

Mit Test:
„Wie achtsam sind Sie?“

Die kleine Auszeit mitten im Alltag

Achtsamkeit to go

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, Du kannst aber lernen, sie zu reiten...“

Joseph Goldstein



Katharina Maehrlein

Nach ihrer Tätigkeit als Ergotherapeutin in einer psychiatrischen Klinik, dem Studium von Psychologie, Soziologie und Publizistik und einem Masterstudium mit Abschluss Master of Science im systemisch-analytischen Coaching hat sie in den letzten 17 Jahren über 20.000 Menschen trainiert und gecoacht. Daneben ist die Mutter von zwei erwachsenen Töchtern und doppelte Großmutter auf vielen Lebens Bühnen zu Hause: Sie war Geschäftsführerin einer erfolgreichen Unternehmensberatung, sie begeistert als gefragte Vortragende, hatte einen Lehrauftrag an der Hochschule RheinMain, ist Bestsellerautorin und Initiatorin von „Stark wie Bambus – Initiative zur Förderung von psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz“ und deren Kernveranstaltung, der jährlich stattfindende Soul@Work Kongress. Sie ist für die Anwendung zahlreicher wissenschaftlich abgesicherter und international anerkannter Persönlichkeitsmodelle zertifiziert und hat selbst wirkungsvolle Instrumente zur Stärkung der Persönlichkeit entwickelt, wie das Status-Signal-System, die Bambusstrategie® und ChiPS-Communicate with horses to improve your personal strengths®. Sie nimmt regelmäßig an bis zu 10-tägigen Vipassana Meditationskursen teil, bei denen durchgängig geschwiegen wird und die Teilnehmer ohne den Zugang zu Internet, TV, Lesestoff, Mobiltelefon und ähnlichem komplett von der Außenwelt abgeschirmt sind. Darüber hinaus übt sie sich täglich in Meditation und Achtsamkeitspraxis.

Kennen Sie das? Sie träumen von einer Auszeit aber Sie wissen: Ich muss weiter funktionieren und kann jetzt nicht einfach weg. Denn meine Kinder, mein Job und all die anderen To do's brauchen mich.

Sie stehen mitten im Leben und fühlen sich von Ihrem Alltag gefordert- manchmal auch überfordert- und Sie haben Sehnsucht nach mehr Ruhe und Energie. Sie spüren, dass Sie jetzt auf sich achtgeben müssen, um weiter Ihren verantwortungsvollen Alltag gestemmt zu bekommen. Oft fühlen Sie sich angestrengt und geraten in Hektik beim Versuch, alles unter einen Hut zu bekommen. Ständig unter Hochdruck fragen Sie sich manchmal, wie lange Sie es wohl noch schaffen, Ihr Leben mit Freude zu meistern.

Die Lösung heißt: Achtsamkeit to go.

Mein Angebot: ich unterstütze Sie dabei, den täglichen Wahnsinn nicht nur zu meistern, sondern dabei auch noch voller Lebensfreude zu sein. **Schnell, unkompliziert und effektiv.**

Ich zeige Ihnen pragmatische, einfache Achtsamkeits-Techniken, die Sie problemlos selbst in den stressigsten Alltag einbauen können. Ich stehe Ihnen als erfahrener Coach zur Seite, bespreche mit Ihnen bei unseren Treffen teils das, was Ihnen das Leben

schwer macht und übe mit Ihnen im Praxisteil die Techniken ein, die Sie sofort danach anwenden können, perfekt passend zu Ihren individuellen Gegebenheiten und Vorlieben.

Zusätzlich bedienen Sie sich ganz nach Lust und Laune am vielfältigen Buffet meines Spezialwissens, reich gedeckt mit dem nützlichsten, was aktuelle Forschungsergebnisse aus der modernen Medizin, Psychologie und Gehirnforschung hergeben. Alles ohne esoterischen oder religiösen Ballast. Versprochen. Sie müssen nicht täglich stundenlang meditieren, um von der fantastischen **Wirkung der Achtsamkeitspraxis zu profitieren!**

Möglicherweise haben Sie schon von den erstaunlichen Wirkungen von Achtsamkeit gehört und auch schon darüber nachgedacht, endlich damit anzufangen. Vielleicht gehören Sie zu denen, die denken: Da sitze ich mit gekreuzten Beinen und geschlossenen Augen stundenlang auf einem Kissen. Das kostet mich doch nur zusätzlich Zeit, die habe ich einfach nicht. Und bestimmt habe ich auch nicht genug Geduld für so etwas...

Oder Sie haben schon mit verschiedenen Formen der Achtsamkeitspraxis experimentiert, schaffen es aber nicht am Ball zu bleiben. Möglich auch, dass Sie versucht haben, irgendwo gelesene Übungen auf eigenen Faust auszuprobieren- dabei sind dann

schnell Fragen aufgetaucht, die Sie nicht klären konnten und das hat Ihre anfängliche Motivation ausgebremst.

Das muss nicht sein! Ich unterstütze Sie, in dem ich ganz praktisch mit Ihnen übe, Ihre Fragen beantworte und mit Ihnen herausfinde, welche der zahlreichen Möglichkeiten Ihnen am besten helfen.

