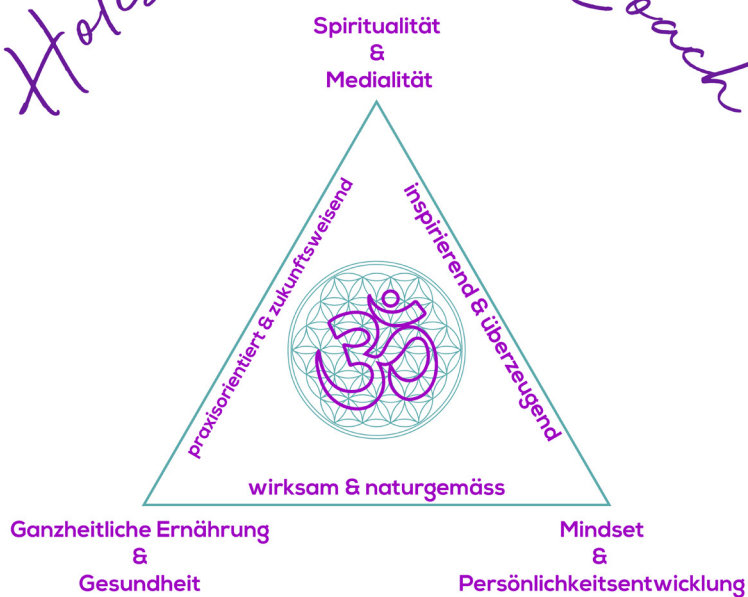


# Holistic Lifestyle Coach



by *Juliane Davidshofer*

[www.juliane-davidshofer.com](http://www.juliane-davidshofer.com)

## MODUL B 3 - Mindset & Persönlichkeit



---

## INHALT

---

- 1. Die Maslowsche  
Bedürfnispyramide**
- 2. Trauma-Auswirkung auf  
Gehirn & Mindset**
- 3. Die Synchronisation  
Energiefeld & Mindset**
- 4. Wut - die laute Schwester der  
Trauer**
- 5. THE WORK - nach Byron Katie**
- 6. Die Macht der Intention**



## Maslow war ein amerikanischer Psychologe und Begründer der Humanistischen Psychologie.

Er hat eine Bedürfnispyramide/-hierarchie aufgestellt, die besonders für die westliche Zivilisationsgesellschaft zutrifft und die unterstützt, wenn man mit Menschen arbeitet oder auch ein Team führt.

Anhand der Pyramide kann das Verständnis verbessert werden, wo jemand steht, auf welcher Ebene jemand steht, im Bereich der **Bedürfnisse und Motivation**.

## Die Bedürfnispyramide beschäftigt sich mit Wirkung, Inhalt und Art von Bedürfnissen und Motiven.

Gerade auch im Bereich **Menschenführung/Teamführung** fällt es mit diesem Verständnis leichter, auf jemanden besser einzugehen und zu spüren, wo jemand «abgeholt» werden kann.

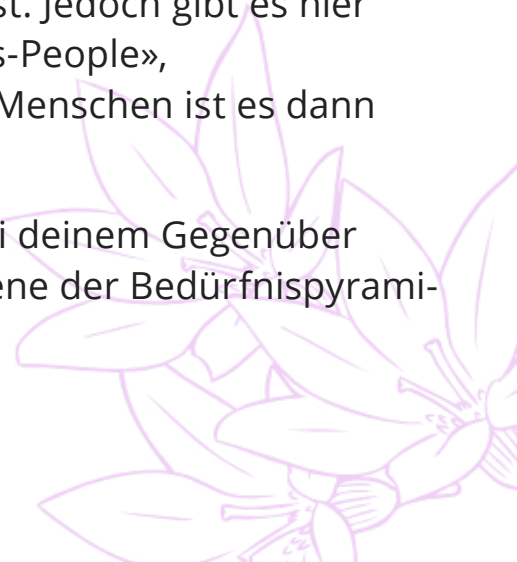
Sie macht auch klar, dass wenn eine bestimmte Ebene von Bedürfnissen nicht erfüllt ist, warum dann andere Bedürfnisse nicht relevant sind.

### Als Beispiel:

Wenn jemand z. B. hungert und nicht weiß, wie er überhaupt das Grundbedürfnis Essen bekommt, wird diese Person kaum Bedürfnisse und Motivation haben, seine individuellen Bedürfnisse im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, Prestige, Spiritualität etc. zu stillen.

