

Auszug aus meinem Buch
„Mein Leben selbst gestalten“
- Ein Leitfaden von Heike Behr

Annehmen, was ist



Annehmen, was ist

Emma machte sich einen gemütlichen Abend zu Hause. Sie kramte in alten Bildern, hörte alte Musik und stöberte in ihren alten Erkenntnisbüchern. Dort las sie den folgenden Text, den sie vor langer Zeit geschrieben und schon fast wieder vergessen hatte:

Wenn ich annehme, was ist, nehme ich mich selbst, meine Mitmenschen und die verschiedenen Ereignisse in meinem Leben an. Annehmen, was ist, bedeutet nicht, die Dinge toll zu finden, sondern sie als die Realität des jeweiligen Moments zu akzeptieren. Dadurch verbinden wir uns mit unserer eigenen Kraft, die uns überhaupt erst ermöglicht, Veränderungen geschehen zu lassen.

War es Zufall oder Fügung, dass ihr ausgerechnet jetzt diese Erkenntnis wieder in die Hände fiel? Seit einigen Tagen ging es Emma nicht so gut. Sie war vollkommen unzufrieden mit ihrer Wohnsituation. Eigentlich gefiel ihr ihre Wohnung ganz gut. Sie lag direkt an einem schönen Park und war für die Großstadt relativ leise. Doch relativ heißt eben auch nur relativ. Emma sehnte sich nach einer Wohnung direkt im Grünen und nicht nur in der Nähe von etwas Grünem. Und sie wollte leise wohnen, absolut leise und nicht nur relativ leise.



Heike Behr
Coach und Heilpraktikerin
Psychotherapie

mail@heikebehr.de
+49 175 5461954
<https://heikebehr.de>

Kurz: eigentlich wollte Emma aufs Land. Doch auf dem Land war sie weit weg von ihren Freunden und ihrem Büro.

Emmas Traum war es, auf einem Bauernhof auf dem Land zu leben und zugleich in der Nähe einer Großstadt zu sein. Ein Bauernhof mit vielen Wohnungen, in denen all die Menschen lebten, die ihr am Herzen lagen. Aber dieser Traum schien weit, weit weg zu sein und Emma sah keine Möglichkeit, ihn auch nur ansatzweise in die Tat umzusetzen.

So also musste sich Emma mit dem arrangieren, was sie im Moment hatte. Normalerweise konnte sie das auch, aber normalerweise heißt eben nicht immer, und jetzt gerade gelang es ihr überhaupt nicht. Jedes einzelne Geräusch in ihrer Wohnung war ihr zu viel. Und je länger ihre Unzufriedenheit andauerte, desto unerträglicher empfand sie es, hier, in dieser Stadt, mit all diesem Lärm leben zu müssen. Es gab nichts, was Emma tun konnte. Selbst im Park hörte man die Autos, nirgends gab es eine Möglichkeit, dem Straßenlärm völlig zu entkommen.

Als sie nun den Text in ihrem Erkenntnisbuch las, konnte sie sich ein wenig entspannen. Emma wurde eines deutlich: Ihre Unzufriedenheit war im Moment immens groß und in ihrem Inneren schimpfte sie unentwegt darüber, dass es zu laut war, dass es zu wenig Grün gab und dass überhaupt alles ganz furchtbar war. Sie lehnte das Ganze ab. Sie lehnte es nicht nur sehr ab, sie lehnte es geradezu unverhältnismäßig stark ab und investierte dabei auch ungeheuer viel Kraft in diese Ablehnung.

Das wurde Emma jetzt ganz klar. Zwar verhalf ihr dieses Erkennen noch nicht automatisch dazu, ihre derzeitige



Wohnsituation anzunehmen. Doch war es ein wichtiger Schritt dahin, dass sie sich zunächst einmal das Ausmaß ihrer Ablehnung vergegenwärtigte und es auch akzeptierte. In Emma stellte sich eine angenehme Ruhe ein. Zusammen mit dieser Erkenntnis gelang es ihr im Laufe des Abends sogar, ihre Wohnsituation bereits ein klein wenig anzunehmen. Nach wie vor hielt Emma ihre Wohnqualität im Moment für ungenügend. Doch sie konnte sich nun sagen: Ja, genauso wohne ich jetzt gerade.

Jetzt, da der innere Kampf vorbei war, spürte Emma wieder Kraft und Gelassenheit in sich. Das war eine Voraussetzung dafür, neue Ideen entstehen zu lassen und umsetzen zu können. Noch am selben Abend entschied sich Emma, eine ruhige Wohnung im Grünen zu finden, die nah genug sein würde, um ohne Stress ins Büro und zu ihren Freunden fahren zu können.

