



Ein Kurs im Energie-Coaching mit Christian Möriz, Teil 1

# *Innerer Halt in turbulenten Zeiten*

Christian Möriz zeigt, wie man mit Energie-Coaching zum Architekten seines Lebens werden kann. In den nächsten Ausgaben wird er Sie mit praktischen Tipps und leicht umsetzbaren Workouts vom Frust zum individuellen Flow begleiten.

**W**er will das nicht: ein Leben im Fluss – im Flow, selbstbestimmt und frei. Doch oftmals spielt uns der Alltag und das immer turbulenter werdende Leben einen Streich und übrig bleibt nur Frust. Diese

Coaching-Serie will Sie deshalb so gut es geht dabei unterstützen, dass Ihnen ein Leben im Flow gelingt, so wie Sie es sich wünschen.

Lassen Sie uns im ersten Teil unseres Kurses damit beginnen, die universellen Phasen des Lebens zu beleuchten, die Sie immer wieder durchschreiten und die Ihnen teilweise täglich begegnen, ohne dass es Ihnen bewusst ist.

Wie geht es Ihnen gerade? Sind Sie mit Ihrem Leben derzeit zufrieden? Erhoffen Sie sich mehr Lebensenergie? Die uns umgebende Energie folgt bestimmten festgelegten Gesetzen. Wenn Sie lernen, diese Gesetze zu identifizieren, sich deren Herkunft und Ursprung bewusst zu werden, können Sie sie nutzen, statt immer nur unbewusst darauf zu reagieren. Auf den Punkt gebracht geht es darum, dass Sie Ihr Leben besser verstehen, und ein Leben in Selbstverantwortung und Selbstermächtigung leben, denn allzu oft sind wir aufgrund unserer Unwissenheit ein Spielball, der wir nicht sein wollen.

Wir alle durchwandern zu verschiedenen Zeiten in unserem Leben universelle Zyklen, wie ich diese „Wellen des Lebens“ nenne. Dieses Auf und Ab macht uns oftmals zu schaffen, stimmt uns unzufrieden, drückt uns nieder oder brennt uns gar gänzlich aus. Immer mehr Menschen leiden deshalb auch unter den wachsenden Anforderungen in Beruf, Familie und Freizeit. Für diesen Fall ist es essenziell, täglich ein optimales und effektives Energie-Coaching zu betreiben, um sein gesamtes physisches, geistiges und seelisches Potenzial entfalten zu können. Wir können lernen, ein Übermaß an kreativer Energie – der Schlüssel für mehr Freiheit, Glück, Lebensfreude und Gesundheit – freizusetzen, wenn wir uns von den Blockaden (= blockierte Lebensenergie) der Vergangenheit befreien und die universellen Naturgesetze erkennen.

Durch unser gesamtes Leben zieht sich ein Zyklus aus fünf verschiedenen Phasen, die jeder Mensch immer wieder durchläuft. Diese Zyklen haben ihre Gültigkeit, egal ob wir nun reich oder arm, gesund und krank sind. Oft warten wir unser ganzes Leben auf die „perfekte Welle“. Jede Welle, die tosend und schäumend auf uns zurollt, hat das Potenzial die eine, perfekte Welle zu werden, wenn wir es schaffen die Geheimnisse, die in ihr verborgen sind, zu entschlüsseln. Dann werden wir zum Architekten unseres eigenen Lebens, da wir mithilfe der jeweiligen Phase, unsere

Flow bezeichnet in der Psychologie einen Zustand, in dem wir von einer Aufgabe gefordert, aber nicht überfordert werden, uns voll darauf konzentrieren und von ihr gefesselt, ja geradezu beseelt sind. Kreative Ideen fließen, wir gehen auf in unserem Tun und vergessen dabei die Zeit. Wir sind eins mit uns und der Welt. Dies ruft in uns ein Gefühl der Leichtigkeit und des Glücks hervor. Wir sind dann energetisch „im Fluss“.

Energie freizusetzen lernen und im Leben bewusster und achtsamer agieren können.

