

AKOM *leben!*

healthstyle

Gesundheit als Lifestyle

Stärke und Kraft

Frauen

Allergien



NATURHEILKUNDE
PRÄVENTION
COACHING

03
2020



Foto: ©Robert Kneschke - Stockadobe.com

Dr. Kerstin Gernig

Haben Sie manchmal den Eindruck, nicht in Ihrer Kraft zu sein? Dann verrate ich Ihnen, was Sie tun können, um das zu ändern. Wann steht uns unsere ganze Kraft zur Verfügung? Nur wer in Resonanz mit seinen Stärken lebt und arbeitet, kommt in seine Kraft und alles fällt leicht. Die meisten Menschen jedoch kennen ihre Stärken kaum. Woran liegt das? Weil wir all das, was uns leicht fällt, oft für selbstverständlich halten. Das ist es aber nicht. Jeder verfügt über andere Stärken, Fähigkeiten, Talente, Potenziale und somit Motive und Werte. Diese besondere Mischung macht das Individuum aus. Und nichts fühlt sich schöner und erfüllender an, als den eigenen Finger- oder Fußabdruck in die Welt zu bringen, seinen ganz eigenen Weg zu gehen und vielleicht ein paar Spuren zu hinterlassen.

Ihre Stärken sind einzigartig

In ein Coaching mit neuen Klienten starte ich immer mit einem Stärkenprofil, um ihn oder sie gut kennenzulernen. Denn dieses zeigt einen Menschen in seiner unverwechselbaren Einzigartigkeit. Wer in seine Kraft kommen möchte, sollte sich mit seinen Stärken beschäftigen. Mit welchen Übungen das besonders gut geht, erfahren Sie in meinem kostenfreien E-Book „Coach dich selbst – 5 Strategien für deinen Neuanfang“.

In seiner Kraft zu sein bedeutet, seiner Berufung zu folgen

Jeder von uns hat eine persönliche Aufgabe auf dieser Welt. Diese ist nichts anderes, als die eigenen Stärken zu entfalten, um sie zum Wohle anderer, aber auch zum eigenen, in die Gesellschaft und Welt einzubringen. Wer seine Aufgabe findet und sie annimmt, führt ein erfülltes und erfüllendes Leben. Wer sie dann noch zum Beruf macht, findet seine Berufung – und nichts fühlt sich letztlich besser an.

Denn dann wird Arbeit von der Last zur Lust und vom Frust zum Flow.

Menschen in ihrer Kraft haben eine starke Ausstrahlung

Menschen ziehen das an, was sie ausstrahlen. Diejenigen, die Unzufriedenheit oder Kraftlosigkeit aussenden, wirken nicht sehr attraktiv auf andere. Leider wissen die meisten eher, was sie sich nicht wünschen, als das, was sie stattdessen wollen. Nur wenige von uns können klar ihre Ziele, Visionen und Träume formulieren. Doch nur wer weiß, wo er hinwill, kann sein Unterbewusstsein zu seinem besten Verbündeten machen. Ein klares Ziel vor Augen gibt Kraft.

Denn dann bündeln Menschen ihre Energie, indem sie sich darauf konzentrieren. Und das wirkt wie ein Brennglas, welches die Sonnenstrahlen einfängt.

Niemand kann einem die eigene Zielfindung abnehmen, geschweige denn, sich auf den Weg zu machen. Und nur wer sucht, findet auch. In meiner Weltsicht ist es eine unserer wichtigsten Aufgaben, unsere Bestimmung zu finden und sie anzunehmen. Diese besteht darin, die eigenen Fähigkeiten, Potenziale, Stärken und Talente zu entfalten.

Folgen Sie Ihrer Vision

Alles, was auf dieser Welt entsteht, entsteht zwei Mal: erst in unserem Kopf und dann in der Wirklichkeit.

Gedanken sind kraftvoll. Achten Sie deshalb auf sie.

Sie bewegen sich täglich in einem Kreislauf aus Worten und Überlegungen, Handlungen und Taten, die, wenn sie sie wiederholen, zu Routinen werden. Deshalb brauchen Sie nicht nur Rituale zur Körperpflege, sondern auch zur Pflege des eigenen Geistes. Coaches erweisen sich hierbei als Meister dieses Faches.

