

# Der Weg der transformativen Intuition

Wie Sie Ihr wahres Leben und wahre Freude wieder freilegen

# Einleitung

Bevor Sie diesen Text durchlesen, machen Sie sich bewusst, dass es hier *nicht* um erzwungene Veränderung, Besiegen des „inneren Schweinehundes“, Willenskampf oder Techniken geht.

Um eine tiefe Zufriedenheit und Glück zu erlangen, brauchen Sie weder Sport, noch den Traumpartner, noch den perfekten Job, ein spezielles Trainingsprogramm oder eine bestimmte Diät.

Ebenso benötigen Sie keinen Mentor, Guru, Therapeuten oder Schamanen. Wir können all diese Ansätze und Beratungsmöglichkeiten im Coaching evaluieren, aber nichts davon ist nötig.

Alles ruht bereits *in Ihnen* und wir haben das Wissen, um das bereits in Ihnen ruhende Potential freizulegen – garantiert.

Welchen Weg Sie gehen, entscheiden *Sie*. *Wir* geben optimalen, sehr wirkungsvollen Support.

*An dieser Stelle können wir im Grunde direkt das Coaching beginnen. Denn ein gemachter Schritt oder ein echt gefühltes Gefühl ist mehr wert als tausend Worte.*

Das einzige, das Sie brauchen ist, die folgende Frage zu beantworten:

## Was wollen Sie wirklich?

Erst wenn Sie das geklärt haben, macht es Sinn, die nächsten Schritte zu gehen. Oft reicht auch ein vages Gefühl! Trauen Sie sich!

Für alles andere haben wir einen Weg. Nur die oben gestellte Frage werden Sie nicht umgehen können.

Häufig hilft am Anfang auch die Frage: „Was will ich auf keinen Fall?“

Damit Sie auf Ihrem Weg zügig vorankommen, arbeite ich ausschließlich mit erprobten, realistischen Methoden und Einsichten.

## Wie können Sie Ihre Ziele erreichen?

Das Wichtigste, um *Ihre* Ziele zu erreichen, ist die Integration der 4 Ebenen:

- die physische Ebene
- die emotionale Ebene
- die mentale Ebene
- die spirituelle Ebene (Lebenssinn)

Die entscheidende Frage auf dem Weg zu Ihren Zielen ist immer wieder:

## Was ist *jetzt* gerade *wirklich* wichtig für mich?

Wir werden 24 Stunden pro Tag mit Werbung und Unterhaltung zubombardiert, und von allen Seiten manipuliert und beeinflusst.

Alles wird uns vorgegeben: „Essen Sie dies, tun Sie das“

Um diesem Zustand zu entkommen, müssen wir Ihre *Intuition* wieder zurückerobern und freilegen. Oft muß auch sehr viel anezogenes einfach wieder *verlernt* werden.

## Vertrauen Sie auf Ihre Intuition

An dieser Stelle brauchen Sie dann keine Tips und Ratschläge mehr.

Sie tun und sind das, was Sie immer tun und sein wollten.

Diese echte Intuition, die durch Manipulation und Medien bisher verzerrt wurde, befreien wir beim IKUB. Wir Menschen sind genetisch bereits darauf programmiert, intuitiv das richtige zu essen und zu tun. Lediglich durch die von den Medien erzwungene und momentan vorherrschende Falsche Intuition greifen wir zu Zucker, Alkohol und anderen Giften und Abhängigkeiten (auch in Beziehungen!).

## Vermeiden Sie Abkürzungen!

„Sie sind depressiv?“ – „Nehmen Sie dies, machen Sie das!“  
„Wollen Sie abnehmen?“ – „Nehmen Sie das!“

Um sich besser zu fühlen, können Sie zum Beispiel entscheiden, Kokain zu nehmen. Ihre natürliche Eigenschaft, Herausforderungen zu meistern, wird dadurch natürlich auf lange Sicht geschwächt werden. Je unnatürlicher Ihre ursprüngliche Entscheidung ist, desto wahrscheinlicher ist das nachhaltige Versagen.

