

Haltung, die alles verändert.

Meine Coaching-Arbeit in Gedichtform 😊

**Wie so oft im Leben: Harte Schale, weicher Kern.
Bezaubernder Mensch – hast DU dich denn gern?**

**Kennst du deine Sehnsucht, dein Streben nach dem Glück?
Oder sitzt du wieder da, denkst vor und zurück?**

**Es ist nie verkehrt, nach Hilfe zu fragen,
Niemand muss alles allein ertragen!**

**Eine Hilfe ist mein coachendes Begleiten,
lass dich von neuer HALTUNG leiten.**

**Beleuchten deine harte Hülle UND auch deinen weichen Kern,
richten dich auf im Lebenssaale, im Außen und auch intern.**

**Mindset, ja, das ist so wichtig,
Doch Embodiment dazu – das macht es richtig!**

**Denn Du bist ja nicht nur ein Gehirn –
ein ganzer Körper hängt, ach, an Deiner Stirn.**

**Dein Körper hat im Leben alles mit-erfahren,
verkörpert, aufgenommen, bewahrt in all den Jahren.**

**Trägt dich, deine Seele und all deine Lasten,
Da hast du ihn nun, den Körper, den manchmal zu Angepassten.**

**Mit Haltung aber weichst du deine harte Schale, spürst deinen echten Kern,
erlaubst dir deinen Tanz im Saale und findest bald:**

„Ich mag mich gern!“