

TAFELRUNDE

Männercoaching



Entdecke die 5 Schritte um der Mann
zu werden, der Du schon immer sein
wolltest



PHILIP WERNER

e-MAIL

Info@tafelrundemaennercoaching.de

TELEFON

(+49) 15773421863

Lieber Leser,

Wir verstehen Dich.

Du und wir sind Brüder. Und da sind Millionen wie du und wir da draußen. Männer, die darum kämpfen ihren Weg zu finden. Männer, die vor lauter Verpflichtungen, to do Listen, Ansprüchen an sich selbst vom Weg abgekommen sind. Die nicht mehr genau wissen, wo ihr Feuer hingekommen ist, wofür ihr Herz brennt.

Gute Männer mit einem großen Herzen. Männer, die keine Arschlöcher sind und sein wollen, aber auch keine Weicheier und notorische Nice guys. Männer, die Ihre Familien, ihre Arbeit UND sich selbst lieben und die alle Welten in Einklang bringen wollen. Männer die IHR Leben leben wollen.

Wir wissen nicht, was du tust. Du könntest Maler sein, Programmierer, ein Poet, Unternehmer, Influencer, oder ein Aktivist, ein Fotograf, ein Künstler, ein Berater. Alles was wir wissen ist, dass du eine kreative, ursprüngliche Kraft in dir hast, einen Ruf, der um jeden Preis raus will.

Wir wissen, dass ein Mann, der diese Kraft, diese Stimme, diesen Ruf ignoriert, egal wie nobel die Gründe auch sein mögen, innerlich langsam aufgefressen wird, so wie es uns aufgefressen hat. Du hast diesen Ruf gehört, deswegen bist Du hier. Gleichzeitig kann der Punkt an dem Du stehst äußerst verwirrend sein.

Oft ist da eine Menge Schmerz, eine Unzufriedenheit, das Gefühl, dass irgendetwas einfach nicht stimmt, eine große Krise, in der Beziehung zum Beispiel oder körperlich vielleicht auch einfach die Frage: war's das jetzt? War das alles?

Vielleicht spürst Du eine innere Leere, eine Abgeschnittenheit, vielleicht hast Du das Gefühl, dass Sinn und Richtung fehlen. Für viele Männer manifestiert sich das als Trennung, als Scheitern des ursprünglichen Lebensstraums.





**MICHAEL „BILLY“
BILLMANN**

e-MAIL

Info@tafelrundemaennercoaching.de

TELEFON

(+49) 15773421863

Wahrscheinlich hast Du Dich auch schon mal auf den Weg gemacht, ein Fitnessprogramm gestartet, einen kleinen Side-hustle, einen Meditationskurs, Yoga, Feldenkrais, eine Therapie, einen Flirtkurs, die ein oder ander Paartherapie oder eine Männergruppe.

Aber am Ende hat sich nichts wirklich getan, oder es hat sich etwas getan und Du bist wieder zurückgefallen in alte Muster.

Und das hinterlässt Dich wieder am Ausgangspunkt, überwältigt, verwirrt und ohne Kontakt mit dem um das es wirklich geht...

Wir haben es auf jeden Fall lange so gemacht. Ein Leben im Sprühnebel ohne klare Ausrichtung und Vision. Gescheiterte Beziehungen, Betäubung, Konsum und die daraus resultierende Opferhaltung - wir kennen das!



Immer wieder die neuen Versuche im Außen Erfolge zu erzielen um genug zu sein - Deine goldene Platte der Selbstverarsche.

Doch es war wichtig die bittersten Enttäuschungen unseres Lebens zu erleben, bevor wir verstanden haben um was es wirklich geht.

Erfolge im Außen, Beziehung, ein toller Körper, Selbsterkenntnis, Meditation, Yoga, Therapie - das alles ist schön und definitiv sinnvoll.

Aber das alles sind nur die Äste des Baums.
Und wie weit können die wachsen ohne starke Wurzeln?