In unseren Breitengraden kann man davon ausgehen, dass die unterste Ebene – die physiologischen Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken, Schlafen, Sexualität (= Überleben) – weitgehend gestillt ist. Jedoch gibt es hier auch Ausnahmen, sei es in Krisensituationen, «Homeless-People», Langzeitarbeitslose oder auch ältere Menschen. Diesen Menschen ist es dann sicherlich egal, ob sie ihr ganzes Potential entwickeln.

Gerade auch als Holistic Lifestyle Coach ist es ratsam bei deinem Gegenüber erstmal abzuklären und «reinzuspüren», auf welcher Ebene der Bedürfnispyramide sich jemand befindet.





**1. Ebene: Physiologische Grundbedürfnisse**

(Essen, Trinken, Schlafen, körperliche Grundbedürfnisse, Sexualität) = Überleben

**2. Ebene: Sicherheitsbedürfnisse**

(Sicherheit, Geborgenheit, Existenzabsicherung, Stabilität, Altersversorgung, Wohnen, berufliche Sicherheit) = Orientierung und Kontrolle

(Gerade z. B. in der Corona-Krise wurde dieses Bedürfnis bereits bei vielen nicht mehr gestillt und dann fällt z. B. das Thema Kooperation, Produktivität und Wachstum aus. Gerade auch durch Kurzarbeit, Arbeitslosigkeit, Mietausfall etc. ist dieses Sicherheitsbedürfnis sehr zentral, und kann dann bei ungestilltem Bedürfnis physische und psychische Störungen bewirken, wie z. B. Angst, Panikattacken und Depression.)

**Die Kommunikation, das Coaching oder auch die Mitarbeiterführung kann hier «passender» und differenzierter sein, wenn es klar ist, auf welcher Ebene der Bedürfnisse und Motivation sich das Gegenüber befindet.**

Wenn ein Bedürfnis befriedigt ist, gibt es für diese Ebene keine große Motivation mehr.

(Beispiel: Wenn jemand sehr satt ist, hat er keine große Motivation zu essen – hingegen wer hungert, und schon lange nichts mehr zu Essen hatte, hat eine große Motivation zu essen.)

Genauso aber auch, gibt es keine Motivation für Bedürfnisse in den höheren Ebenen der Pyramide, wenn Bedürfnisse & Motivationen aus den unteren Ebenen nicht gestillt sind.

Kinder sind grundsätzlich sehr viel schneller zu verunsichern in diesen unteren Ebenen der Bedürfnisse. Jedoch auch bei Erwachsenen entsteht schnell Verunsicherung, wenn z. B. der Job gekündigt wird, Wohnungsverlust etc.

### 3. Ebene: Soziale Bedürfnisse (WIR-Bedürfnis)

(Wertschätzung, Freundschaft, Gemeinschaft, Gruppenzugehörigkeit, Partnerschaft, soziale Kontakte, Aufmerksamkeit) = Bindung und Beziehung

Wenn hier das Bedürfnis z. B. durch Mobbing, Ausgrenzung, Diskriminierung, Rassismus nicht befriedigt ist, kommt es sehr schnell zu einem «sich zurückziehen», Kommunikationsmangel, **psychischen Störungen** (Depression, Minderwertigkeit, Trauer, Angstzustände) und z. B. auch **zu einem Abfall der Leistung** (oft in Schulen oder Arbeitsplätzen zu beobachten).

**Besonders auch bei der Teamführung oder in Gruppen bedarf es hier sehr achtsam zu sein! Jedoch kann es auch in Familien, Partnerschaften vorkommen, dass hier das Bedürfnis nicht erfüllt wird.**

Daher ist es wichtig, dass auch in der Kommunikation die Integration und Wertschätzung zum Ausdruck gebracht wird.

