



Finde zurück zur Selbstwirksamkeit

CHRISTINA UND WALTER HOMMELSHEIM

Deine Wegbegleiter

Christina und Walter Hommelsheim, zwei der bekanntesten Coaches Deutschlands. Zu ihren Ausbildungen zählen u. a. der Heilpraktiker Psychologie, NLP Trainer und Coach (n. R. Bandler), Gestalttherapie (5 Jahre, Däumling Institut Bonn), Systemisches Coaching (Sieger Consulting), Transformationstherapie und Coaching (n. R. Betz), Enneagramm-Arbeit (Christian Meyer), Yoga-Lehrer-Ausbildung (Aum Hari, Frankfurt), Dr. Joe Dispenza Visionsarbeit, Dan Energiearbeit, Mediales Coaching (Yvonne Grevenitz) u.v.m.



Ihre größte Erkenntnis:

Es gibt da eine ganz besondere Instanz in uns Menschen, die uns durch unser Leben führen will: das Herz! Gemeint ist dabei nicht das physische Herz, sondern eine innere Weisheit, die in uns allen aktiv ist, viel größer und wissender als der Kopf.

Es geht also darum, unter dem oft lauten und angstbesetzten Verstand eine leise, aber sehr hilfreiche Stimme zu entdecken. Diese Herzens-Stimme kennt den Weg in ein zu-Frieden-es Leben und dieser wollen wir wieder mehr und mehr die Führung übertragen, so dass unser Verstand die Aufgabe bekommt, unsere Herzens-Impulse umzusetzen. „Herz über Kopf“!

Das Lebensthema von Christina und Walter Hommelsheim gleichermaßen: Beziehung. Unabhängig voneinander waren sie auf der Suche nach einer Möglichkeit, eine glückliche Beziehung zu leben. Auf diesem Weg haben beide vieles ausprobiert, haben Menschen verletzt und wurden verletzt und wurden dabei immer wieder auf sich selbst zurückgeworfen. Sie durften feststellen, dass der/die Partner*in an ihrer Seite immer auch ein Spiegel ist, der uns etwas über uns selbst zeigt.



In ihren Seminaren lehren die beiden all das, was sie täglich auch selbst versuchen zu leben.

Durch ihre langjährige Arbeit im engsten Kernteam für Robert Betz als Seminar- und Ausbildungsleiter und mit ihrer Formel für ein glückliches Leben „Herz über Kopf“ unterstützen sie jedes Jahr viele Menschen dabei, ihr Leben in die Hand zu nehmen und neu auszurichten. Statt darauf zu warten, dass das Glück endlich an die Tür klopft, führen sie die Teilnehmenden in ihre Selbstverantwortung und motivieren sie, ihr ganzes Potenzial und ihre Größe zu leben.



Diese MASTERCLASS gibt einen Einblick in genau dieses Thema:

Prägung & Trauma

– was ist was, wie unterscheiden sich beide und wie ist es möglich, die Erkenntnis über beides zu nutzen für ein selbst-wirksames, glückliches Leben.



In dieser Masterclass erhältst du einen Einblick:

- in die Bedeutung von Prägung und Trauma – und was sie unterscheidet
- in die Signifikanz der ersten drei Lebensjahre – und wie sie dich durchgängig prägen
- wie sich Selbstwirksamkeit, Ohnmacht und deine Grundbedürfnisse bedingen
- in das Stresstoleranz-Fenster – und wie dir das Bewusstsein darüber im Alltag hilft
- wie du wieder in Balance kommen kannst in stressigen Zeiten
- was dir deine „innere Alarmanlage“ sagen will
- inwiefern Kompensationsstrategien oft Lebensretter sind – und warum du dich trotzdem von ihnen lösen darfst
- Welche Übung dich wieder zurück in deine Mitte, in dein Herz bringt

Die Welt, dein Leben und du

-Prägungen & Traumata

Die Welt wird gefühlt immer schneller, so vieles prasselt auf uns ein,
mit dem wir „klarkommen“ dürfen.



- Stress, Hektik, To Dos, Reize von außen, immer am Rande der eigenen Kapazitäten
- „Höher, schneller, weiter“ tut auf Dauer nicht gut
- **Folge:** Flucht in Ablenkung (Shoppen, SM, Sport, Alkohol etc.)
- **Grund:** Bestimmte Erlebnisse in der Vergangenheit erschweren Alltag
- **Frage:** Warum reagiere ich manchmal so, wie ich es tue?
- **Anzeichen:** Gereiztheit, Schlafstörungen, Überforderung etc.



