

## Facelifting am Jahresende

Sei du selbst die Veränderung,  
die du dir wünschst für diese Welt.  
(Mahatma Gandhi)



Es gibt Menschen, die können sich enorm gut auf etwas ganz Bestimmtes fokussieren: auf ein Projekt, eine kreative Tätigkeit, einen Film, eine Arbeit etc. Andere, wie ich, die sind so interessiert und neugierig, dass die immer darum ringen, sich nicht zu verzetteln. Meine Interessen sind sehr breit gefächert und immer wieder Neues zu lernen, gehört zu meinem Wesen, ja zu meinem Leben. Ich kann es mir gar nicht wirklich vorstellen, nur eine Schiene zu verfolgen. Viel zu sehr hätte ich Angst, mich schon bald zu langweilen. Dies bedeutet jedoch nicht, dass ich nonstopp aktiv sein muss. Ich liebe und brauche Zeiten, in denen ich nichts (tun) muss und auch nichts mache.

Das vergangene Jahr würde ich rückblickend als Fokusjahr für mich bezeichnen. In der ersten Jahreshälfte wurde ich gezwungen, mich ausschliesslich meinem Körper zu widmen. Ich hatte kaum die Möglichkeit, den Fokus nach aussen und damit auf andere zu richten.

Im Nachhinein merke ich, wie wertvoll diese Zeit für mich war. Ich war gezwungen, mich damit auseinander zu setzen, was mir in diesem Leben wirklich wichtig ist. Was kommt aus der Tiefe und möchte sichtbar werden? Was möchte von mir geschöpft und geschaffen werden? Was macht mir ganz viel Freude? Wo habe ich noch mehr zu geben?

Ich spürte deutlich, dass da ein für mich sehr wichtiger Prozess im Gange war.

Das Mieten des Praxisraums war ein Ja zu meinem Weg als Unterstützerin und Begleiterin von Menschen. Schon mein Leben lang interessiert mich die Anwendung und das Erforschen der Wirkung von vielfältigen Methoden und Instrumenten. Kein Wunder, ist mein Lebenslauf so lang und war es meine Angebotsliste ebenso.

Obwohl ich in Marketingkursen gelernt hatte, dass man sich unbedingt auf ein Angebot fokussieren soll - gerade am Anfang einer Selbständigkeit -, schaffte ich es nicht, mich auf ein einzelnes Angebot festzulegen.

Es leuchtete mir durchaus ein, dass die Fokussierung auf ein Gebiet einem mehr als Spezialistin erscheinen lässt, als wenn man Hunderte von Gebieten abzudecken scheint. Dabei ist die Wahrnehmung von aussen nicht objektiv und hängt auch nicht vom effektiven Wissen des Anbieters ab.

Trotz dieses Wissens schaffte ich es bisher einfach nicht, mich für ein Spezialgebiet zu entscheiden. Ich spürte gigantische Widerstände in mir.

Diesen Herbst nun plötzlich - nach der langen Einkehr- und Rückzugszeit - fühlte ich, dass die Ängste, etwas durch die Fokussierung zu verlieren, verschwunden zu sein schienen. Es wurde plötzlich und unverhofft möglich, auf der Webseite aufzuräumen. Das Loslassen fiel mir plötzlich ganz leicht. Es fühlte sich für mich wie ein Frühlingsputz zum Jahresende hin an. Es war mir klar geworden, was angeboten werden soll und will.

Kaum, nachdem sich diese Klarheit in mir ausgebreitet hatte, war es auch auf meiner Webseite umgesetzt. Ich staunte selber, wie schnell das geklappt hat, obwohl ich mich nicht als Webseitenspezialistin sehe. Ich interpretiere es als Zeichen der Stimmigkeit. Das Leben ist einfach, nur wir machen es in der Regel kompliziert! Einfach bedeutet in diesem Sinn, im Fluss zu sein. Was mich jedoch noch mehr zum Staunen brachte, war, dass ich das Gefühl hatte, ein schwerer Rucksack würde sich von meinem Rücken lösen, einen Rucksack, den ich vorher nicht mal wahrgenommen hatte. Es fühlte sich ganz leicht und luftig an. Ich spüre, wie dies meiner Seele Flügeln verleiht und ich freue mich enorm auf diese Seelenreise bzw. auf diesen Seelenflug 😊.

Ich merkte plötzlich, dass das Ja zur Körperarbeit (Einzelsitzung), zum Fokusgebiet kein Nein zu allen anderen Fähigkeiten bedeutet. Körper, Geist und Seele sind eine Einheit. Egal, wo ich einsteige, es hat immer auch einen Einfluss auf den anderen Ebenen oder führt sogar auf die anderen Ebenen. Die zielführendste Methode anzuwenden, wird nach wie vor mein Bestreben - und wohl auch im Interesse meiner Kundschaft - sein. Für die Menschen dürfte jedoch durch die Fokussierung die Orientierung auf meiner Angebotsseite deutlich einfacher geworden sein und ich hoffe auch, die Höhe der Schwelle in meine Praxis dadurch deutlich niedriger.

Ich freue mich sehr, dass ich mit der Körperarbeit die **Selbtheilung der Menschen** auf verschiedensten Gebieten unterstützen und die allenfalls dadurch ausgelösten Prozesse professionell begleiten darf.

Zur neu gestalteten Seite Einzelsitzung findest du hier: <https://www.mein-seelenkompass.ch/einzelsitzungen.htm>