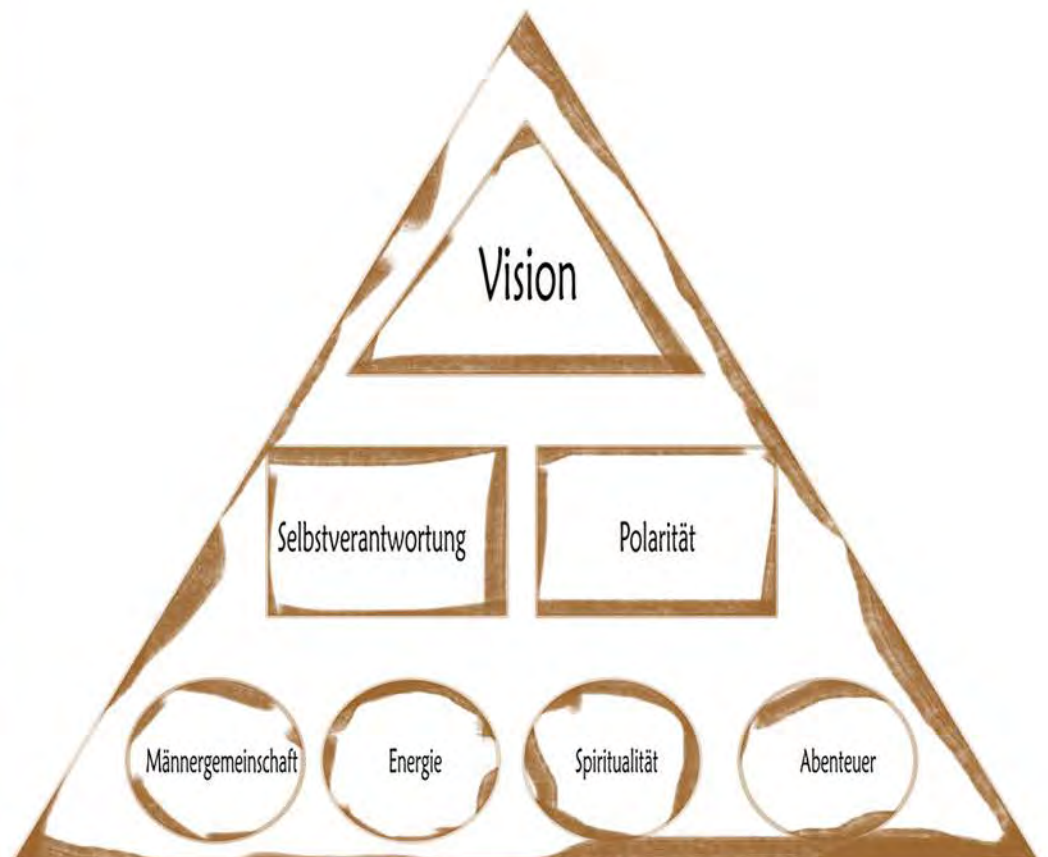


Tief in den Wurzeln liegt deine Berufung, Deine Seelenaufgabe, Dein Herzensweg, Dein einzigartiges Talent für diese Welt. Das, was Deinem ganzen Leben Sinn gibt. Das wovon Du schon lange weißt, dass es da sein muss. Das, welchen Ruf Du schon länger hörst.

Und was Du hier in diesem Guide findest ist nicht eine weitere nette Idee - es ist ein Weg, ein System, das seine Wirksamkeit bewiesen hat bei zahllosen Männern wie Dir und uns. Wir behaupten nicht, dass wir alle Antworten haben. Überhaupt nicht. Aber wir haben in dieser Spannung, in diesem falschen Dilemma zwischen Macho und Weichei, zwischen Verantwortung und Freiheit, zwischen Beruf und Familie, zwischen Anforderungen im Außen und Bedürfnissen im Innen ein System gefunden, Werkzeuge, die uns unsere Seelen zurückgegeben haben. Wir freuen uns, dass du hier bist, weil wir sie unbedingt mit dir teilen wollen.

Es ist ein Weg um Deine Berufung zu finden und deine Seele zurückzuerobern.

Es ist der Weg des Spiritual Warriors.



