

Inspiration – Zeit für Lebendigkeit

Businessfrauen im Flow

Kennst du das auch: Du weisst im Kopf ganz genau, dass du gute Arbeit leistest, ja sogar überdurchschnittliche Resultate erzeugst und mehr Einsatz leistest als viele deiner Kollegen. Dennoch meldet sich aus dem Untergrund immer wieder eine leise, zweifelnde Stimme: schaffe ich das alles? Ist meine Leistung gut genug? Hätte ich es besser machen können? Diese Gedanken können nerven, ja sogar quälen, da das Gedankenkarussell nach getaner Arbeit oft noch zunimmt.

Hölle

Die Arbeit beginnt die Freizeit zu überschatten. Im Geiste werden Pendenzen durchgegangen, kritische Feedbacks analysiert oder Zwiegespräche geführt – es kehrt keine Stille ein. Der Stimmungsbarometer sinkt, das Privatleben leidet: Kinder zehren schneller an den Nerven, der Partner / Ehemann will Zärtlichkeit – oh nein, das auch noch, im Schlaf fehlt die Erholung, die Anspannung nimmt zu. Irgendwie verliert das Leben an Leichtigkeit und Freude.

Hamster- rad

Hast du dann auch schon nach Selbsthilfebüchern gegriffen oder bist in ein Seminar oder in eine Therapie gegangen, um das Problem zu lösen? Und bist einige wertvolle Schritte weitergekommen, doch kurz danach wieder im Hamsterrad gelandet? Damit stehst du nicht alleine da und mir ging das vor einigen Jahren genauso. Das ist frustrierend und zermürend. Doch es gibt Wege aus dieser Stressspirale heraus, **selbständig und Schritt für Schritt** – hin zu immer mehr Vertrauen und Flow. Ich habe es selbst erlebt und habe seither viele Kundinnen auf diesem Weg begleitet. Kundinnen melden zurück:

Feedbacks

Mein Still-Sein praktiziere ich regelmässig. Und es ist so – eine riesige Kraftquelle offenbart sich. Ebenso ein Kompass tut sich auf. Mit dem Herzen verbunden sein, in meine Essenz zu kommen, macht mich glücklich und stärkt in meinen Entscheidungen. (Helen)

Ich habe jahrelang immer auf das Positive fokussiert, habe mich selbst motiviert und bin dadurch gut vorangekommen. Doch hat es mich auch immer tiefer in eine Stressspirale gezogen. Denn durch das Positive-Fokussieren habe ich Darunterliegendes unterdrückt und musste immer stärker positiv fokussieren. Das wurde immer anstrengender und hat immer weniger gut funktioniert. Im Coaching habe ich gelernt, das Darunterliegende bewusst wahrzunehmen, anzunehmen und teilweise sogar ganz loszulassen. Danach stellt sich Neues von selbst ein. Ich lache wieder viel mehr! Das merkt sogar mein Umfeld. (Monika)

Ich schätze diese Werkzeuge um Blockaden zu lösen und innere Stille zu spüren so sehr, weil ich sie immer dabei habe. Das einzige, was nötig ist, ist meine Zeit und mein Fokus. (Rita)

SELBST- Wert

Wie haben sie das geschafft bzw. sind dabei, Leichtigkeit und Freude selbständig immer weiter zu vertiefen? Sie haben gelernt, ihren wahren Wert wieder zu erkennen. Nicht nur im Kopf zu wissen, dass sie selbst und ihre Leistungen wertvoll sind, sondern es zu spüren! Die innere Stimme dient wieder als Kompass.

Himmel

Es ist eine Reise in das eigene Innere und zwar in alle Ebenen des SEINS: in den Körper, in die Gefühle, in die Gedanken und – in die Höchste Form des SEINS – in die Essenz. In dieser Verbundenheit nehmen wir die innere Stimme wieder besser wahr und erkennen klarer, wozu wir auf dieser Welt sind. Blockaden, die uns hindern, unsere Lebensaufgabe umzusetzen, werden schneller bewusst und können reduziert bzw. ganz aufgelöst werden, so dass die frei werdende Energie voll und ganz für die aktuellen Aufgaben zur Verfügung steht. Das ist ein riesiger Mehrwert für das gesamte Leben, weil Leichtigkeit, Freude und Energie wieder Raum bekommen, der Zugang zum eigenen Potential wieder offen ist und dadurch das Gestalten des Lebens – beruflich wie auch privat – aus sich SELBST heraus wieder möglich ist.