Geben Sie der Achtsamkeitspraxis eine Chance!

Denn die Forschungsergebnisse sind beeindruckend: Direkt nach den ersten Übungen fühlen sich Praktizierende besser und schon ab einer Übungszeit von nur 4 Wochen, lassen sich wissenschaftlich belegbare Effekte nachweisen! Kennen Sie eine andere Methode, die so schnell und einfach solch einflussvolle Wirkungen zeigt?

- Reduziert Symptome und Beschwerden (z.B. Stress, Schmerzen, Erschöpfung, Leid, Ängste)
- Erleichtert Selbstbeherrschung und Impulskontrolle
- Optimiert die Funktion des Immunsystems
- Verbessert die Stimmung
- Gesundheit, Wohlbefinden, Energie und Lebensfreude steigern
- Es fällt Ihnen leichter, sich in jeder Lebenslage zu entspannen

- Ihr Selbstvertrauen steigt
- Fördert kognitive Fähigkeiten wie beispielsweise Konzentration, Wahrnehmung, Gefühlsregulation, rationale Entscheidungen und Kommunikation
- Fördert gesunden Schlaf und hilft bei Ein- und Durchschlafschwierigkeiten
- Fördert die Fähigkeit zur inneren Zufriedenheit und dem Empfinden von Glück
- Fördert die Fähigkeit zur Empathie und zur fürsorglichen Interaktion mit Mitarbeitern, Patienten, Kindern
- Verbessert die Lebensqualität bei schweren Erkrankungen wie z.B. Krebs
- Reduziert die Aktivität von Genen und die Menge an bestimmten Eiweißstoffen, die bei entzündlichen Reaktionen und der Entstehung von Herzkrankheiten beteiligt sind
- Vermindert das Gefühl von Einsamkeit nach Verlust eines geliebten Menschen nach Tod oder Trennung
- Unterstützt Soldaten bei der Rehabilitation nach Auslandseinsätzen
- Natürliches Anti-Aging: Reduziert den altersbedingten Schwund der grauen Substanz im Gehirn, erhält die kognitive Leistungsfähigkeit im Alter und reguliert den Blutdruck

Ist das etwas für mich?

Mein Angebot passt für Sie,

- ✓ wenn Sie sich in Beruf, Beziehung oder Familie unter Druck fühlen und raus aus der Stressfalle wollen.
- ✓ wenn Sie vor schwierigen beruflichen oder privaten Entscheidungen stehen und Orientierung suchen.
- ✓ wenn Sie wieder Wind unter den Flügeln spüren wollen.
- ✓ wenn Sie eine akute oder chronische Krankheit oder psychosomatische Beschwerden haben und eine heilsame Ergänzung zu Ihrer medizinischen Behandlung suchen.
- ✓ wenn Sie Ihre Leistungskraft erhalten möchten.
- ✓ wenn Sie in oder nach einer schwierigen Zeit schneller regenerieren möchten.
- ✓ wenn Sie sich einfach etwas Gutes tun wollen.

O.K. Ich möchte starten. Und jetzt?

Ganz einfach: Rufen Sie mich gerne an oder schreiben Sie mir eine Mail, damit wir einen ersten Termin ausmachen können.

T +49 6128 93 74-467

M +49 170 29 83 678

mail@katharina-maehrlein.de

Wir treffen uns dann in einer meiner Coachingräume entweder in Taunusstein oder in Wiesbaden-Sonnenberg. Nach Absprache ist auch ein anderer Ort Ihrer Wahl als Treffpunkt denkbar

Pestalozzistraße 2 | 65232 Taunusstein
Kreuzbergstraße 7 | 65193 Wiesbaden

Test: Wie achtsam sind Sie?

Bevor wir mit der Achtsamkeitspraxis beginnen, interessiert es Sie vielleicht, vorab ein Gefühl dafür zu bekommen, wie achtsam Sie im Alltag aktuell schon sind. Dazu dient der folgende Test.

Antworten Sie einfach mit Ja oder Nein. Wählen Sie „**Ja**“, wenn Sie manchmal, oft oder immer meinen und „**Nein**“, wenn Sie nie oder meistens nicht meinen. Denken Sie dabei bitte an den zurückliegenden Monat und antworten Sie intuitiv aus dem Bauch heraus.