Deine Heldenreise

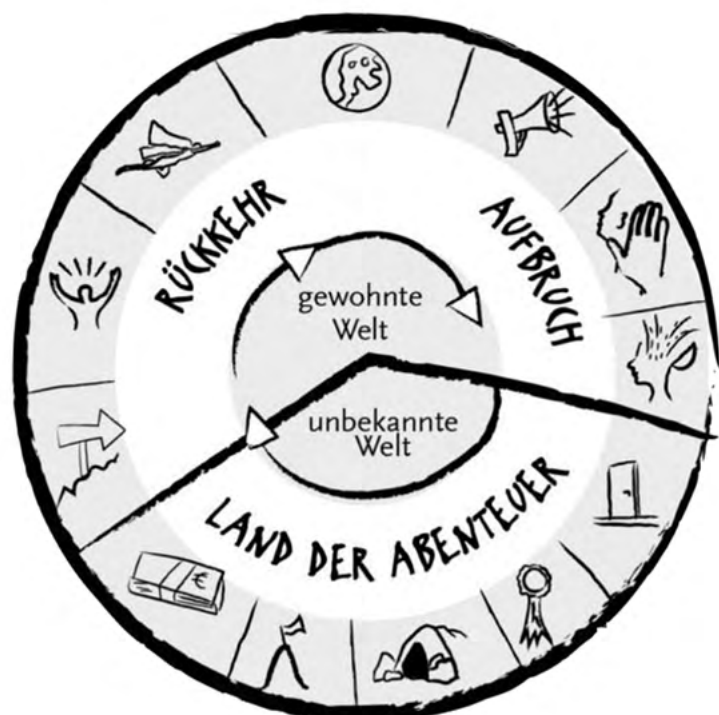
Als wir an unseren absoluten Tiefpunkten waren, gescheiterte Familie, Trennungen, ein Business gescheitert, übergewichtig und ohne Plan, orientierungslos wie es weitergehen soll sind wir Mentoren begegnet, die uns das Modell der Heldenreise vorgestellt haben.

Wir waren echt geschockt, weil wir in dem Modell unsere eigenen Geschichten klar sehen konnten. Also haben wir uns daran gemacht es wirklich in der Tiefe zu verstehen und uns auf unsere persönliche Heldenreise begeben.

Bevor wir anfangen - hast du dich schonmal gefragt, was so große Blockbuster wie Star Wars, Herr der Ringe, Avatar, König der Löwen und Harry Potter gemeinsam haben? Oder, wenn du noch weiter gehst auch die Stories von Jesus und Buddha?

Abgesehen davon, dass sie zu den einflussreichsten und meistverkauften Geschichten der Menschheit gehören, folgen sie alle dem Modell der Heldenreise.

Und du bist auch auf diesem Weg!





Warum sind wir so hingezogen zu diesen Stories, wo der Held sich aufmacht für ein Abenteuer, extremen Schwierigkeiten und Prüfungen unterzogen wird bevor er sich dann transformiert und zurückkommt um die Welt zu retten?

Weil es unserer spirituellen Natur entspricht! Es resoniert mit dem, der wir sind, ganz tief drin in unserem Kern, in unserer Seele. Wir können uns selbst im Helden erkennen. Wir verstehen seine Schwierigkeiten, wir fühlen uns verbunden mit seinen Sehnsüchten und seinen noblen Werten.

Joseph Campbell hat dieses Muster in seinem Buch „Hero with a thousand faces“ bekannt gemacht. Fragst Du dich, was das ganze mit dir zu tun hat?

Eine ganze Menge! Jeder Mann steht um die Mitte seines Lebens vor der Herausforderung, dass er überprüfen darf, ob er sein Leben nach seinen höchsten Werten, nach seiner Bestimmung, Vision, Mission ausgerichtet hat, oder ob er einen faulen Kompromiss lebt.

Da wir Männer oft nicht den besten Zugang zu unserer Intuition haben braucht es oft einen heftigen Weckruf, wie eine Trennung, Jobverlust, Burnout oder Depression, bis wir verstehen, dass sich etwas ändern muss. Dass da mehr ist in unserem Leben, dass eine Heldenreise ansteht. Deine Heldenreise!

Das Problem ist, wenn dieser Ruf kommt sind wir meist so geschockt und im Schmerz, dass wir keine Ahnung haben, was das Ganze zu bedeuten hat. Auf jeden Fall ging es uns so. Und im nächsten Schritt wollen wir den Ruf nicht hören, wir weigern uns, wir wollen zurück.

Und wenn es dann reinsickert sind wir überfordert, wissen nicht, wo wir anfangen sollen, sehen keinen Weg und verfangen uns wieder im selben Problem, das wir nicht sehen können: Du bist nicht verbunden mit deiner Seele, deine Wurzeln sind schwach, die 7 Säulen deiner Männlichkeit sind brüchig geworden, du kennst nicht deine Aufgabe.





Deswegen doktorst du an den Symptomen herum, deinem Körper, deinem Geist, machst Kurse, machst Yoga, oder vielleicht betäubst du auch nur, surfst stundenlang auf Facebook und Youtube, stopfst dich voll mit Zucker, trinkst mehr als du weißt, dass gut für dich ist.