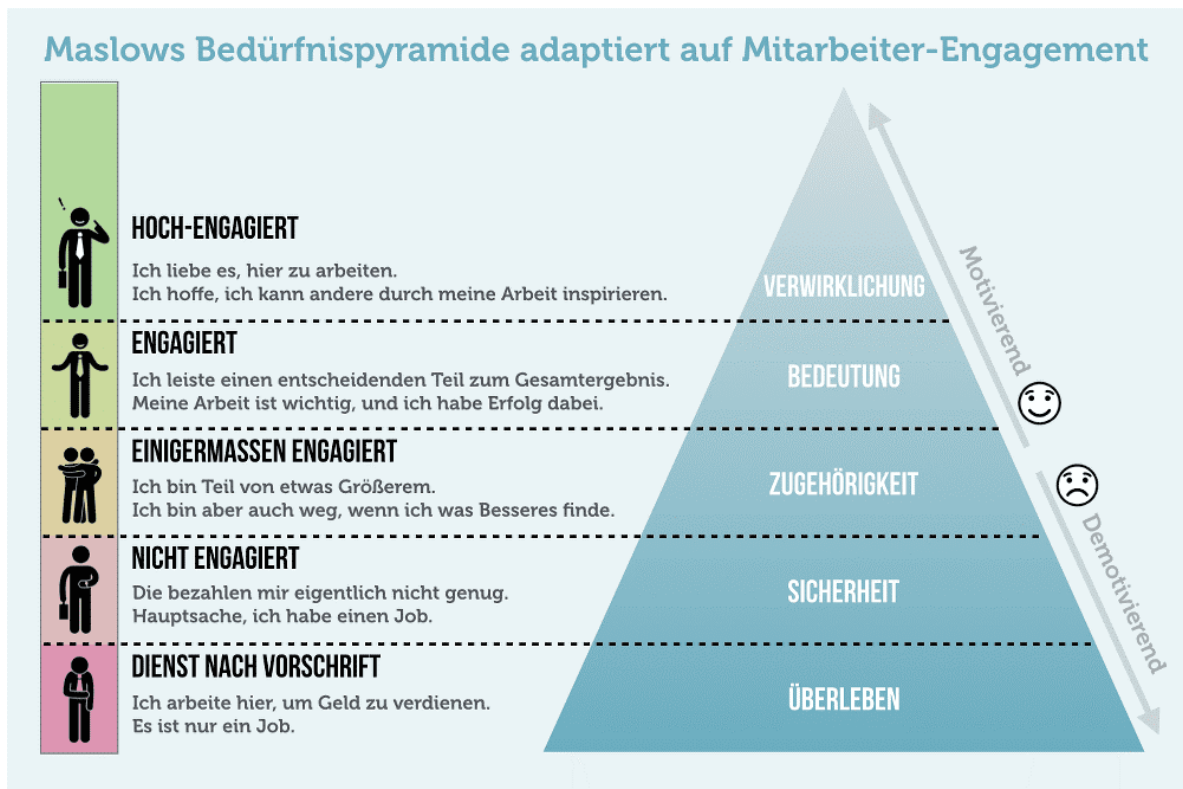
### 4. Ebene: Ich/Prestige-Bedürfnisse

(Erfolg, Anerkennung, Prestige, Macht, Image, Luxus, Geltung, Ziele) = (Durchsetzung)

Bei der Teamführung schau auch, wer ambitioniert ist, wer diese Erfüllung erreichen möchte und dort motiviert ist. Wer reagiert auf diese Bedürfnisse. Dies kann gefördert und unterstützt werden durch entsprechende Kommunikation oder auch z. B. durch Ansporn, Incentives, Beförderungen.



## Die Maslowsche Bedürfnispyramide



### 5. Ebene: Selbstverwirklichung/Transzendenz (Selbstverwirklichung, Potentialausschöpfung, Kultur, Spiritualität, Wachstum) = Selbstentwicklung

Diese Ebene ist noch nicht sehr lange für viele im Fokus, denn z. B. die Menschen in der Nachkriegszeit waren auf anderen Ebenen des Bedürfnisses. Wir haben heute den «Luxus», uns auf diese Ebene zu konzentrieren, da für viele die anderen Bedürfnisebenen gut abgedeckt sind.

Im Coaching und bei der Teamführung ist es auch wichtig zu spüren, wer auf dieser Ebene «hungrig» ist.