Emma notierte in ihrem Erkenntnisbuch:

- *Annehmen, was ist, bringt Ruhe und Klarheit.*
- *Ablehnung hingegen verstärkt das negative Gefühl exponentiell.*
- *Das Annehmen einer Ablehnung bringt wieder Ruhe.*
- *Resignation wird oft mit Annahme verwechselt. Annahme fühlt sich ruhig, aber lebendig an. Resignation hingegen fühlt sich leblos an.*



Heike Behr
Coach und Heilpraktikerin
Psychotherapie

mail@heikebehr.de
+49 175 5461954
<https://heikebehr.de>

Die Autorin

Über mich

– wer ich bin und warum ich tue, was ich tue



Rückblickend fühlt sich mein Weg fast wie eine Vorbereitung auf meine heutige Arbeit als Coach an. Mein turbulentes Elternhaus hat mich früh dazu gebracht, das Verhalten meiner Eltern verstehen zu wollen – einfach, um in diesem Umfeld klarzukommen. Ich wollte wissen, warum Menschen so handeln, wie sie es tun, und welche tieferen Zusammenhänge dahinterstehen.

Mein Studium in Mathematik und Informatik hat mich dann auf eine ganz andere Weise geprägt: Es hat mich gelehrt, strukturiert zu denken, große Herausforderungen in kleine, machbare Schritte zu zerlegen und Probleme lösbar zu machen. Genau das fließt heute in meine Arbeit ein. Denn oft kommen Menschen mit einem Anliegen zu mir, das sich überwältigend anfühlt – als wäre es viel zu groß, um es zu bewältigen. Doch Veränderung geschieht Schritt für Schritt. Jeder Schritt ermöglicht den nächsten, und genau auf diese Weise begleite ich meine Klienten.



Heike Behr
Coach und Heilpraktikerin
Psychotherapie

mail@heikebehr.de
+49 175 5461954
<https://heikebehr.de>

Auch meine Ausbildungen waren vielschichtig. Ich habe zertifizierte Abschlüsse als Coach, für systemische Aufstellungen und als Heilpraktikerin für Psychotherapie. Ergänzt habe ich sie durch unkonventionellere Wege, darunter Hypnose und eine Ausbildung im Bereich Geistheilung – nicht, um einem bestimmten Konzept zu folgen, sondern um Methoden zu finden, die wirklich tiefgreifende Veränderungen ermöglichen. Dabei geht es mir nicht um Esoterik, sondern um eine klare, ganzheitliche Sicht auf den Menschen, die auch die spirituelle Ebene mit einbezieht.

Warum ich Dich unterstützen möchte

Es ist verständlich, dass viele Menschen glauben, ihre Probleme hängen vor allem von äußeren Umständen oder anderen Menschen ab. Der Gedanke, dass das eigene Glück oder die Lösung in einem selbst liegt, scheint für viele zunächst schwer vorstellbar – oder sogar unmöglich. Doch genau dort, in uns selbst, beginnt echter Wandel.

Deshalb habe ich die vier Schlüssel nachhaltiger Veränderung entwickelt, die es ermöglichen, tiefgehende Veränderungen zu erreichen. Diese Schlüssel haben mir geholfen, inneren Frieden, Klarheit und Freiheit zu finden – und das möchte ich mit Dir teilen.

Es ist nicht immer einfach, den eigenen Einfluss auf das Leben zu erkennen, aber sobald Du es tust, gewinnst Du die Freiheit, Dein Leben aktiv und bewusst zu gestalten – unabhängig von dem, was um Dich herum passiert. Wenn Dir bewusst wird,



Heike Behr
Coach und Heilpraktikerin
Psychotherapie

mail@heikebehr.de
+49 175 5461954
<https://heikebehr.de>

wie Deine Vergangenheit Deine Gedanken, Entscheidungen und Handlungen geprägt hat, kannst Du an der Wurzel der Dinge ansetzen und echte, dauerhafte Veränderung erleben. Dabei stehe ich Dir zur Seite, mit allem, was Du brauchst, um Dich auf Deinen Weg einzulassen.

Wenn Du herausfinden möchtest, wie ich Dich unterstützen kann, dann melde Dich gerne zu einem kostenlosen Erstgespräch. Schreib mir oder ruf mich an unter +49 175 5461954 – ich freue mich, Dich kennenzulernen



Heike Behr
Coach und Heilpraktikerin
Psychotherapie

mail@heikebehr.de
+49 175 5461954
<https://heikebehr.de>