## Ihre natürliche Schwelle für *Unwohlsein*

Der „normale“ therapeutische, spirituelle oder psychologische Ansatz geht davon aus, dass in uns Negativität, Traumata (oft aus der Kindheit), Krankheitsbilder und somit *Unwohlsein* vorhanden sind. Alle Ansätze versuchen nun, diesen *Stress* durch die entsprechende Technik loszuwerden.

Das heißt, es gibt *Negativität* in uns, die irgendwie losgelassen werden muss. Nachdem wir das getan haben – so wird geglaubt – erreichen wir einen mehr oder weniger immerwährenden Zustand von „well-being“ und Perfektion. Je nach Ansatz heißt das dann emotionale Stabilität, Erleuchtung, oder auch Einssein.

Dieses Vorgehen bietet natürlich Vorteile. Zum Beispiel, wenn Sie durch ein Trauma beeinflusst sind.

Aber es gibt auch Nachteile: Sie können zum Beispiel Ihren *Verstand* fragen, warum Sie pleite sind – und finden damit leicht 3, 30 oder sogar 3 Millionen Gründe. Und **keiner** davon ist objektiv gesehen wahr.

Das kann sehr, sehr viel Zeit in Anspruch nehmen! Aber die Frage ist: welche Art und Weise ist am *nützlichsten* für Sie, um dahin zu kommen, wo Sie hinwollen? Hier kann der „normale“ spirituelle Weg manchmal helfen, aber ich möchte Ihnen hier etwas anderes anbieten.

Jeder von uns kann eine bestimmte Menge an *Unwohlsein* – also emotionalen und physischen Schmerz bzw. Stress – bewältigen. Die persönliche *Schwelle*, mit der Sie umgehen können, ist Ihre sogenannte persönliche *Kapazität*. Es ist also akut nicht ausschlaggebend, was in Ihrer Vergangenheit passiert ist. Zu diesem Zeitpunkt war einfach nur Ihre persönliche *Kapazität* für Unwohlsein überlastet! Es geht dann nicht mehr darum, Unwohlsein – nun in Form von Wut, Trauer, Trauma oder Depression – aus dem Unbewussten zu heilen/klären/reinigen.

## Wir erweitern Ihre persönliche *Kapazität*

Wenn Ihre Belastbarkeit für Unwohlsein zunimmt, lassen Sie *ganz natürlich* mehr und mehr los, ganz von selbst! Blockaden beseitigen kann hilfreich sein, aber die Beobachtung zeigt, dass diese Blockaden von selbst abfallen, wenn wir unsere Kapazität erhöhen.

Dadurch steigt das Energie-Niveau, ohne dass auf eine Veränderung zu einem idealisierten Selbstbild (in Coachings oft Ist/Soll-Zustände genannt) gedrängt wird. Stattdessen passiert *Transformation* auf einer authentischen Basis. Es entsteht echter Selbstausdruck. Weil der Wandel *natürlich* ist, und keine Verfälschung – und kein Kampf.  
Und kein ständiges “Ich soll/muss mich verändern!”.

Je mehr Sie diesem Weg folgen, desto mehr kommen Sie zu ihrem Zentrum, Ihren persönlichen „Core-Energie-Zustand“. An diesem Ort fühlen Sie sich frei. Ihr „Freier Wille“ drückt sich aus, ohne dass sie irgendwelche Bilder oder Gefühle entwerfen, oder Ihr Unterbewusstes umprogrammieren müssten.

Körper, Herz, Verstand und (spiritueller) Geist folgen der gleichen Intention! Bei Tieren läuft dieser Prozess intuitiv. Oder haben Sie schon einmal einen Jaguar gesehen, der ein Selbst-Hilfe-Buch liest? Mein Coaching dient vor allem dazu, exakt diese Natur- oder auch gottgegebene Intuition wieder freizulegen, so dass sie *automatisch* Ihre Ziele erreichen. Es geht also mehr ums *Verlernen*, und um das Anheben der individuellen Kapazität für Transformation von Unwohlsein in mehr Freude, Glück oder was auch immer Sie sich wünschen.

