meiner Mama und zwei Geschwistern als „Spätaussiedler“ nach Deutschland. Meine Mama war damals 58 Jahre alt und hatte keine Deutschkenntnisse und dennoch hat sie sich dafür entschieden, uns Kindern eine Zukunft zu bieten. Dafür bewundere ich sie jeden Tag!

Wir wurden in einem Wohnheim in einem kleinen Zimmer einquartiert. Ich kam in der Mittelschule in die zehnte Klasse. In meinem Inneren war vieles durcheinander. Ich schämte mich für meine Herkunft, meine arme Familie, meinen Akzent und meine schlechten Deutschkenntnisse.

Ich kann mich noch genau an einen schönen Frühjahrsstag erinnern. Dies war für mich ein einschneidender Tag, denn zum ersten Mal stand ich vor der Klasse, um ein Gedicht auf deutsch vorzutragen. Meine Lehrerin hat mich mit ihrem Lächeln motiviert, nach vorne zu kommen. Da stand ich, mit nassgeschwitzten Händen und rot angelaufenem Kopf. Ich hatte im wahren Sinne des Wortes richtig Angst! Ich beobachtete die Reihen und sah ein breites Lächeln meiner Klassenkameraden, das während meines Vortrages zu lautem Gelächter wurde. Ich bin weinend aus dem Klassenzimmer gerannt und auf direktem Weg nach Hause. Ich war enttäuscht und wütend. Damals habe ich eine wichtige Entscheidung für mich getroffen. „Genug ist genug“, ich werde es nie wieder zulassen, dass andere Menschen mich fertigmachen. Ich habe mir das Ziel gesetzt, selbstbewusster zu werden.

Wie kam ich zu meiner Liebe zum Tanz und zu meinem Selbstbewusstsein? Mit meiner Mama schaute ich früher gerne Bollywoodfilme. Ich verspürte diesen Drang, selbst auf der Bühne zu stehen und professionelle Tänzerin zu werden. Leider war es in meiner damaligen Situation nicht möglich. Zum Glück hatte ich später eine Freundin, die einen Farbfernseher mit Videorekorder besaß. Mit ihr sah ich zum ersten Mal Michael Jacksons „Billie Jean“. Seit diesem Tag stand für mich fest: ich will auf der Bühne tanzen.

Was ist Lampenfieber? Lampenfieber hat man vor einer Rede, einer Präsentation, einem Auftritt, einer Prüfung, selbst vor dem Tanzen im Club. Redeangst und Lampenfieber kann jeden betreffen. Auch viele Menschen, die offen und selbstbewusst erscheinen, leiden darunter. Um Lampenfieber sofort zu überwinden, gebe ich dir folgende Tipps an die Hand:

1. GEWINNE SICHERHEIT DURCH GRÜNDLICHE VORBEREITUNG

Wenn wir wirklich kompetent in unseren Themen sind, fühlen wir uns sicher. Wenn du deinen Vortrag, deine Choreografie, die Umgebung gut kennst, dann kannst du dich in der jeweiligen Situation darauf verlassen. Trainiere so, als wärst du schon in der realen Situation, mit dem kompletten Körpereinsatz. Tänzer müssen 10.000 Mal eine Bewegung durchführen, damit diese wirklich 100% sitzt. Bereite dich mental vor und visualisiere deinen Erfolg! Konzentriere dich immer auf deine Stärken und Skills. Stell dir bildlich vor, wie du auf die Bühne gehst. Wie sieht die Bühne aus, welche Farben siehst du, welche Zuschauer, was hörst du, was riechst du?

2. KOMME ZUR RUHE

Entspannungsübungen wie Yoga, Atemtechniken und Meditationen helfen. Schließe deine Augen, fühle in dich hinein und stelle dir die Fragen: Was brauchst du gerade, um dich gut zu fühlen? Wie atmest du gerade? Atmest du in die Brust oder in den Bauch? Die bewusste und tiefe Atmung hat einen großen Effekt, sowohl auf den Körper als auch auf unseren emotionalen Zustand.

3. TRINKE WASSER

Bei Stress wird das Hormon Adrenalin produziert, welches unseren Körper in Alarmbereitschaft versetzt. Hierbei wird vermehrt Magnesium über die Nieren abgebaut und wir geraten in einen Stresskreislauf. Verkrampfte Muskeln können nicht entspannen. Wassertrinken hilft!

4. MACHE EINE MENTALE ZEITREISE

Machst du dir zu viele Gedanken, was alles schiefgehen kann? Dann stelle dir vor, dass du absolut risikolos bist. Stell dir die Frage, was passiert, wenn wirklich etwas schiefgeht? Dann wirst du dich vielleicht zehn Minuten darüber ärgern, vielleicht zehn Stunden. Welche Auswirkungen hätte es auf zehn Tage, zehn Wochen oder länger? Sei dir bewusst, es kann dir gar nichts Schlimmes passieren.

5. BAUE ENERGIE AUF

Bewegung ist das Beste, um Adrenalin wirksam abzubauen. Mach dir Musik an und springe, tanze und schwinde. Tänzer haben ein großes Maß an Resilienz gegenüber Stress, Auftrittsangst und Bewertung. Wissenschaftler bestätigen, dass Tanzen die Bildung neuer Nervenzellen stärker fördert als monotone Fitness-Programme. Denn beim Tanzen muss man die Balance halten, Bewegungen der Beine und Arme koordinieren, rückwärts gehen, sich drehen. Tanzen ist besser als jedes Medikament!

6. STEHE IN EINER SELBSTSICHEREN, SOUVERÄNEN KÖRPERHALTUNG

Stelle dich vor den Spiegel in einer Power-Pose. Stell dir vor, dass du ein Superheld bist und alles möglich ist! Letztendlich geht es darum, das Lampenfieber zu akzeptieren. Es macht uns aufmerksam, gibt uns Energie und Freude. Auf der Bühne vergeht das Lampenfieber schnell, da wir uns in der eigenen Rolle wiederfinden. Glaube an dich! It is time to shine!