Im Gegensatz dazu, gibt es auch Menschen, die zwar alle anderen Ebenen erreicht haben, aber sich der oberen Ebene nicht bewusst sind und dann auch z. B. in Frust und Leere, oder Machtmissbrauch fallen können – trotz dessen sie so viel erreicht haben. Es gibt genügend erfolgreiche, macht- und prestigeverwöhnte Menschen, die sich aber nicht der obersten Ebene widmen und ohne Ziel sind

**Hier ist es unsere Aufgabe auch als HLC-Coach, diesen die «Türen zu öffnen» zur oberen Ebene, da viele Menschen noch keinen Zugang dazu haben und diese sich nicht bewusst sind.**

Ein Trauma ist ein überwältigendes Ereignis/Erlebnis, was auf physischer, psychischer, emotionaler und spiritueller Ebene ausgelöst werden kann.

Ein Trauma kann sich auf die Gehirnaktivität und das Nervensystem auswirken, auf die «Schaltungen» im Gehirn.

#### Beispiel:

Ein Kind, das hungert und dann auch noch von der Mutter getrennt ist, kann als Trauma zu einer Beeinträchtigung führen. Es können psychische oder physische Störungen auftreten, wie z. B., dass das Kind nicht mehr spricht oder nicht laufen lernt, depressiv ist.

Wenn also gerade die unbefriedigten Grundbedürfnisse aus der Maslowschen Bedürfnispyramide zusammen mit einem Trauma einhergehen, kann das besonders markante Auswirkungen auf das Gehirn, die Gehirnaktivität und das Nervensystem haben.

#### Wann sind die besonders heiklen Phasen für das Gehirn?

1. Phase in der pränatalen/perinatalen Phase (klassisch: Geburtstrauma)
2. Erste Lebensjahre (ein bis ca. sechs Jahre) (Entwicklungsstörungen)
3. Pubertät
4. Alter

Gerade Kinder und ältere Menschen, die besonders verwundbar sind, und die Traumen erleben (wie als Fallbeispiel nochmal die Corona-Krise, wo gerade diese beiden Altersgruppen mit markanter Isolation, Angstpropaganda, Verunsicherung und Maskenpflicht teils traumatisiert wurden), zeigen schnell auch Störungen in der Gehirnaktivität, die sich auch im Psychischen und in Verhaltensformen zeigen können.

Folgende Vorkommen können sich dann zudem zeigen:

- Anstieg der Stresshormone (Adrenalin, Cortisol)
- Herzfrequenz ändert sich
- Schockstarre (gerade auch bei Triggern)
- Flashbacks (z. B. bei bestimmten Gerüchen, Sound, Musik etc., das beim Trauma gerade anwesend war und wieder durchlebt wird)
- Funktionsbeeinträchtigung im Alltag
- Mentale Schwankung
- Alpträume
- Panikattacken
- Schlafstörungen
- Depression
- Apathie
- Konzentrationsstörungen
- Gedächtnisverlust
- Rückzug

Unsere Aufgabe ist dann auch nachzufragen, was (ob) zuvor (was) passiert ist, bevor diese Erscheinungen aufgetreten sind.

Wenn also die wichtigen Bedürfnisse nach Maslow nicht erfüllt sind und gekoppelt sind mit einem Trauma (z. B. auch Verlust einer Bezugsperson, Mobbing, Isolation, Jobverlust) können Störungen entstehen.

Viele der Störungen werden aber auf derselben Ebene angeschaut. Beispiel: Bei Gedächtnisverlust das Gehirn/Alzheimer.

Aus holistischer Sicht können aber alle Ebenen einbezogen werden.

Daher suche achtsam das Gespräch und frage nach zwischen einem evtl. nicht erfüllten Bedürfnis, einem Trauma und dann in Folge auftretenden Störungen im physischen oder psychischen Bereich durch Einwirkungen auf Gehirnaktivität und Mindset.

Du weißt ja, dass wir ein energetisch-geistiges Wesen sind.

Aufgrund unserer Frequenz, die wir ausströmen durch unsere mentale und emotionale Schwingung, wirkt sich ja das auch aus, was wir anziehen (Resonanzgesetz) – genauso, wie wir uns fühlen.

Es ist so wichtig, nicht in der Frequenz «Angst» zu sein.

