

# Klaus Wienert

Klaus Wienert ist Gründer und Leiter des Licht-Gesundheit-Energie Zentrums, von Wienert Coaching und Mitgründer der Unternehmensberatung Kompetenz die bewegt. Über 15.000 Teilnehmer haben in den vergangenen Jahren an seinen Seminaren und Ausbildungen teilgenommen. Als Life & Business Coach ist Klaus Wienert für nationale sowie internationale Unternehmen und Führungskräfte tätig. Er arbeitet zusammen mit seinem Kinesiologen-, Coach-, Therapeuten- und Dozenten-Team, um Menschen zu unterstützen, inneren Frieden und Glück zu finden sowie ihre Potenziale und Ressourcen zu leben.

Weitere Informationen unter:  
[www.wienert-coaching.de](http://www.wienert-coaching.de)  
[www.licht-gesundheit-energie.de](http://www.licht-gesundheit-energie.de)  
[www.matrix-in-balance.de](http://www.matrix-in-balance.de)  
[www.kompetenz-die-bewegt.de](http://www.kompetenz-die-bewegt.de)



# LEBEN

## Leben Sie das, was in Ihnen steckt und teilen sie es mit anderen.

In jeder Person, die diese Zeilen liest sowie in jeder, der Sie begegnen, ist unendlich viel Gutes und Segensreiches angelegt. Ja, es steckt in Ihnen, auch wenn wir täglich versuchen, all diese Dinge in unserer Außenwelt zu finden und zu erreichen.

## Die Geschichte

Was hat uns davon abgebracht, unsere wahren Potenziale zu erkennen und zu leben? Schon als wir klein waren, hörten wir von den verschiedensten Seiten Sätze wie: „Lass das sein“, „das kannst du noch nicht“, „was bildest du dir eigentlich ein“, „mach es so wie die anderen“, „du solltest in die Fußstapfen deines Vaters treten“, „halte dich an die Regeln“ und so weiter und so fort. All dies waren Botschaften, die den Inhalt vermittelten, nicht

in Ordnung zu sein, wie man ist und erst dann liebenswert zu sein, wenn man anders ist. Aussagen und Vergleiche, durch die wir uns in unserer inneren Größe und Stärke entkräften und entmächtigen ließen. Aus diesen Mustern haben wir Schlussfolgerungen gezogen und einschränkende Entscheidungen getroffen. Wir haben daraus unser Leben, unseren Selbstwert und unsere privaten und beruflichen Strategien aufgebaut – mehr oder weniger erfolgreich, gesund und glücklich.

Auch wenn viele der Leser ein erfolgreiches Leben führen, beschleicht fast ebenso viele täglich ein Gefühl von Selbstzweifel, Unsicherheit, Freudlosigkeit oder sogar Angst.

Vielleicht ist es aber in erster Linie gar nicht die Angst vor negativen Ereignissen, sondern vielmehr die Angst, über sich und ihre selbstgesteckten Begrenzungen hinauszuwachsen. Die Angst, was passieren könnte, wenn Sie aus tiefstem Inneren „Ja“ zu sich selbst, „Ja“ zu Ihrem Leben und „Ja“ zu Ihrem Potenzial sagen würden. Warum aber zurückhalten? Was haben wir zu verlieren?



## Die Reise

Beginnen Sie, sich mit diesem „Ja“ mit einem neuen Lebensgefühl und Lebensinhalt auf Ihre persönliche Reise zu machen. Denken Sie daran, was Sie bisher alles geschafft und geschaffen haben. Werden Sie sich bewusst, dass Sie es waren, der schwierige Zeiten gemeistert und Herausforderungen überstanden hat. So leistet auch jede Ihre Körperzellen seit Beginn Ihres Lebens in jeder Millisekunde Großartiges. Sie reparieren, regenerieren, heilen und reproduzieren Ihren gesamten Körper, lassen ihn einschlafen, aufwachen und funktionieren. Welche immense Leistung!