Personen mit einer starken Vision befinden sich in einer anderen Kraft für die Umsetzung als jene, die keine haben, geschweige denn eine verfolgen. Der erste Mensch, der zum Mond schaute und davon träumte, dort seinen Fußabdruck zu hinterlassen, wurde von vielen für verrückt erklärt. Denn viele von uns reagieren bei ungewöhnlichen oder auch vermeintlich verrückten

→ Dr. Kerstin Gernig

arbeitete als Hochschuldozentin, Geschäftsführerin und Chefredakteurin, bevor sie sich 2013 als Business-Coach für Neuanfänge in der Lebensmittelebene selbstständig machte. Sie wurde 2014 als Vorbildunternehmerin Deutschlands vom Bundeswirtschaftsministerium und 2020 als Exzellenzberaterin des Deutschen Mittelstands ausgezeichnet.



Kontakt: www.kerstingernig.de

Ideen reflexartig mit einem Einwand und erklären einem wortreich, warum das „natürlich“ nicht funktioniert. Denn, wenn das so einfach wäre, dann hätte es ja schon längst jemand gemacht. Und was, wenn es sich eben als schwierig erweist und es deshalb noch niemand realisieren konnte? Wie sollten Innovationen in die Welt kommen, wenn wir uns immer nur am Alt-Bewährten und Überlieferten orientieren würden?

Eine starke Vision gibt Kraft

Menschen mit einer starken Vision haben extrem viel geistige Kraft zur Verfügung. Wir wissen, dass es die Mondlandung gab und was daraus alles für die Weltraumforschung folgte.

Es gibt sowohl die positive als auch die negative Sich-selbst-erfüllende-Prophezeiung. Menschen mit einer Vision sind in der bejahenden Energie der gestalterischen Kraft unterwegs. Wer eine klare Vorstellung hat und weiß, wo er hinwill, findet auch die Kraft, alte Ufer zu verlassen, um zu neuen aufzubrechen.

Wie Sie Ihre Vision finden

Es ist für Erwachsene nicht ganz einfach, wieder an die Visionen und Träume aus der Kindheit anzuknüpfen, da sie sich allzu oft an Strukturen und vorgegebene Vorstellungen angepasst haben. Das kann bis zu eingefahrenen Denkroutinen führen. Aber:

Wer immer wieder das Gleiche denkt, darf keine neuen Ergebnisse erwarten.

Auf mich wirken Menschen suspekt, die häufig sagen: „Ich weiß.“ oder „Ja, klar.“ Denn, wer schon alles weiß und alles kennt, kann nichts Neues mehr entdecken. Visionen haben viel mit Aufmerksamkeit zu tun für all das, was uns täglich umgibt. Ebenso mit Kreativität, die uns ins offene Denken führt und Alternativen vorstellbar macht. Denn fast nichts ist „alternativlos“ oder „ausichtslos“. Oft muss man nur die Blickrichtung verändern, um neue Wege zu entdecken. Deshalb finden Sie Ihre Vision, wenn Sie sich wieder einmal erlauben, wie ein Kind zu träumen.

Ihre Werte sind Ihre Kraftquelle

Es gibt nur einen Menschen auf der Welt, der Ihre Werte kennt – Sie selbst. Was treibt Sie an? Was ist Ihnen wichtig? Welcher Leitwert führt Sie durch Ihr Leben? Mich fasziniert, dass die erfolgreichsten Menschen nicht gegen, sondern mit ihren Werten leben. Klingt erst einmal einleuchtend – oder? Aber haben Sie sich schon einmal gefragt, warum dennoch viele Menschen nicht so handeln? Wer nicht in seiner Kraft ist, lebt seine Werte nicht. Ganz einfach! Deshalb lohnt es sich, dass Sie Ihnen weiter auf die Spur kommen. Denn nur, wenn Sie in Resonanz mit Ihren Werten leben, setzen Sie auch ambitionierte Projekte mit Leichtigkeit um.

Kraft beginnt im Kopf!

Verwirklichen Sie Ihre Lebensträume oder träumen Sie noch von dem Leben, das Sie eigentlich gern führen würden? Spielen Sie Ihre Stärken aus oder haben Sie manchmal den Eindruck, sich selbst im Weg zu stehen? Leben Sie in Resonanz mit Ihren Werten oder hadern Sie noch mit Ihrem Schicksal? Alles beginnt mit Ihren Gedanken. Machen Sie sich Ihre Stärken bewusst und dann setzen Sie sie mit Leichtigkeit ein.