Werkzeug

Der erste und wesentlichste Schritt im Werkzeugkasten ist die SELBST-Wahrnehmung. Nimm dir in den kommenden Tagen Zeit, um dich selbst besser kennen zu lernen. Wie reagierst du innerlich, wenn etwas Belastendes passiert? Wie zeigt sich diese Belastung in deinem Körper (Schwere, Kälte, Druck, Müdigkeit...)? Welche Emotionen fühlst du (Trauer, Angst, Wut, Scham, Emotions-



Herzlichst,
Corinne E. Sutter

**Buche dir hier
deinen
kostenlosen
Coaching Termin:**

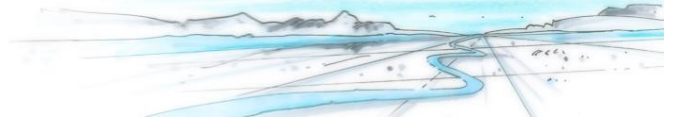
<https://suttercorinne.youcanbook.me>

**Bewerbe dich für
meine Facebook-
Gruppe:**

[Businessfrauen im
Flow](#)

*Ich teile
Erfahrungen,
vermittele
theoretisches
Hintergrundwissen
und leite zu
konkreten Selbst-
Anwendungen an,
um immer mehr aus
der Stressspirale
auszusteigen.*

*Ich freue mich,
wenn du dabei sein
möchtest. Bewirb
dich gleich hier:
<https://www.facebook.com/groups/business.flow/>*



Leere...)? Und welche Gedanken hast du über dich selbst (Ich schaffe es nicht. Ich bin falsch...)? Und dann achte darauf, wie du dich in dieser Situation verhältst (Dein Gegenüber anblaffen. Ja-Sagen obwohl du eigentlich Nein-Sagen willst...). Nehme deine (oft langjährigen) Verhaltensmuster wahr, ohne diese zu verurteilen. Aus irgendeinem **guten** Grund hast du dir dieses Verhalten antrainiert und das ist in Ordnung. Vielleicht merkst du jetzt, dass du neue Wege gehen willst. Und das ist möglich!

**Kosten-
loses
Coaching**

Ich habe mir diese Woche extra ein paar Termine reserviert, um mit den Businessfrauen zu sprechen, die es wirklich ernst meinen, jetzt aus der Stressspirale selbständig auszusteigen, viel Blockierendes loslassen und sich selbst neu spüren zu lernen, und zwar ohne immer wieder auf externe Hilfe angewiesen zu sein. Und das Beste: dieses Gespräch ist kostenfrei!

Für wen?

Aber, ganz wichtig! Das ist nicht für Jeden. Hier sind die Businessfrauen, denen ich helfen kann:

1. Du bist kompetent und engagiert in deinem Beruf, weisst im Kopf, dass du gute Arbeit leistest, spürst es jedoch nicht von innen heraus
2. Du bist bereit, die volle Verantwortung für dein eigenes Wohlbefinden zu übernehmen
3. und du bist bereit, täglich mit dir selbst in Kontakt zu kommen

Wenn du jetzt genug davon hast, immer wieder im Hamsterrad zu landen und dich gestresst zu fühlen, wenn du jetzt wirklich in dir selbst ankommen willst und deinen wahren Wert spüren willst, dann nehme ich mir gerne Zeit, um dir zu zeigen, wie das geht.

Buche jetzt hier ein kostenfreies Perspektiven Coaching:

<https://suttercorinne.youcanbook.me>

Ich freue mich auf dich!

Herzlichst, Corinne

P.s. Diese kostenlosen Coachings sind sehr schnell ausgebucht. Ich habe nur eine begrenzte Anzahl von Terminen freigegeben. Buche also jetzt hier dein Gespräch bevor die Termine weg sind: <https://suttercorinne.youcanbook.me>