Das Problem: so entsteht kein klarer Weg und du bleibst immer an der Oberfläche, beseitigst vielleicht ein paar Symptome unterdrückst ein paar Schmerzen, nur um festzustellen, dass die Wurzel deines Zustands sich nicht ändert - die latente Unzufriedenheit, die Orientierungslosigkeit, das Gefangensein in Ansprüchen und Ideen, die Scham über die Dinge, die du verbockt hast, oder das verpassten Gelegenheiten nachtrauern. Die riesige Lücke zwischen deinem höchsten Selbst, zwischen dem Held, der du sein könntest und dem Mann, der du jetzt gerade bist.

Vielleicht denkst du dir, dass es so schlimm ja gar nicht ist, dass es dir ja ganz gut geht, dass es anderen noch viel schlechter geht - glaub mir, dass sind die schlimmsten Lügen von allen.

Wir waren da auch und habe es uns schöngeredet, nur um uns nicht bewegen zu müssen. Bis uns alles auf die Füße gefallen ist und wir nicht mehr länger wegschauen konnten.

Und wir wissen, die meisten Männer machen das - weil wir tapfer sind und durchhalten, weil wir nie wirklich gelernt haben mit unseren Emotionen umzugehen, weil wir als Einzelkämpfer unterwegs sind. Das ist nicht dein Fehler, das hat viel damit zu tun, was unsere Väter und Großväter uns vorgelebt, oder eben nicht vorgelebt haben. Aber es ist ein Fakt.

Vielleicht glaubst du auch, dass alles anders wäre, wenn deine Frau dich verstehen würde und dich so lieben könnte wie du bist? Oder dass du nur die richtige Frau finden musst, damit das endlich passiert? Dass dein Chef endlich deine Talente sieht und dir gibt was du verdienst? Dass irgendetwas im außen kommt und dich rettet? Das alles ist Bullshit und wird nie passieren!



Worum geht es also?

Es geht darum, dass du dich auf deine Heldenreise machst, dass du in den Abgrund steigst und deine Seele befreist, dass du deine kindlichen Anteile nachreifst, dass du deine Männlichkeit annimmst und lieben lernst, dass du deine Bestimmung findest und dein Leben danach ausrichtest.

Dass du die 7 Säulen deiner Männlichkeit stärkst und sturmfest machst. Dass du der Mann wirst, von dem du weißt, dass du er sein kannst, dass du Verantwortung übernimmst für dein Leben, für deine Rolle in deiner Beziehung und mit deinen Kindern, dass du etwas hinterlässt in dieser Welt, dass du für dich und deine Bedürfnisse einsteht, anstatt sie zu verstecken oder heimlich zu leben.

Dass du deine Wahrheit findest und zu ihr stehst. Dass du anfängst zu leuchten und jeden Tag voller Freude und Energie beginnst. Dass du dich gerne im Spiegel anschaust. Dass du deine Sexualität lebst.

Dass du deine Berufung lebst. Denn die Wahrheit ist: nur du kannst dich „retten“. Nur wenn du dich selbst annimmst und liebst wird dies auch im außen geschehen!

Wir wissen, diese Heldenreise ist nicht ohne und es gibt viele Stellen, an denen man abstürzen und falsche Abzweigungen nehmen kann - deswegen haben wir ein System entwickelt, was an den entscheidenden Stellen da ist und dir Leitplanken bietet, ein Auffangnetz solltest du abstürzen, Motivation in dunklen Stunden.

Stell dir vor, du weißt was du willst und was nicht - und du trittst für dich ein ohne ein Macho-Arsch zu sein, aber auch ohne den Zwang zu gefallen und es anderen recht zu machen. Stell dir vor, du wachst auf und bist voller Energie und Lust auf deinen Tag, weil du weißt, was dein Ziel ist und was dich erfüllt.





Stell dir vor du tust, was dir gut tut, du isst gesund, du bewegst dich, du meditierst - und alles nicht weil du MUSST, sondern weil du es WILLST, ohne Zwang und ohne Programm, weil du deine Schatten befriedet hast, weil deine Säulen wieder stabil stehen, d.h. du deinen Platz im großen Ganzen gefunden hast, weil du den Sinn sehen kannst, deine Polarität und Abenteuer lebst.

Im Grunde ist es eine Reise zu deiner Seele, es ist die Suche nach dem heiligen Gral in dir, deiner göttlichen Essenz. Eine Reise, für die es ein stabiles Fundament braucht. Wir nennen das den alten Weg.