”

Manchmal scheint es so,
als atmen die Menschen
montags ein ...
und freitags erst aus.

“





„Prägnant“:

Deine ersten 3 Lebensjahre

In den ersten 3 Lebensjahren erfahren wir wichtige Prägungen, die uns das ganze Leben wesentlich begleiten – diese neu zu beleuchten birgt große Chancen, dich und dein Handeln und Fühlen zum heutigen Zeitpunkt besser zu verstehen.

Erste 3 (bis 7) Jahre:

- Völlige Abhängigkeit von Zuspruch, Empathie, Regulation von außen
- Das Gehirn saugt alles von außen Kommende wie ein Schwamm ungefiltert auf
- „Ausgeliefert“ sein gegenüber äußeren Einflüssen

Hier entscheidet sich, ob du eher GrundVERtrauen oder GrundMISStrauen entwickelst und wie du damit weiter durch die Welt gehst (implizites Körpergedächtnis)

Geburtsvorgang: „Ent-Bindung“ oft sehr traumatisch für Neugeborene – unnatürlich für Bindungsbedürfnis





Hast du manchmal das Gefühl, dass du dich besonders anstrengen musst, um im Leben gewollt und anerkannt zu sein?

Vielleicht hast auch du in deinem frühen Leben eher Grundmisstrauen statt Grundvertrauen ausgebildet.



Große Herausforderung für neue Eltern (v. a. Mütter), sich bedingungslos zugewandt um ihr Neugeborenes zu kümmern und alle Bedürfnisse „richtig“ zu lesen



Es braucht vor allem Zeit und Einfühlungsvermögen, um einem Baby das sichere Gefühl zu geben, gewollt und geliebt zu sein

Selbstwirksamkeit vs. Ohnmacht

Werden die frühkindlichen Grundbedürfnisse gesehen und bedacht, erkennt ein Kind, dass es wichtig ist, gesehen und gehört wird

- „Ich habe Anteil, kann mein Leben regeln und daran mitwirken, fühle mich selbstwirksam



Werden diese Grundbedürfnisse in den ersten Lebensjahren nicht (ausreichend) erfüllt, kann ein Kind diese auch nicht aus selbst heraus erfüllen und fühlt sich in Folge ohnmächtig & ausgeliefert

- „Ich kann mich nicht verständlich machen, kann nichts bewirken, werde nicht gesehen/wahrgenommen/gewollt.“

Mögliche Indikatoren für ...:

- Essstörungen
- Extreme Anspannung
- Autoimmunkrankheiten
- Gefühl von Wertlosigkeit
- Innerlich spürbarer Leistungsdruck

Stresstoleranz-Fenster

(Dr. David Segal)



“Fight or flight”
oder Selbstregulation?



Die Größe dieses
Fensters hat mit unseren
Prägungen zu tun

- Wir dürfen lernen, die Größe unseres individuellen Fensters zu erkennen und uns dementsprechend in Stresssituationen immer wieder zu regulieren, um aktiv und ausgeglichen unser Leben zu bestreiten und am Alltag teilnehmen zu können
- Wenn ein Kind in frühen Jahren vielen Stressfaktoren ausgesetzt ist (Ablehnung, Überforderung Eltern etc.), befindet es sich von Anfang an im „Überlebensmodus“, empfindet keine Sicherheit
 - fehlende Ressourcen!



ÜBUNG

Verorte dich in deinem Stresstoleranz-Fenster

Zeichne dein persönliches Stresstoleranz-Fenster
der letzten 2 Wochen auf.



REFLEXION

1.

Wie hast du in den letzten 2 Wochen dein Leben wahrgenommen?

2.

Hast du dich immer innerhalb des Fensters bewegt – oder ist deine Kurve mal nach oben ausgeschlagen – oder nach unten bis hin zu Erschöpfung/Apathie/depressiven Verstimmungen?

3.

Gehst du in Stresssituationen häufiger über deine persönlichen Kraft-Grenzen hinaus, machst dann sogar noch mehr, lenkst dich noch mehr ab, bist praktisch ständig überreizt?