**Wenn jemand im Rahmen der Bedürfnispyramide sich unten aufhält und zudem eher in der Angst ist, ist das gesamte Energiefeld eines Menschen nicht nur niedrig schwingend, sondern auch klein.**

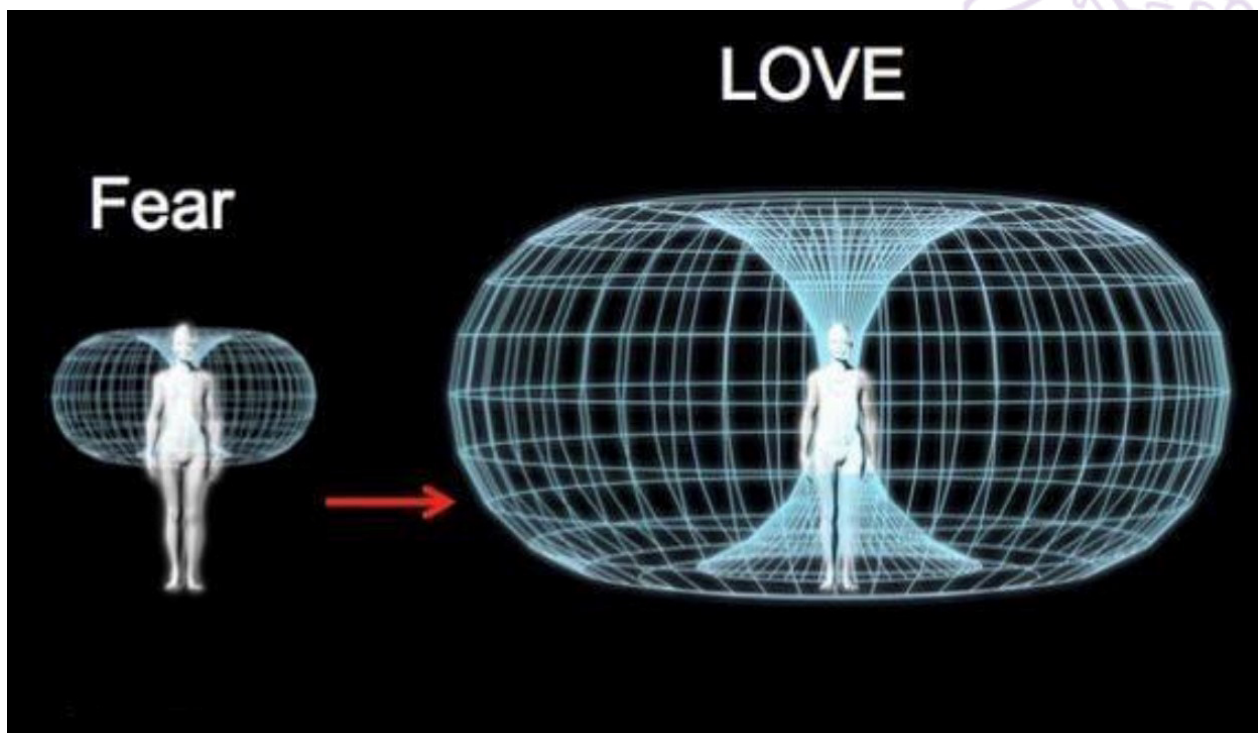
Wir können unser Energiefeld jederzeit ausweiten.

Die Frequenz und unser Energiefeld wird durch unser Mindset und unsere Herzensenergie beeinflusst.

Menschen, die ein kleines Energiefeld haben, haben auch mental den Fokus mehr auf niedrige Gedanken und vice versa.

Diese haben zudem auch schwieriger Erfolg.

**Menschen, die in der Liebe sind, haben auch ein sehr viel größeres Energiefeld und sind auch mental stärker/positiver. (z. B. Dalai Lama)**



Du kannst aktiv hier mitwirken – sowohl mental als auch energetisch.

Menschen, die auf der unteren Ebene der Pyramide sind, haben es schwieriger, das Liebe-Energiefeld zu kreieren und auszuweiten. Sie sind demnach auch meistens im Mindset nicht so «erhellend» und stabil.

**Dies wirkt sich auch auf Verhaltensformen aus.**

Verhaltensformen spiegeln, was jemand denkt und fühlt, sowie auch meist rückkoppelnd, wo sich jemand in der Bedürfnispyramide befindet.

Wenn man sich dies bewusst ist, kann man das auch ändern.

*Beobachte die Angleichung  
der mentalen Kraft und des  
Energiefeldes.*

So kann man jemanden recht schnell holistisch «scannen» und «einordnen», wo jemand in der Pyramide ist, wie jemand denkt und fühlt.