## Was bedeutet das jetzt für Sie persönlich?

Das Institut für Kommunikation und Bodywork (IKUB) bietet Ihnen eine aufeinander abgestimmte Auswahl der besten Erkenntnisse und Werkzeuge aus Wissenschaft und spirituellen Lehren, um Ihre Ziele zu erreichen. Dabei sorgen wir in unserem Coaching dafür, dass die positiven Erkenntnisse und Transformationen, die wir in unserem Coaching gemeinsam erschaffen, von Ihnen anschließend alleine und von uns unabhängig genutzt werden können.

Wir nutzen hierbei die neuesten sportphysiologischen Erkenntnisse, die Forschungsergebnisse der Neurobiologie, moderne Stressmanagement-Ansätze der Psychologie bis hin zu Hypnose und NLP. Ebenso bedienen wir uns der alternativen Ansätze des Ostens, wie Meditation, Kampfkunst und Yoga. Hinzu kommen hocheffektive *Angst-* und *Stress-*Programme sowie Tiefenentspannung. Im Bereich des mentalen Trainings nutzen wir den hochmodernen *radikalen Konstruktivismus*, Bewusstseinscoaching und Solution-Focused-Brief-Time-Coaching. Diese Auflistung zeigt natürlich nur einen kleinen Ausschnitt unserer Methoden.

Aber keine dieser Techniken *muss* genutzt werden.

## Ziel der Arbeit: dauerhafte Transformation!

Das heißt, wenn Sie einmal eine neue „Ebene“ erreicht haben, bleiben Sie dort –

### ***dauerhaft!***

Für die Themen Geld und Geschäftsleben bekommen Sie bei mir Beratung für Verkauf und Marketing.

Und das Programm wird *individuell* für Sie entwickelt.

Und zwar vor und während wir gemeinsam *Ihren Weg* und *Ihre Vision* realisieren.

Und dieser Weg basiert selten darauf, immer mehr des immer Gleichen zu tun.

Unser Weg, Ihre Ziele zu erreichen, ist im höchsten Maße kreativ, vielseitig, und beinhaltet eine Menge Freude. Denn diese ist Ihr Geburtsrecht! Und ebenso ist es Ihr Geburtsrecht, Ihren Traum zu leben.

## Warum sollten Sie sonst hier sein?

Woran liegt es dann, dass viele Menschen – obwohl Sie Karriere machen, Familie haben und sportlich aktiv sind – immer noch so viele Ängste und so viel Stress mit sich herumtragen?

Hier einige Antworten:

Wir haben keine effizienten *Werkzeuge* für den Umgang mit Ängsten und Stress kennengelernt, weder in der Schule noch zuhause. Es existierte keine Beziehungs- oder „Lebe Deinen Traum“-Stunde. Es fehlten Empathie- und Meditationstraining. Es gab keine ganzheitlich orientierten Fitness-, Sport- und Wellnessprogramme.

Kurz: Wir haben es nicht gelernt, unser Leben selbst zu *führen* und zu *gestalten*. Oder es geht um ein ständiges mehr-mehr-besser-besser...

## Der Zugang zur Sehnsucht

Wir wissen nicht genau, was wir *wirklich* wollen, und glauben oft nicht daran, dass wir es verdient haben. Wir zweifeln daran, dass wir wirklich in der Lage sind, das zu erreichen, wonach unsere Sehnsucht und unser Herz schreit. Zum Teil ist sogar der *Zugang* zu dieser Sehnsucht verloren gegangen – manche Menschen fühlen sich selbst einfach schlecht oder negativ, und kennen ihre Sehnsucht gar nicht.

Wir hatten keine effiziente, ganzheitliche Strategie, um unsere Träume und Ziele zu finden und dann zu erreichen. Uns fehlt die Energie zum Anfangen, zum Weitermachen, und zum Abschließen der einzelnen Schritte auf dem Weg.

## Worauf warten Sie?

Den Tod?

Den goldenen Reiter?

Oder werden Sie die Realität erschaffen,  
*die Sie sich wünschen?*

## TIPPS

(Ideen, kein müssen/sollen!)