A large white rectangular area containing 18 horizontal teal lines, intended for writing reflections.

„Der Tropfen auf dem heissen Stein“

Dauerhafter Stress, Überreizung, Input von außen und fehlende Abgrenzung/ Aufladen der inneren Batterien führen oft zu einer Entkoppelung von uns selbst

→ Ständige Überreizung, fehlende Energie, Erschöpfung



Das Spiel von Bremsse und Gas



Oft kennen wir in unserem Alltag
nur noch den Anspruch von
„höher, schneller, weiter“, mehr Tempo,
mehr Inhalt, mehr Output ...

wir geben nur noch Gas!

Kollektive Prägung, die wir übernehmen, ohne sie zu hinterfragen



Wieder bei uns ankommen

Weg von:

Gefühle nicht mehr richtig spüren oder wahrnehmen, monotones Alltagsempfinden

→ Zeichen für „Untererregung“/dauerhafte Erschöpfung



Hin zu:

Verbindung zu uns selbst wiederfinden, Erlaubnis für Fröhlichkeit und Lebendigkeit

Autonom abgelegt



Vieles in uns ist autonom abgelegt:

Unterbewusst (in den Zellen)
angelegte Verhaltensweisen, Muster,
Prägungen, Glaubenssätze
aus den ersten 3 Lebensjahren

- Diese zeigen sich und wirken in ungewollten Situationen, wir sind dann plötzlich wieder das Kind von früher
- Frühere negative Prägungen: „Innere Alarmanlage“ geht bei vermeintlich ähnlichen neuen Situationen direkt los, suggeriert Gefahr
 - Reiz kommt aber nicht mehr im Großhirn an (Handmodell/Amygdala-Überstimulation)

The background of the entire page is an underwater scene. Sunlight filters through the water, creating a complex pattern of light rays and shimmering, iridescent colors (pinks, purples, blues, and greens) that resemble a lace or web-like structure. The water is clear, and the overall tone is serene and ethereal.

”

Der erste Schritt, um Prägungen
und Trauma zu integrieren:

Ich verstehe (mich) mehr und erkenne:
ICH BIN NICHT SCHULD.

“

Knackpunkt Kompensation

Welche Kompensations- bzw. Überlebensstrategien haben dir in deinem Leben schon gedient (oder dienen dir noch), um Fehlendes auszugleichen, dich zu beruhigen, in Sicherheit zu wiegen?

- Hier darfst du unbedingt mit Wohlwollen und einem liebevollen Blick hinschauen und erkennen, dass du es so gut gemacht hast (oder noch tust), wie du konntest/kannst.
- Akzeptieren, dass es für alles, was wir getan/ reagiert haben, einen guten Grund gibt
- Trauma individuell verstehen und auffangen



”

Es kommt auf die Summe aller erlebten Kleinigkeiten an, die dazu führen, dass die Prägungen, die sich im Körpergedächtnis abspeichern, immer stärker zur Wirkung kommen.

“



„Immer das Gleiche“

Egal, ob Prägungen in frühester Kindheit oder zu späteren Zeitpunkten passieren/sich verankern:



Schon das Wissen um deine Prägungen hilft, um langfristig Veränderungen anzustoßen. Aber natürlich geht da noch mehr



Und jetzt?

- Möchtest du noch mehr über das Thema „Prägung und Trauma“ erfahren?
- Hast du Lust auf noch mehr Übungen, Wissen, Erkenntnisse zu deinen persönlichen Prägungen und Traumata?
- Möchtest du lernen, diese auseinanderzuhalten, aufzulösen und heilen kannst?



Gerne gehen wir diesen Weg
mit dir zusammen!

Wir haben einen Kurs erstellt für Menschen, die viel erlebt haben, die Prägungen und Traumata erfahren haben – hier möchten wir gerne unterstützen!



Welche Themen dich im Kurs erwarten:

- Integration & Heilung von (auch frühkindlichen) Prägungen & Traumata
- Tools, um mit Glaubenssätzen & Emotionen anders umzugehen
- Coaching-Methoden für Herz-zentrierte Lebensphilosophie
- Beleuchten von Beziehungen & Selbstliebe
- Aufzeigen von Wegen zu Resilienz & Selbstfürsorge
- u.v.m.



Finde zurück zur Selbstwirksamkeit

CHRISTINA UND WALTER HOMMELSHEIM

younity