Durch Fragen ist das zusätzlich erkennbar:  
Zum Beispiel liest/hört jemand Bücher,  
beschäftigt sich mit Persönlichkeitsentwicklung  
oder schaut jemand nur TV  
(= niedrig mental & energetisch – wenig Erfolg).

**Jemand, der/die im Liebesfeld ist, wird sich anders verhalten, denken und fühlen, als ein Mensch im Angstfeld.**

Im kleinen «Angst»- Energiefeld ist:

- Meist der Fokus eher auf das «Negative»
- Angst vor Veränderung
- Verurteilung
- Beschwerden
- Keine Ziele/Vision
- «weiß schon alles»
- Wenig Erfolg
- Wenig Herzfrequenz

Im großen «Liebe»-Energiefeld:

- Fokus auf das Positive/Lösungen
- Mut zu Veränderung
- Vergebung
- Güte
- Immer Lernen wollen
- Dankbarkeit
- Klare Vision
- Mehr Erfolg
- Herzfrequenz





Mindset und Energiefeld hängen direkt miteinander zusammen.

Es besteht auch meist eine Affinität mit dem, wo sich jemand in der Bedürfnispyramide befindet – muss aber nicht immer so sein.

**Welche Energie strahlt jemand aus, welche Wirkung wird mit dieser Energie ausgelöst (win-win oder nicht?)?**



Wir haben als Mensch viele Emotionen und Gefühle – dadurch auch viele verschiedene Energie-Schwingungen.

Du weißt ja nun, dass wir unser Energielevel ändern, je nachdem, was wir denken, fühlen und auch was uns passiert.

Zwei «Schwestern» sind im Rahmen dieser Gefühle: Wut & Trauer/Traurigkeit.

### **Die Wut ist die aktive Schwester der stillen Traurigkeit/Trauer.**

Wenn diese stille Traurigkeit/Trauer nicht ihren normalen Prozess durchlaufen kann oder ignoriert wird, wird sie sich dann umso mehr als Wut zeigen und bis hin zur Aggression steigern.

Je länger diese Phänomene im Körper sind, werden dadurch nicht nur z. B. die Gedanken «vergiftet», sondern es wird sich auch im Körper manifestieren.

Es treten dann aggressive, feurige Dinge auf, wie z. B. Entzündungen, Bluthochdruck, Autoimmunerkrankungen, Allergien etc.

Man kann heute viele Menschen mit dieser stillen Trauer/Traurigkeit beobachten, die nicht gelernt haben, damit umzugehen.

### **Diese Traurigkeit ist oft zurückzuführen auf das innere verletzte kleine Kind.**

(Siehe Modul B 2)

Gerade als Erwachsener haben wir viel noch mit den Gefühlen aus der Kindheit zu tun bzw. werden damit getriggert.

Gerade Menschen, die als Kind verletzende Dinge erlebt haben, die sie traurig machten und diese verdrängt haben, oder eine Überlebensstrategie gewählt haben (z.B. der Rebell), dann hilft dem Kind das zwar «im Moment», aber die Traurigkeit/Trauer wird nicht aufgelöst. Dann zeigt sich das mit der Zeit auch als «wütender Mensch».

### **Oft ist also «hinter der Wut» eine tieferliegende Traurigkeit/Trauer zu finden.**

## Viele Menschen sind heutzutage sehr wütend und aggressiv, was wiederum auch Angst macht.

Diese sehr «negativen» Emotionen haben in ihrem «Feuerwerk» auch mit einem Teil unseres Gehirns zu tun: **dem limbischen System.**

Im Rahmen dieses «Feuerwerks» können wir da dann auch kaum Kontrolle ausüben.

Daher ist es umso wichtiger zu schauen, woher die Traurigkeit/Trauer kommt, um sie auflösen zu können.

Wenigen ist das leider bewusst – da können wir als HLC-Coach feinfühlig und achtsam nachfragen ...

Zudem lernt es kaum jemand, diese Gefühle aufzulösen.

Gerade sehr wütende Menschen sind auch nicht sehr angenehm für das Umfeld – oft spürt man das schon am Energiefeld, auch wenn es nicht aktiv ausgelebt werden sollte.



Viele versuchen sich abzulenken und zu kanalisieren durch z. B.:

- TV
- Alkohol
- Drogen
- Emotionales Essen
- Selbstverletzung (Ritzen = Autoaggression)
- Autoimmunerkrankung ... etc.