### Die fünf Phasen des Lebens

Ich möchte Sie einmal bitten, sich näher mit den fünf Phasen zu beschäftigen, die ich wie folgt nenne:

1. Phase der Herausforderung
2. Phase des Flow
3. Phase des Zweifels und des Leidens
4. Phase der Motivation
5. Phase des Durchbruchs und des Erfolgs

Das Prinzip der fünf universellen Phasen lässt sich auf alle Situationen im Leben übertragen. Sei es die Arbeit, Beziehung, Geld, Gesundheit oder Verlust und Trauer. Immer wieder werden wir in unserem Leben Zeiten der Resignation, des Zweifels, Frusts aber auch des Leidens durchleben, die sich dann schließlich in positive Phasen umwandeln. Wie die Jahreszeiten zu unserem Leben gehören, so auch diese fünf Phasen. Glauben Sie mir, kein Mensch auf dieser Welt schwimmt dauerhaft auf einer Welle des Erfolges. Wir denken das zwar oft, aber die Wahrheit ist, dass auch diese Menschen den Phasen oder den Wellen des Lebens unterliegen. Doch was machen diese Menschen anders, damit sie schließlich Erfolg haben? Im Grunde nicht viel. Sie sind nicht besser oder schlechter als Sie. Jeder Mensch ist als Champion geboren und hat alles in sich, diesen Champion auch zu leben. Menschen, die es verstehen die Wellen des Lebens zu surfen, haben lediglich die richtigen Werkzeuge in ihrem Werkzeugkasten und wissen, wie man sie effektiv und erfolgsorientiert einsetzt, und zwar dann, wenn es nötig ist. Jeder von uns kann lernen die Wellen des Leben zu reiten, was wir dazu benötigen sind:

- effektive Werkzeuge
- ein individuelles Energie-Coaching (Energie-Workout)
- Ausdauer
- Achtsamkeit
- Bewusstheit
- Wertschätzung
- Glaube an sich selbst

## Psychologie & Lebenshilfe

Das kann auch Ihnen ohne Weiteres gelingen. Die benötigte Energie, die Sie dafür brauchen, ist bereits in Ihnen angelegt und steht Ihnen jederzeit zur Verfügung, auch dann, wenn Sie nicht immer darauf zurückgreifen können oder sie Ihnen aktuell vielleicht nicht einmal bewusst ist. Wir alle können aber lernen, wie man diese Energie in sich erweckt und für sich nutzen kann. Ich nenne diese Quelle „Evolutionsenergie“. Sie wartet nur darauf in uns entdeckt und geweckt zu werden.

Sicher kennen Sie das Gefühl, eine Herausforderung gemeistert zu haben? Beschreiben Sie das Gefühl. Können Sie das Gefühl des Erfolgs körperlich wahrnehmen? Nun bewerten Sie das körperliche Gefühl bitte auf einer Skala von 0 bis 10. Die Zahl 0 repräsentiert den niedrigsten und 10 den höchsten Wert.

Auf dem Weg zum Durchbruch, zum ersehnten Erfolg erleben wir immer wieder verschiedene energetische Phasen. Die Phasen habe ich Ihnen zuvor bereits kurz erläutert. Wenn Sie den nachfolgenden Fragenkatalog beantwortet haben, werden Sie sich bewusst, in welcher dieser Phasen Sie sich aktuell befinden. Vielleicht befinden Sie sich im Moment in der Phase des Leidens, und Sie beginnen an sich und der Welt zu zweifeln. Frustration breitet sich aus und die Motivation lässt merklich nach, vielleicht suchen Sie im Außen auch nach einem Sündenbock oder klassifizieren sich selbst als Versager. Machen Sie sich bewusst, dass es sich bei den fünf Phasen um einen ganz natürlichen Prozess handelt.

### Meine derzeitige Situation

Beginnen Sie jetzt mit der ersten Bestandsaufnahme Ihrer aktuellen Situation und machen Sie sich klar, welche Weichen Sie neu im Leben justieren und stellen wollen.

Nehmen Sie sich dazu bitte 15 Minuten Zeit, in denen Sie ungestört sind und den Fragebogen in aller Ruhe ausfüllen können. Bitte versuchen Sie die Fragen so ehrlich wie möglich zu beantworten. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder die Couch und zünden sich vielleicht eine Kerze an. Beginnen Sie dann in Ruhe und voller Wertschätzung für die gegenwärtige Situation die Fragen zu beantworten. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und viele neue Erkenntnisse. Was motiviert Sie, sich auf dieses Energie-Coaching einzulassen?

- Ist es das Ziel, den Frust im Alltag endlich loszuwerden?
- Ist es die Anerkennung von Außen? Von unserem Vorgesetzten, unseren Mitarbeitern, unseren Kunden, Freunden oder Familie?
- Ist es der Moment, in dem Sie sich Ihrer Ressourcen wieder bewusst werden, um wieder Ihr volles Potenzial leben zu können?

Fragen Sie sich einmal, welche Ziele Sie motivieren, welche Handlungen und Aktivitäten Sie erfüllen und wann Sie sich ganzheitlich perfekt fühlen:

Es erfüllt mich, wenn ich ...

---

---

Ich fühle mich perfekt, wenn ich ...

---

---

In welcher der fünf Phasen befinden Sie sich aktuell?