- ✓ Fragen Sie sich ernsthaft „Was will ich *wirklich*?“
- ✓ Fragen Sie sich ständig:  
„Was ist *jetzt* gerade wirklich wichtig?“ und  
„Wie kann ich *jetzt* glücklich sein?“
- ✓ Schreiben Sie das alles auf, oder besser, Sie malen es auf.  
Eine weitere Möglichkeit ist, es auf ein Band oder mp3  
(z.B. Handy) aufzunehmen, so können Sie sich mit der  
Antwort *mehrfach und immer wieder auseinandersetzen*.
- ✓ Trainieren Sie pro Woche mindestens 3 mal 20 Minuten  
ein Bewegungsform/Sport, etwas, was Sie an Ihr Limit  
bringt. Nach einer kurzen Abkühlphase visualisieren Sie  
Ihren Traum oder Meditieren darüber. Durch das  
vorhergehende Training intensiviert sich die mentale  
Technik um ein vielfaches. Sie können Ihre Ziele auch  
singen.
- ✓ Nehmen Sie sich mindestens 3 mal 20 Minuten pro Woche  
Zeit, um sich mit Ihrem Ziel/Traum zu beschäftigen  
(Tagebuch, Liste, Malen, Schreiben, etc.).
- ✓ Machen Sie jeden Tag 30 Minuten irgend etwas, das Ihnen  
totale Freude bereitet.
- ✓ Gehen Sie jeden Tag 30 Minuten an die Frische Luft.

- ✓ Stellen Sie sich ständig die Frage : „Was ist der nächste Schritt zu meinem Traum?“
- ✓ TUN (= Tag und Nacht) sie diesen Schritt sofort oder sobald wie möglich.
- ✓ Machen Sie Ihre Angst und Ihren Schmerz zu ihrem *Führer*, statt sie zu vermeiden.
- ✓ Am Ende jeder Woche fragen Sie a) Ihr inneres Kind und b) den inneren Opa/Oma, wo es für Sie weitergeht – *warten Sie die Antwort ab*.
- ✓ Werden Sie jede Woche 1% besser, mehr ist nicht notwendig. Vergessen Sie nicht

**Nicht mehr ist besser – Besser ist Besser!**

Das ist die Basis. Wenn Sie konsequent an diesem „Minimal-Programm“ bleiben, werden Sie in 3 Wochen die ersten Anzeichen verspüren – garantiert – probieren Sie es!

Für alles andere kontaktieren Sie uns, und überlegen Sie sich ernsthaft:

Was würde es für Sie am Ende Ihres Lebens bedeuten (für Sie, Ihre Freunde und alle anderen):

- 1) Wenn Sie Ihren Traum leben/gelebt haben?
- 2) Wenn Sie Ihren Traum *nicht* leben/gelebt haben?

Fühlen und spüren Sie die Konsequenzen im Angesicht der Vergänglichkeit tief in Ihrem Herzen und Bauchraum.

Noch besser: schreiben Sie es auf!

**Der schlimmste Schmerz ist es,  
Ihr volles Potential nicht zu leben.**

Mit einem Coach wird es sehr viel einfacher.

Oder warum denken Sie, daß effektive Menschen wie Madonna, Tiger Woods oder Bill Gates einen Coach haben?

Wenn Ihnen das Geld fehlt, fangen wir mit diesem Thema an.  
Wenn Ihnen die Zeit fehlt, fangen wir mit diesem Thema an.

Oder Sie tun sich mit ein paar Freunden/Bekanntem zusammen und gönnen sich ein Gruppen-Coaching.

Nachdem Sie diese Zeilen gelesen haben, und wissen, dass ein enormes Potential in Ihnen wartet, freigelegt zu werden, treffen Sie hier JETZT eine vollkommen kostenfreie Entscheidung, sich für ein 30-minütiges GRATIS-Coaching zu qualifizieren und schreiben Sie eine email an:

[info@ikub.de](mailto:info@ikub.de)

Ihr Daniel Riewe