Es heißt nicht umsonst, dass es heutzutage viele «Wut-Bürger» gibt.

Gerade auch verbal – gut zu beobachten auch in Internetforen.

Es ist ein kollektives Thema, wo es erstmal um das Bewusstsein geht, dass dieser «wütende» Mensch nicht nur verurteilt wird für die Wut.

### Was ist zu tun?

#### Frage:

- Wo ist dieser Mensch verletzt?
- Woher ist dieser Mensch traurig?

(Klar, kann auch Ernährung mit einwirken.  
Wenn jemand schon sehr feurig wütend ist, sollte man nicht noch mehr Feuriges essen ...)



### Wie kann man das auflösen?

- Die Trauer/Traurigkeit fühlen («Ein Gefühl will gefühlt werden»)
- Frage nach Verletzung (wie z. B. Trennung, Mobbing ...) und bewusst machen
- Körperliche Übungen (Boxen, Sport, Stampfen)
- Gespräch über dieses Gefühl
- Tief Atmen
- Schreien (geeigneter Platz)
- Weinen (!! ) – Weinen ist erlaubt und befreit!
- Sich von der Seele schreiben
- Direkte Therapie/Sessions/Rückführungen zur Ursache

### Hier achtsam an das Thema rantasten.

Die direkte Ansprache über die Herzebene führt oft schnell zur vergrabenen Ursache der Traurigkeit/Trauer.

Die Gefühle anzuerkennen und zu fühlen ist einer der ersten Schritte in die Heilung.

Mit der Zeit können z. B. bei langanhaltender Wut auch weitere Symptome im Körper auftauchen, wie z. B. Leber-Galle-Probleme.

«dem ist eine Laus über die Leber gelaufen» – «dem ist die Galle hochgegangen»



**«THE WORK» ist ein fundiertes «Untersuchen unserer Gedanken»**

und ist unterdessen weltweit in vielen Ländern sehr bekannt und wird dort auch gelehrt.

Meistens glauben wir unsere Gedanken und sind sicher, dass sie wahr sind.

In «The WORK» untersuchen wir unsere Gedanken und überprüfen sie nach der Wahrheit/Stimmigkeit.

**«Wir haben dann Stress, wenn wir mit dem «was ist», nicht konform sind.»**

**«WAS IST, IST»**

**Byron Katie**



# «WAS IST, IST»

**Sobald wir annehmen «was ist» tut sich viel auf an Raum, Erleichterung und Frieden.**

Das heißt natürlich nicht, dass wir mit allem einverstanden sind (z. B. Krieg, Gewalt ...).

Es geht mehr um die Beurteilung, Verurteilung, Interpretationen, Forderungen, «Solltes»... «wie es zu sein hat».

Ob Partner, Kinder, Chef, Selber, Arbeit, Mitarbeiter, Regierung etc.

Byron Katie hat ein Frage-«Verfahren» entwickelt, welche immer gleich ablaufen.

Wenn z. B. die Behauptung/der Gedanke ist: «Mein Partner sollte ... Mein Chef sollte ... Meine Kinder sollten ... Ich sollte ...»

werden folgende vier Fragen gestellt:

- 1. Ist das wahr?**
- 2. Kannst du zu 100 Prozent sagen, dass das wirklich wahr ist?**
- 3. Was passiert in/mit dir, wenn du diesen Gedanken denkst/glaubst?**
- 4. Wer wärst du OHNE diesen Gedanken?**



Lass dir Zeit, um diese vier Fragen zu «untersuchen» und Antworten/Gefühle hochkommen zu lassen. Es ist ein Prozess ...

**Dann, wenn alles zum Stillstand kommt – wird der Ursprungsgedanke «umgedreht» und auch dieser dann untersucht.**

**Welcher Satz fühlt sich wahrhaftiger, richtiger, stimmiger an und hast du dafür auch «Beweise»?**

(Siehe auch nähere Erläuterung im Video)

**(Siehe auch Arbeitsblätter bei den Links)**

Oft entdecken wir dadurch andere Aussagen, die viel stimmiger sind.