Wir haben für uns erkannt, dass es um spirituelle Tiefe geht, um Sinnhaftigkeit, Naturverbundenheit und Anbindung an das alte Wissen. Gleichzeitig muss die menschliche Ebene stabil stehen - Gesundheit und Ganzheit gibt es nur in der Harmonie aller Teile.

Wir wünschten wir hätten damals schon ein solches System gehabt und verstanden, dass unsere persönlichen Krisen nur ein Weckruf für einen neuen Weg waren, aber wir durften diesen Weg selber finden. Nach und nach haben unsere individuellen Erfahrungen ihren Sinn und Platz gefunden.

Billy hat schon immer mit Menschen gearbeitet, Sterbende begleitet und Räume gehalten, sich dann aber verloren im Sprühnebel der uns bekannten Welt von Verpflichtungen und leistungsorientierten gesellschaftlichen Glücksversprechen.

Alles hat er erreicht was ein `guter Mann´ erreichen sollte - Studium, zahlreiche Weiterbildungen, einen hochbezahlten Job, Frau mit vier Kindern. Glücklicher war er aber nicht - vielmehr am Beginn der größten Krise seines Lebens.

Die Beziehung bröckelte, das Gefühl der Sinnlosigkeit und Überforderung in diesem System wurde immer größer. Er hatte verlernt auf seine Gaben zu vertrauen und für diese einzustehen. Der erlebte Schmerz und die damit einhergehende Lähmung führten ihn zu seinen Lehrern, die ihm eine bittere aber heilende Medizin verabreichten - der Weg der Selbstverantwortung.





Philip hatte lange mit seiner gefühlten "Andersartigkeit" als introvertierter Hochsensibler zu kämpfen. Das "Übersinnliche" und Andersweltliche waren für ihn schon immer leicht zugänglich, aber im "normalen" Leben war vieles schwer und unverständlich. Gerade soziale Interaktion, Agieren in Gruppen und die Begegnung mit dem anderen Geschlecht waren große Herausforderungen.

Wie viele mit einer ähnlichen Anlage war er ein typischer Nice guy. Bevor er die Gabe und das Geschenk darin erkennen und für andere einsetzen konnte durfte er durch diverse Initiationen gehen - weltlich und feinstofflich: den Herzenskrieger, die Nationalmannschaft im Lacrosse, mehrere Jahre in Asien, tagelang ohne Essen und Trinken im Wald auf Visionsuche, Schwitzhütten und andere Zeremonien, Schattenarbeit, hunderte Stunden Therapie, eine Wildnisausbildung, eine Coachingausbildung, eine therapeutische Ausbildung und eine schamanische Ausbildung.

Alles um endlich bei sich anzukommen und die Antwort auf die Frage: "Warum bin ich hier?" zu finden. Am Ende ist er dankbar für all diese Erfahrungen und Erkenntnisse und ihm ist klar geworden, dass er auf seiner Heldenreise diesen Weg bis in die letzten Tiefen ausleuchten durfte, damit du und andere Männer es einfacher haben.

Heute setzen wir uns beide ein für eine Rückbesinnung auf den alten Weg, die Verbindung mit dem großen Ganzen, die Anbindung an das Göttliche und die Dankbarkeit und Wertschätzung für die eigenen Wurzeln und die Welt auf der wir leben. Gemeinsam haben wir die '7 Säulen der Männlichkeit' als Grundlage unserer Männerarbeit entwickelt.

Mit 5 einfachen Schritten, basierend auf den 7 Säulen der Männlichkeit, kannst du deine eigene Heldenreise bewusst begehen. Und inzwischen sind viele Männer diesem Ruf und diesen Schritten gefolgt und haben ihre Seele zurückgeholt und ihr Leben wieder in die Hand genommen - zu ihrem eigenen Vorteil und dem aller Menschen um sie herum.

Was die Schritte sind zeigen wir dir in den folgenden Abschnitten.





Schritt I



Ausrichtung

Schritt V



Baue dein
Haus

Schritt II



Kriegertraining



Schritt IV



Phönix aus
der Asche

Schritt III



Dem Drachen
ins Auge sehen





Ausrichtung

Die erste große Hürde ist die Verwirrtheit, die tausend Möglichkeiten, die tausend Ansprüche, die unseren Blick vernebeln, die uns an diesen Punkt gebracht haben. Sie werden meist begleitet von einem Gefühl der Überforderung, der Hoffnungslosigkeit, dem Gefühl gefangen zu sein und in die Ecke gedrängt, dem Gefühl gar nicht genau zu wissen, was wir wollen. Gleichzeitig ist da das Gefühl, dass wenn wir nichts ändern alles nur noch schlimmer wird. Was noch mehr Überforderung auslöst und schon bist du in einem Teufelskreis aus dem es scheinbar kein Entrinnen gibt.