Kommen Sie mit Ihren Werten in Ihre Kraft

Wenn Sie Ihre wichtigsten Werte kennen, können Sie sie reflektieren und Ihr Dasein entsprechend justieren. Ob Ihr oberster Wert Abenteuer oder Sicherheit ist, entscheidet wesentlich über Ihr Leben. Wer seine Werte lebt, führt ein erfülltes und erfüllendes Leben. Es gilt, sich und seinen eigenen Vorstellungen treu zu bleiben. Alles andere führt zu Spannungen im Alltag, die Kraft rauben und sogar bis zu schweren Krankheiten führen können.

Wie Sie Ihre Werte herausfinden

Schreiben Sie einmal so schnell wie möglich – ohne lange nachzudenken – Ihre Ihnen wichtigen Werte auf, die Ihnen spontan einfallen. Versuchen Sie, auf mindestens fünfzig zu kommen. Das ist schon einmal ein Anfang, darüber nachzudenken. Sollte es Ihnen schwerfallen, Ihre Werte zu benennen, stellen Sie sich den perfekten Tag vor und malen Sie sich aus, was Sie tun. Dann fragen Sie sich, was motiviert Sie, so oder so zu handeln.

7 Tipps, wie Sie Ihre Stärken stärken, um in Ihre Kraft zu kommen

1. Fragen Sie sich: Was will ich wirklich? Oder lassen Sie sich diese Frage von einem Freund fünf Minuten lang immer wieder stellen und beantworten Sie sie wieder und wieder. Damit kommen Sie sich selbst auf die Schliche.
2. Beantworte Sie sich die folgenden drei Fragen: Welche Ihrer Stärken möchten Sie stärker nutzen? Welche neuen Stärken wollen Sie entwickeln? Was können Sie aus eigener Kraft und wobei benötigen Sie Unterstützung?
3. Erstellen Sie eine Löffelliste, in der steht, was Sie in Ihrer Lebenszeit auf diesem Planeten alles erleben wollen, bevor Sie diesen wieder verlassen. Nur wer weiß, wofür er arbeitet, lebt nicht, um zu arbeiten, sondern arbeitet, um zu leben. Auf meinem Blog finden Sie meine eigene Löffelliste zur Inspiration.
4. Leben und arbeiten Sie in Resonanz mit Ihren Stärken, Wünschen und Werten. Dann sind Sie in Ihrer Kraft und haben Ihre maximale Energie zur Verfügung.
5. Geben Sie bei Hürden, Problemen und Schwierigkeiten nicht sofort auf. Alles, was Ihnen im Leben begegnet, ist ent-

Wissenswertes

Wie kann ich meine Stärken entfalten und in meine Kraft kommen? Wer dies möchte, für den besteht die Möglichkeit, gemeinsam mit einem Coach ein Stärkenprofil zu erarbeiten.

Wie man ein Stärkenprofil erstellt, erfahren Sie in meinem kostenfreien E-Book „Coach dich selbst – 5 Strategien für deinen Neuanfang“.

<https://www.kerstingernig.de/ebook/>

weder ein Geschenk oder eine Aufgabe. Wer einen ambitionierten Weg verfolgt, stößt früher oder später auch auf die eine oder andere Hürde – und das sage ich aus eigener Erfahrung.

6. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen Kraft geben und meiden Sie Menschen, die Ihnen Kraft rauben.
7. Werden Sie zur besten Version Ihrer selbst und seien Sie bereit, dafür Ihre Lebensgewohnheiten einmal auf den Prüfstand zu stellen: Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Sport, Sicherheit, Abenteuer, Freunde, Arbeit, Kreativität, Gestaltungsspielräume, Selbstwirksamkeit, Selbstbewusstsein, Selbstführung...

Wer in Resonanz mit seinen Werten und Stärken lebt – indem er sich beides bewusst macht – und danach seine Ziele und sein Leben ausrichtet, ist in seiner maximalen Kraft.

Wie Sie Ihr Stärkenprofil erstellen, erfahren Sie in meinem kostenfreien eBook.

healthstyle 

