

EINZELCOACHING FÜHRUNGSKRAFT - HEILUNG DROGENSUCHT, KRISEN- UND SELBSTMANAGEMENT

Als ich Frau Laube traf, war ich Mitte fünfzig. Damals durchlebte ich bereits seit einigen Jahren eine schwierige Phase in verschiedenen Bereichen meines Privatlebens. Unter anderem befand ich mich in einem Scheidungsprozess. Ich war zu jener Zeit Exekutivdirektor in einem Grossunternehmen und übte eine Funktion mit hoher Verantwortung aus. Allerdings hatte ich Angst davor, neue berufliche Herausforderungen anzunehmen, die mit einem zu hohen Risiko oder zu viel Stress verbunden gewesen wären. Mein ganzes Leben lang habe ich hart gearbeitet und die meisten meiner beruflichen Ziele erreicht. Hingegen empfand ich privat eine grosse Leere, aus der ich mich nicht selbst befreien konnte. Irgendwie war ich «glücklich», jedoch hatte mich mein lebenslanger, ungesunder Lebensstil eingeholt.

Seit vierzig Jahren rauchte ich jeden Abend Cannabis und tat dies tagsüber auch an den meisten Wochenenden. Dazu gab es Phasen, wo ich sehr viel Alkohol trank. Die meisten Abende und Wochenende verbrachte ich am Computer, mit Spielen oder Gitarre spielen. Während des Tages versuchte ich, mehr oder weniger gesund zu essen, jedoch naschte ich abends nach dem Rauchen von Marihuana ungesunde Lebensmittel. Als ich Frau Laube traf, hatte ich mindestens 10 kg Übergewicht. Ich machte zwar täglich leichte Körperübungen, allerdings war ich nicht in einer guten körperlichen Verfassung. Oft war ich krank und musste andauernd zum Arzt. Bereits fünf Jahre bevor ich meinem Coach begegnete, hatte ich mit dem Rauchen von Zigaretten aufgehört. Während vieler Jahre bin ich wegen meines geringen Selbstbewusstseins infolge Übergewichts keine Partnerschaft mehr eingegangen. Ich war nicht unglücklich, aber ich empfand keine Freude an den kleinen Dingen des Lebens.

Zweieinhalb Jahre nach meiner ersten Begegnung mit Frau Laube arbeite ich noch immer im gleichen Unternehmen. Jedoch habe ich in der Zwischenzeit neue berufliche Herausforderungen angenommen, die ich nie für möglich gehalten hätte - und ich bin erfolgreich darin! Ich habe verschiedene Baustellen in meinem Leben erfolgreich bewältigt. Heute wiege ich 85 kg und habe für mein Alter einen normalen Body Mass Index von 25.4. Jeden Tag führe ich anspruchsvolle Körperübungen durch oder trainiere mit Gewichten. Ich laufe zweimal pro Woche während fast einer Stunde nach der Arbeit nach Hause und unternehme jedes Wochenende mehrstündige Spaziergänge. Ich esse während des Tages gesund und nasche nur noch selten. Seit fast zwei Jahren rauche ich kein Cannabis mehr und mein Alkoholkonsum ist sehr moderat. Meine Gesundheit hat sich seit damals stark verbessert und ich war nur einmal krank. Nachdem ich aufgehört hatte, Marihuana zu rauchen, benötigte ich während längerer Zeit Schlaftabletten. Seit kurzem konnte ich diese sogar ganz weglassen. Seit zwei Jahren bin ich zudem in einer festen Beziehung. Heute habe ich ein gutes Körpergefühl und die Freude an einem trainierten Körper neu entdeckt. Ebenso habe ich den Zugang zu meiner Kreativität ohne den Einsatz von Drogen gefunden und bin diesbezüglich auch gelassener als in jüngeren Jahren. Mein Leben ist stabiler geworden und ich habe gelernt, die kleinen Dinge des Alltags wieder wertzuschätzen.

Seit ich aufgehört habe, Cannabis zu rauchen und anfang, mich bewusster zu ernähren, hat sich mein Körperbewusstsein verbessert. Meine Gedanken rasen tagsüber und abends nicht mehr unentwegt und ich habe weniger Panikattacken. Ich bin weniger aggressiv und mein Einfühlungsvermögen in andere Menschen hat sich entwickelt. Dies wirkt sich positiv auf meine beruflichen und familiären Beziehungen aus. Meine Achtsamkeit und Motivation sind gestiegen, was zu einer signifikanten Leistungssteigerung in meinem beruflichen und privaten Leben führte. Die Veränderungen meines Lebensstils in verschiedenen Bereichen hatten einen Dominoeffekt, dessen Wirkung bis heute anhält und meine Lebensqualität weiter positiv beeinflusst.

Ich hätte diese erfreulichen Resultate ohne die professionelle Betreuung meines Coachs nicht erreichen können! Ihre taktvolle Beratung und einfühlsame Unterstützung verhalfen mir zu einer verbesserten Gesundheit, zu mehr Widerstandsfähigkeit und Ausgeglichenheit in geistiger, seelisch-psychischer und körperlicher Hinsicht.

Frau Laube ist ein Vorbild für ein diszipliniertes Verhalten in Bezug auf Ernährung, Bewegung und Entspannung. Ihre Disziplin wirkt ansteckend und spornt zu höheren Leistungen in einem vernünftigen Masse an. Auch bei der Einhaltung von Ritualen im Alltag, wie beispielsweise der regelmässige Aufenthalt in der Natur, war sie für mich exemplarisch. Ihre freundliche, wohlwollende Persönlichkeit und ihre ausgeprägte Fähigkeit zuzuhören, boten mir einen geschützten Rahmen, wo ich mich selbst sein konnte und mich wohlfühlte. Sie ist mir stets auf Augenhöhe begegnet, hat mich auf meinem Weg ermutigt und mir das nötige Vertrauen gegeben, meine Ziele zu erreichen. Ich wäre niemals dort, wo ich heute bin, ohne die Unterstützung meines Coachs! Danke.