- Phase der Herausforderung
- Phase des Flow
- Phase des Leidens/Zweifels
- Phase der Motivation
- Phase des Durchbruchs

1. Wie fühlt es sich an, die Zyklen zu erkennen?

---

---

2. Hat sich dadurch Ihre Sicht auf das Leben verändert?

---

---

3. Haben Sie eventuell erkannt, dass sich dieser Zyklus in Ihrem Leben wiederholt? Wenn ja in welchen Lebensbereichen?

---

---

4. Wie verändern sich Ihre Lebensumstände – privat und beruflich – wenn Sie das Ziel vom Frust zum Flow tatsächlich erreicht haben?

---

---

5. Welchen Einfluss könnte das auf Ihre Freundschaften haben?

---

---

6. Welchen Einfluss auf Ihre Familie?

---

---

7. Welchen Einfluss auf Ihren Beruf?

---

---

8. Was für einen Effekt hat es auf Sie persönlich?

Bitte bedenken Sie, jede Veränderung, auch das Ziel vom Frust zum Flow zu gelangen, ist mit Konsequenzen behaftet. Wenn sich die aktuellen Konsequenzen nicht so gut anfühlen, dann fragen Sie sich bitte, ob es wirklich aktuell das richtige Ziel für Sie ist. Wenn es sich für Sie dagegen stimmig anfühlt, dann: Let's go!

Sie sind dann frei und selbstbestimmt, wenn Sie so leben und sein können, wie Sie tatsächlich sind, nämlich ein Champion. Sie sind als Champion geboren. Vergessen Sie das nie. In der nächsten Ausgabe werden wir an Ihrem individuellen Energie-Profil arbeiten. Wir werden die wichtigsten Bereiche des Lebens beleuchten und Ihr aktuelles Energielevel feststellen. Das hilft dabei sich noch bewusster über Ihre aktuelle Situation zu werden. Bleiben Sie in Bewegung!

Ihr Christian Möritz



Christian Möritz ist erfolgreicher Self-Leadership Coach, Autor, Speaker & Entwickler des interaktiven E<sup>3</sup>-Prinzips. Mit seinen Büchern & Coachings hilft er Menschen dabei ihre Inspiration und Leidenschaft in motivierte Selbstermächtigung zu verwandeln. Das Kernstück seiner erfolgreichen Arbeit stellt der „7-Schritte-Prozess zur Selbstermächtigung“ dar. Vom 4.-6. Dezember 2015 leitet er das bewusster-leben-Seminar „Vom Frust zum Flow“. Anmeldungen dazu unter: <http://www.bewusster-leben.de/veranstaltungen/eigene/> oder unter: [www.christianmoeritz.de](http://www.christianmoeritz.de)

BUCHTIPP

Christian Möritz  
**Der Energie-Coach**  
Trinity Verlag, € 15,99



Fotos: stock/thinkstock



## Energie und Schwingung - die unsichtbaren Kräfte

### Lichtglobuli

Die Lichtglobuli unterstützen mit ihrer Schwingung die Auflösung von Blockaden, harmonisieren und erhöhen somit Ihre eigene Energie. Balance-, Immun-, Haut/Schleimhaut, Elemente-, endokrines Drüsensystem-, Schwindel-/Reiseübelkeit-, Gute Nacht-, Schmerzfrei-Globuli.

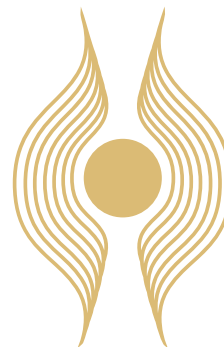
### Energiearbeit

Die Lemurianische Energiearbeit löst Blockaden auf, so dass die Energie wieder frei fließen kann. Sie harmonisiert die Chakren, die Elemente und das gesamte Drüsensystem. Elemente-Harmonisierung „Majjtana“, Harmonisierung und Reinigung des endokrinen Drüsensystems, Harmonisierung der Chakren. Behandlungsdauer ca. 90 Minuten.

### Sirlamu

Durch den Besuch im Energieraum Sirlamu steigert sich die Energie nach nur 30 Minuten um ein Vielfaches. Der Entwicklerin Dunia Anandara ist es gelungen in diesem Raum die freie, feine Lebensenergie für uns fühlbar zu bündeln.

Miramar  
Lichtglobuli



### Silke Kuderer

Leopoldstraße 15  
77740 Bad Peterstal-Griesbach  
Tel.: +49 7806 1457  
E-Mail: [info@miramarlichtglobuli.de](mailto:info@miramarlichtglobuli.de)  
Internet: [www.miramarlichtglobuli.de](http://www.miramarlichtglobuli.de)