	JA	NEIN		JA	NEIN
1. Ich fühle mich oft gehetzt und unter Zeitdruck, auch wenn es eigentlich keinen Grund dafür gibt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. Wenn es mir nicht gutgeht, lenke ich mich mit eher sinnlosen Tätigkeiten ab. (Fernsehen, Rauschmittel, exzessiver Sport,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich werde oft hektisch, bin unruhig und angespannt, ohne dass sich dadurch etwas zum Besseren wenden würde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13. Mein Leben langweilt mich aber ich sehe keine Alternativen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich kann meine aktuelle Situation nur schwer akzeptieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. Ich schätze es, die Kontrolle über eine Situation zu haben und will häufig gerne eingreifen, um etwas zu verändern. Es fällt mir schwer, die Dinge so zu lassen, wie sie sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich fühle mich von den Erwartungen anderer unter Druck gesetzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15. Ich bin sehr selbstkritisch und gebe mir oft selbst die Schuld, wenn etwas schief gelaufen ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich bin öfter gereizt und unbeherrscht, als ich mir das wünsche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16. Ich fühle mich häufig unzulänglich und vom Rest der Welt ausgeschlossen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich denke oft an meine Zukunft und hoffe, dass sich dann einiges zum Positiven wendet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17. In harten Zeiten neige ich dazu, weniger fürsorglich mit mir umzugehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich habe manchmal das Gefühl, nur eine Rolle zu spielen und gar nicht wirklich ich selbst zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18. In Zeiten, in denen es mir nicht gut geht, habe ich häufiger den Eindruck, dass viele Menschen wahrscheinlich glücklicher sind als ich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich fühle mich wie im Hamsterrad, funktioniere einfach nur noch und finde keinen Ausweg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19. Wenn etwas Schmerzliches passiert, habe ich Angst, dass es nie vorübergehen wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Unangenehmen Erfahrungen, Beschwerden und Schmerzen weiche ich eher aus und versuche sie zu verdrängen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20. Es fällt mir schwer, mir meine Schwächen zu verzeihen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich denke viel an die Vergangenheit und es fällt mir schwer, Erinnerungen loszulassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21. Wenn ich an mir Aspekte bemerke, die ich nicht mag, mache ich mich selbst runter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich komme schwer zur Ruhe weil ich häufig darüber nachdenke, was noch alles zu erledigen ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22. Wenn mir etwas Wichtiges misslingt, nehme ich mir das übel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			23. Wenn mir alles zu viel wird, glaube ich, dass andere Menschen ihr Leben besser im Griff haben als ich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			24. Wenn ich mich aufrege, habe ich mich nicht mehr unter Kontrolle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			25. Ich bin streng gegen mich selbst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung

Weniger als 5 mal „Ja“:

Es gelingt Ihnen schon sehr gut, achtsam durchs Leben zu gehen. Niemand ist zu hundert Prozent achtsam! Dennoch hätten Sie vermutlich diesen Test nicht ausgefüllt, wenn Sie nicht Interesse daran hätten, noch achtsamer mit sich und dem Alltag umzugehen. Mit Beginn der Achtsamkeitspraxis könnten Sie schnell noch mehr Leichtigkeit und Gelassenheit in Ihr Leben holen.

Mehr als 5 mal „Ja“:

Mehr Achtsamkeit und die damit einhergehenden Effekte wie beispielsweise innere Ausgeglichenheit, Zufriedenheit mit sich selbst und dem, was um Sie herum ist, würde Ihnen gut tun. Steigern Sie mit regelmäßiger Achtsamkeitspraxis schrittweise den Anteil der Zeit, in der Sie ganz bei sich sind, um unabhängig von den jeweiligen Bedingungen Zufriedenheit, Gelassenheit und Lebensfreude zu erleben.

Mehr als 20 mal „Ja“:

Sie sind mit ziemlicher Sicherheit in einer akut herausfordernden Phase und es fällt Ihnen schwer, dieser Situation mit Achtsamkeit zu begegnen. Sie befinden sich überwiegend im »Tun« oder »Handeln« und weniger im »Sein«. Um nicht in einen anstrengenden Teufelskreis zu geraten, könnten Sie von regelmäßiger Achtsamkeitspraxis stark profitieren und Ihr Leben erleichtern.

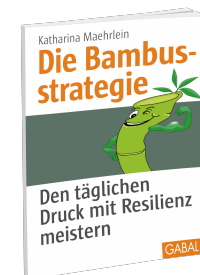
Gerne sprechen wir in unserem ersten gemeinsamen Gespräch ausführlicher über Ihr Testergebnis. Bitte bringen Sie Ihren Test zu unserem ersten Coachingtermin mit. So können wir schnell auf den Punkt kommen und schnell erste Verbesserungen erzielen. Ich freue mich auf Sie!



Katharina Maehrlein

Ihr Coach-Katharina Maehrlein

- Staatlich geprüfte Ergotherapeutin
- Studium Psychologie, Soziologie und Publizistik
- Masterstudiengang systemisch-analytisches Coaching
- Zertifizierter Coach und Lehrcoach der Professional Coaching Association
- NLP-Lehrtrainerin
- 17 Jahre Erfahrung als Coach, Trainerin, Beraterin für über 20.000 Menschen
- Bestsellerautorin (Die Bambusstrategie – Den täglichen Druck mit Resilienz meistern)
- Reittherapeutin
- Clarity Process®



➤ Dieses Buch kommt aus der Tiefe eines gelebten Lebens. Es ist voller Ideen, praktischer Tipps. Vieles ist klug, manches provozierend und oft auch amüsant. Gerade

wenn das eigene Leben belastet ist und Zeit und Nerven angespannt sind, wird das Buch zu einem alltagstauglichen Begleiter. Sehr empfehlenswert.
Walter Kohl – Unternehmer, Autor, Coach