Kommt dir bekannt vor? Dann freu dich, denn es kann nur besser werden!

Im ersten Schritt ist es entscheidend ein paar Entscheidungen zu treffen, nach bestem Wissen und Gewissen und von dem Ort aus, an dem du gerade stehst. Was kannst du jetzt gerade sehen? Wo zieht es dich hin? Wo soll die Reise hingehen? Was hält dich auf? Wo sind deine Schatten und Süchte? Auch wenn du an diesem Punkt das finale Ziel noch nicht sehen kannst ist es wichtig eine erste Bestandsaufnahme zu machen, eine Entscheidung zu treffen und loszugehen. Mit jedem Schritt wird sich dann mehr Klarheit einstellen.

Was braucht es also im ersten Schritt?





Grundvoraussetzung ist Ehrlichkeit. Absolute Ehrlichkeit dir selbst gegenüber. Wo stehst du? Was sind deine Herausforderungen? Wonach verlangt dein Herz? Was wünschst du dir wirklich? Genau das schauen wir uns an.

Wenn du diese ersten Ziele gefunden hast und dich entschieden hast sie auch zu gehen, dann braucht es Systeme, die sicherstellen, dass du die richtigen Schritte machst. Du brauchst Ziele und du brauchst ein System was einfach ist und dich nicht überfordert. Du brauchst ein System, das Ergebnisse produziert und dir wieder Vertrauen in deine Fähigkeit gibt Dinge durchzuziehen. Wir alle haben uns so oft im Leben selbst enttäuscht, uns selbst bewiesen, dass wir uns nicht trauen können, dass anderes wichtiger ist. Dieses Vertrauen deiner Seele, deines Unterbewusstseins musst du wieder zurückgewinnen, sonst wird es dich knallhart sabotieren und du steigst wieder in den Teufelskreis ein.

Du brauchst ein Mindset, dass dich auch bei Rückschlägen nicht einbrechen lässt, du brauchst Strukturen, die sicherstellen, dass Erfolg einfacher ist als Scheitern - Verbindlichkeit, Vertrauen, Durchhaltevermögen - ein Rückgrat aus Eisen, dass dich den Herausforderungen ins Gesicht lachen lässt.





Kriegertraining

Vielleicht hast du dir schon mal Ziele gesetzt und bist gescheitert.

Uns ging es definitiv so!

Was wir festgestellt haben: alles steht und fällt mit deiner Energie! Deswegen ist Energie auch eine unserer 7 Säulen. Keine Energie - keine Veränderung. Ohne die nötige Energie gehst du alles mit deiner Willenskraft an und du wirst selber wissen, wie schwach dieser Muskel wirklich ist. Wenn man diesen Schritt nicht versteht und ernst nimmt hat man keine Chance: dein Unterbewusstsein wird dich manipulieren und scheitern lassen. Warum es das macht?

Es will nur dein Bestes! Im Endeffekt ist es ein Test, ob du es wirklich ernst meinst. Dein Unterbewusstsein will dich beschützen vor Enttäuschung und Bloßgestellt Sein. Leider schüttet es dabei das Kind mit dem Bad aus. Aber im Grunde hat es recht: wenn du dein volles Potential leben willst, wenn du deine Berufung leben willst, dann brauchst du Eier aus Stahl, denn die Herausforderungen und Heldenprüfungen werden kommen! Und wie kriegst du die? Durch Arbeit. Indem du jeden Tag deine Energie hochfährst, wie ein kleines Feuer, das du konstant fütterst, bis es so groß ist, dass es nichts mehr aufhalten kann. Das ist dein Job!

Und dafür braucht es den zweiten Schritt: Kriegertraining! Ein System, das dich herausfinden lässt, was dir Energie gibt und was dir Energie nimmt. Ein System, das dich jeden Tag deine Flamme füttern lässt anstatt sie zu zerstreuen oder auszublasen.





In diesem Schritt etablieren wir unschlagbare Routinen mit denen jeder Tag besser wird, als der davor. Werkzeuge, die dir die Kontrolle zurückgeben - über deine Energie, deine Stimmung, deine Motivation. Ein wahrer Krieger macht seine Stimmung selbst!

