

Was nützt dir ein schöner Körper, wenn innen drin aber Murks ist?

Immer wieder begegnet man Menschen mit tollen Körpern und man denkt, WOW. Doch dann lernt man sie näher kennen und stellt fest, dass die Hülle zwar schön ist, aber es innen drin kreuz und quer geht, nichts an seinem richtigen Platz und es manchmal sogar leer und finster ist.

So war es auch an einem vergangenen Wochenende. Ich war auf den Marketingtagen in Ottenbach, wo mehrere tolle Speaker sprachen und die Halle randvoll mit vielen jungen Menschen in tollen Körpern war. Nicht falsch verstehen, ich finde es super, wenn Menschen Sport treiben und einen gesunden fitten Körper haben!

Vor uns in der Reihe saßen einige dieser Exemplare und ich hatte zwischendurch immer wieder Zeit ihre Muskeln zu beobachten, die sich Dank der teilweise spärlichen Oberbekleidung auch deutlich zeigten. Mich beeindruckt ihr Fleiß und ihr Ehrgeiz, den sie offensichtlich in ihren Körper stecken. Das müssen in der Woche ja eine Menge Stunden sein und es braucht sicher lange, bis sich ein Körper so definiert.

Am Ende des Tages trat Christian Bischoff auf und fragte ins Publikum, ob jemand Ängste habe und diese heute noch loswerden wolle. Einer der Jungs aus der Reihe vor mir zeigte auf und wurde auserkoren. Die beiden hielten ein bisschen Smalltalk und näherten sich seiner Angst vor dem Versagen. Der junge Mann war bereit mit auf die Bühne zu gehen und großen Respekt von mir für seinen Mut.

Auf der Bühne wechselte Christian seine Rolle und trat als Angst auf. Er begann den wesentlich stärker gebauten Typ vor sich herzuschieben, schrie ihn an beschimpfte ihn sogar als „Pussy“. Der Mann wurde unruhig und man sah ihm seinen Ärger förmlich an.

Wie lange lässt du dich von der Angst noch herum schubsen,

fragte ihn Christian immer wieder und dann endlich wehrte er sich und bot der Angst die Stirn. Wow. Er war fix und fertig, als hätte er stundenlang trainiert. In seinem Kopf drehte sich alles und die Gedanken überschlugen sich. All seine Glaubenssätze kamen hoch und das tiefe Gefühl der Angst.

Da stand so eine Kante von Mann auf der Bühne und plötzlich wirkte er zerbrechlich wie ein kleiner Junge, der all den Murks in seinem Kopf versuchte zu verstehen. Christian schaute ihm tief in die Augen. „Hey, den wichtigsten Muskel in dir hast du vergessen zu trainieren. Deinen Herzmuskel“ ... Wow, das ging tief.

Es geht nicht darum dein Äußeres perfekt zu formen, sondern dich im Inneren so anzunehmen und zu lieben wie du bist! Glaub nicht alles was du über dich denkst. Sorge für positive Gedanken, denn sie sorgen für gute Gefühle. Füttere dein Herz mit Vertrauen und gib ihm all die Zuwendung, die dein inneres Kind braucht. Biete der Angst die Stirn, schiebe sie oder ziehe sie, denn dann läuft sie ins Leere und findet keinen Halt mehr in dir.

Christian war noch nicht fertig mit dem Herrn, er durfte noch einen großen Schritt weiter gehen und seine Angst ein für alle mal auflösen. Nachdem er mit seiner verletzlichsten Körperstelle es geschafft hatte mit Christian eine Metallstange zu verbiegen, hätte man die Beleuchtung in der Halle ausmachen können und es wäre hell gewesen. Er strahlte über das ganze Gesicht. So schön.

Ich freue mich sehr für ihn und weiß, es wird sein Leben verändern. Auch ich habe schon Pfeile verbogen, bin über glühende Kohlen gegangen und habe mich meinen Ängsten gestellt. Und wenn eine neue Angst auftaucht, werde ich ihr wieder in die Augen schauen und sie bei den Hörnern packen.

Das ist mir nicht alleine gelungen. So wie der mutige Mann auf der Bühne hatte ich auch Menschen, die mich dabei unterstützt haben. So wie ich dich im Coaching dabei unterstützen möchte, damit auch du den Murks aus deinem Kopf entsorgen und deine Ängste besiegen kannst.

Also, was hindert dich noch?