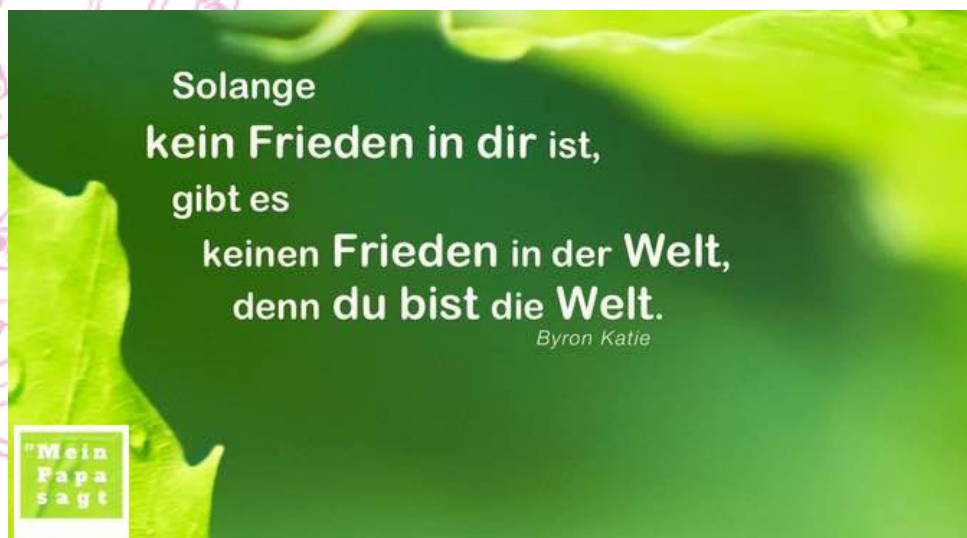
Wir mischen uns zudem mental und auch verbal zu sehr in andere Belange, die uns entfernen von unseren eigenen Gedanken und Energien.

Eine weitere Unterstützung ist das Statement von Byron Katie:

**Es gibt meine Angelegenheiten.**

**Es gibt deine Angelegenheiten.**

**Es gibt Gottes Angelegenheiten.**



Die Absicht/Intention ist die Hauptschlüsselausrichtung für deine Ziele und Entscheidungen.

Es ist wie bei einem Piloten: Er weiß genau, wo er hinfliegt. Die Destination ist klar und auch wenn es Zwischenlandungen gibt, ist die Destination von Anfang an klar.

### **Die Energie fließt dorthin, wo die Ausrichtung hin ist.**

In einer dualen Welt haben wir jedoch auch verschiedene Pole und daher ist es umso wichtiger, **achtsam mit der Intention zu sein.**

### **Wir können mit unserer geistigen-mentalener Kraft und Ausrichtung die Intention wie einen Laser nutzen.**

Oft verwenden Menschen diese Ausrichtung besser, genauer und differenzierter für ihre Urlaubsplanung, als für ihr Leben an sich.

Dazu ist es besonders wichtig, die klare Absicht/Intention von Anfang an klar auszurichten und konform **gehen wie mit Ethik, Herz, Seelenaufgaben, Seelenweg ...** denn dann wird die Energie wie mit einem «Verstärker/Amplifier» verstärkt.

### **Es ist auch wichtig, was hinter einer Intention steht, welches Gefühl, Bedürfnis, Motiv.**

Wenn die Absicht evtl. vom Ego getrieben ist oder von Außen aufoktroziert ist (Partner, Eltern, Gesellschaft, ...), wird sich das Ziel beim Erreichen nicht richtig und gut anfühlen.

### **Es geht darum, dass eine glasklare Intention, die übereinstimmt mit dem Ruf deiner Seele und deines Herzens, leichter mit der universellen Energie in den Flow kommt.**

**Es ist wichtig, die Konsequenz, den Preis und die Affinität mit dem Herzen bei einer Intention mit einzuberechnen.**

Es gibt auch Menschen, deren Intention «nicht sauber» ist, sehr ego-getrieben, auf Kosten anderer und daher dann auch zu hinterfragen ist.

Je reiner die Intention ist, die auf eine Win-win-Situation ausgerichtet ist, eine Intention, in der die Seele und das Herz im Vordergrund ist, wird dich nicht nur mehr erfüllen, sondern auch unterstützt sein vom energetischen Feld.

**Wenn du zum Wohle aller agierst, im göttlichen reinen Sinne die Intention ist, dann wird aus holistischer Sicht diese Intention auch unterstützt sein.**

*Dann kann Magie  
geschehen.*

**Das führt zu einem glücklichen und erfolgreichen Leben.**