Die zwei Bestandteile sind zum einen das Kriegertraining, wo du dafür sorgst, dass deine Ernährung on point ist, dass du genug Bewegung und frische Luft hast, dass du einen geschmeidigen Körper hast, genug Schlaf, Wasser und Mikronährstoffe.

Der zweite Bestandteil: das Flammenschwert - wie du all die Dinge aus deinem Leben entfernst, die dich davon abhalten dein Potential zu leben. Mit diesem Schwert entfernst du schlechte Angewohnheiten, unnötigen Ballast, wie Dinge, die du nicht mehr brauchst, Chaos in deinem Umfeld, Beziehungen, die dir die Energie rauben, generell alles, was dich runterzieht, fesselt, aussaugt.

Am Ende von Schritt 2 wirst du Energie haben, wie noch nie. Kriegerenergie, die du brauchst um zum Kern der Dinge vorzudringen, um in den Abgrund zu schauen, deine Drachen zu besiegen und deine Schatten zu integrieren. All das in radikaler Selbstverantwortung - der Säule, die deinen Opferstatus beendet.

Bist du bereit?





Deine Drachen

Was ist der Grund, dass du nicht da bist, wo du gerne wärst? Was ist der Grund, dass du in der Krise bist? Was ist der Grund, dass du nicht dein volles Potential ausschöpfst? Was ist der Grund, dass du in Kompromissen lebst? Was ist der Grund, dass du immer wieder scheiterst?

Jeder von uns hat irgendwo in sich selbst eine tiefe dunkle Höhle, einen Abgrund, der uns schauern lässt, einen Ort wo unsere Schatten zu Hause sind, wo ein Drache unseren größten Schatz bewacht - vor der Welt und vor allem auch vor uns selbst.

Warum ist das so?

Als Kinder kommen wir auf die Welt und sind einfach. Völlig unverstellt, rein und klar - wir äußern unsere Bedürfnisse, sobald wir sie wahrnehmen, wir sprechen von Herzen (sobald wir sprechen können), wir machen uns keine Gedanken um andere.

Wir sind völlig im Vertrauen, dass für uns gesorgt wird, wir kennen es nicht anders und mit dieser Unschuld kommt jeder von uns auf die Welt. Was passiert dann? Irgendwo auf dem Weg geht dieses Vertrauen verloren. Wir lernen, dass wir so, wie wir sind nicht richtig sind, nicht gut ankommen, abgelehnt werden. Das muss keine böse Absicht der Eltern sein, aber es ist für uns als Kinder trotzdem oft traumatisierend. Noch extremer ist es natürlich, wenn tatsächlich Missbrauch in irgendeiner Form geschieht.

Unsere kindliche Seele ist in ihrer Existenz bedroht, sobald wir die Liebe unserer Eltern verlieren - es ist also eine gesunde Reaktion, dass wir lernen uns anzupassen an die Bedürfnisse unserer Eltern, dass wir lernen, wie wir bekommen was wir brauchen.

Das Problem damit? Wir müssen meist einen integralen Teil unserer Persönlichkeit unserer Seele verstecken. Den Teil, von dem wir gelernt haben (tatsächlich oder vermeintlich), dass er nicht liebenswert ist, dass er von unseren Eltern, Versorgern und Umfeld abgelehnt wird.

Um nie wieder solche Erfahrungen machen zu müssen stellt unser Unterbewusstsein einen Drachen vor die Höhle, wo dieser Teil vor der Welt da draußen versteckt und geschützt wird. Dieser Drache schlägt an, sobald wir irgendetwas tun, was diesen Teil ans Licht bringt.





Phönix aus der Asche

Puh, jetzt hast du schon einiges geschafft. Glückwunsch! Du hast jetzt deinen Schatz gehoben, deine Seele befreit und bist bereit dich auf den Weg zurück zu machen.

Erfahrungsgemäß kommen an dieser Stelle aber viele Fragen auf. Wer bin ich wirklich? Wie will ich leben? Wie kann das ganze konkret aussehen?

Jetzt ist es an der Zeit, dich neu zu erfinden und nochmal auf deine Ziele draufzuschauen - die Prioritäten werden sich wahrscheinlich ändern. Dinge werden klarer. Und du darfst schauen, was es zu integrieren gilt.