Werden Sie sich des Potenzials Ihrer Zellen und Ihres Geistes gewahr und entscheiden Sie sich, das Gute, Kraftvolle und Glückbringende, das in Ihnen steckt, zum Leben zu erwecken und es zum Wohl aller in die Welt zu bringen.

Wie würde Ihre Vision von sich aussehen? Wie würde sie sich anfühlen? All das beginnt mit einer Entscheidung und einem ersten Schritt. Erlauben Sie sich, privat erfolgreich und glücklich zu sein! Erlauben Sie sich, beruflich erfolgreich und erfüllt zu sein. Und erlauben Sie sich, all dies mit anderen Menschen – ob alt oder jung, ob männlich oder weiblich, ob im Moment auf der Sonnenseite des Lebens oder nicht – zu teilen.



## Ihr Fünf-Schritte-Programm, um mit einem „Ja“ zu sich und ihrem Leben und zu Ihrem Potenzial Großartiges entstehen zu lassen und dies mit anderen zu teilen

**Papier ist geduldig. Wenn Sie Ihre Möglichkeiten erweitern und ins Leben bringen wollen sowie bereit sind, mit einem neuen Lebensgefühl durchzustarten, werden Sie aktiv!**

**Dieses von Klaus Wienert entwickelte Programm hilft Ihnen dabei. Für weitere Schritte erhalten Sie auf Anfrage persönliches Coaching, Systemische Organisations-Aufstellungen oder den Workshop für Unternehmen „Lust auf Erfolg“.**

### Aktionsschritt 1 einsammeln und loslassen

Werden Sie sich für einen kurzen Moment bewusst, in welchen Lebensbereichen Sie sich zurückhalten, klein halten oder sich nicht so fühlen und verhalten, wie Sie es eigentlich könnten.

Stellen Sie sich jetzt vor, Sie packen all diese Einschränkungen in eine große Kiste und vergraben diese – in Anerkennung an das, für was es einmal gut gewesen sein mag – an einem für Sie besonderen Ort.

### Aktionsschritt 2 Energiepunkt aktivieren

Klopfen Sie sanft auf der Mitte Ihres Brustbeins den Energiepunkt der Thymusdrüse (siehe Abbildung) und sprechen Sie folgende Statements drei Mal aus:

- Ich sage „Ja“ zu mir.
  - Ich sage „Ja“ zu meinem Leben.
  - Ich sage „Ja“ zu meinen Potenzialen und Möglichkeiten.
- Der Thymus-Energiepunkt weckt Ihre Lebensgeister und stärkt Ihre Fähigkeit, Dinge umzusetzen.



### Aktionsschritt 3 der nächste Schritt

Wie würde Ihr Leben – persönlich, familiär/privat sowie beruflich – aussehen, wenn Sie jetzt loslegen, Ihre Größe, Ihr Potenzial und Ihre Möglichkeiten umzusetzen.

Stellen Sie sich dies intensiv eine Minute lang vor und malen Sie sich das Bild oder Gefühl in den schönsten Farben aus. Berühren Sie dabei den Thymuspunkt.

### Aktionsschritt 4 eine Aktion heute

Wählen Sie jetzt eine Aktion, die Sie heute tun können, um diese Möglichkeiten wahr werden zu lassen. Werden Sie gleich damit aktiv oder setzen Sie einen Zeitpunkt fest, an dem Sie heute damit aktiv werden.

### Aktionsschritt 5 die 21-Tage-Formel

Wiederholen Sie die Schritte 3 - 5 für 21 aufeinanderfolgende Tage.

Diese 21 Tage sind eine besonders kraftvolle Möglichkeit, etwas Neues in Ihrem Leben zu etablieren.

Tun Sie es für sich und lassen Sie Ihre Mitmenschen davon profitieren.

**Viel Erfolg!**