Ganz häufig geht es auch darum für sich zu entscheiden, was für ein MANN du sein willst. Was MANNSEIN für dich bedeutet, an welchen Stellen du dieser Verantwortung vielleicht ausgewichen bist. Die Säule der Polarität wird hier wichtig. Jetzt ist außerdem die Gelegenheit und die Zeit sich mit den männlichen Archetypen zu verbinden, dem Krieger, dem Liebhaber, dem König und dem Magier und so auch mit der Säule der Spiritualität.

Wo willst du deine Grenzen verschieben? In welchen Bereichen ist Wachstum möglich und nötig? Wie viel Abenteuer und Freiheit hast du in deinem Leben, eine weitere Säule, die essentiell ist für dich als Mann und ohne die du ein unattraktiver Stubenhocker, Zweifler und Zauderer bleibst (glaub mir, ich weiß wovon ich spreche...)?





Was ist deine Vision für den Rest deines Lebens? Wie willst du deine Sexualität und Partnerschaft leben? Was für ein Vater willst du sein? Welches Projekt willst du verwirklichen? Was ist in dir und will endlich ans Tageslicht?

Mit wem willst du gehen? Mit welchen Männern willst du dich verbünden um deinen Traum Realität werden zu lassen.

In diesem Schritt erfindest du dich neu und du wirst nie mehr derselbe sein.





Schritt V

Baue dein Haus

Du weißt jetzt worum es geht, aber es ist noch nicht mit Fleisch und Tat gefüllt. Jetzt geht es darum wirklich umzusetzen.

Die Wahrheit ist, dass dieser Schritt oft der Schwerste ist. Denn in der „normalen Welt“ warten deine Verpflichtungen, deine Konstrukte, dein Job, deine Familie und alle haben ein Bild von dir. Ein Bild, dass du die letzten Jahre gefüttert hast. Aber es ist ein Bild, dass jetzt nicht mehr zutrifft. Du hast dich verändert, du bist gewachsen, du bist jetzt so viel mehr. Die traurige Erkenntnis ist, dass diese Entwicklung, die dir so gut tut im Außen meistens Widerstand hervorruft. Deine Familie ist vielleicht nicht begeistert, deine Freunde denken du bist abgehoben oder spinnst, deine Frau nimmt dir die Veränderung nicht ab. Aber am schlimmsten: du glaubst dir vielleicht auf einmal selber nicht mehr. Du scheust dich vor der Auseinandersetzung und Konfrontation, die jedem Veränderungs-Prozess (denn nichts anderes ist deine Heldenreise) immer innewohnt.

Viele viele Männer drehen an der Stelle um und gehen zurück zu Schritt 1 und denken sich: „ich habe ja was getan“ „es wird sich schon ändern“ „die Zeit ist vielleicht noch nicht reif“ und ihr Fundament wackelt und bricht in sich zusammen.

Vielleicht kennst du das Phänomen ja auch schon von dir selbst? Vielleicht warst du mal auf einem Wochenende bei einem Motivationstrainer und hattest danach dieses Gefühl, das jetzt alles anders wird? Bei einem Männerwochenende? Tantrawochenende? Aus meiner Erfahrung gehen 99% aller Menschen zurück zum Ausgangspunkt - weil sie genau an diesem 5. und letzten Schritt scheitern.

Lass das nicht dich sein!





Lass dich an der Stelle nicht abbringen, formuliere dein Ziel, leg die Schritte fest, finde die Verbündeten, den Mentor - und dann geh für dein Leben, für deine Berufung und gründe die Firma, heirate, such dir deinen Traumjob, mach ein Kind, finde die Frau deines Lebens, heile deine Familie. Sei der beste Mann, der du sein kannst und beschenke die Welt mit deinem einzigartigen Geschenk!

Alles was es jetzt braucht ist, was du auf den vorherigen Schritten schon gelernt hast: klare Ziele, Energie ohne Ende, Männer, die dich verantwortlich halten, Systeme, Tools, Unterstützung und natürlich von dir den ganzen Mann: Spine of iron, Balls of steel and a heart of gold!

Natürlich dauert so eine Reise ihre Zeit. Wichtig ist, dass du verstehst, was der große Rahmen ist und welche Meilensteine es auf dem Weg gibt.

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, diesen Guide zu lesen. Wir laden dich ein ab heute diesen Weg des Spiritual Warrior zu gehen.

Und persönlich würden wir super gerne von dir hören:

Was ist deine Heldenreise?

Was ist dein Drache?

Was ist dein Geschenk an die Welt?

Was ist deine Berufung?

Und wie wirst du sie ins Leben bringen?

Wir freuen uns darauf, dich persönlich kennenzulernen.

Philip & Billy

