

Herzlich willkommen zu dieser Präsentation einer einzigartigen Neuentwicklung im Bildungssektor.

Auf der Basis aktueller Erkenntnisse der Neurowissenschaften hat die Autorin dieser Präsentation eine bahnbrechende Innovation geschaffen, die den Bereich Coaching und Persönlichkeitstrainings nicht etwa einfach um irgendein Angebot erweitert, sondern die aufgrund eines komplett neuen Ansatzes eine unerwartet neue Reichweite in Bezug auf Ergebnisradius und Nachhaltigkeit erschließt.

Lassen Sie sich gleichsam von der Nachvollziehbarkeit dieses Konzepts und von dem verblüffend geringen Zeitaufwand faszinieren, den ein Training nach dem hier vorgestellten Modell in Anspruch nimmt, sowie von den erstaunlichen Ergebnissen der Teilnehmer/innen bisher durchgeführter Trainings!

Das Christina-Besser-Modell

Ganzheitliche Kompetenzen-Entfaltung auf Basis der **SELBSTBILD - KOMPETENZ,**



...unserer mit dem Beginn der Leistungsgesellschaft
in Vergessenheit geratenen Ur-Kompetenz

*„Wir sind es gewohnt, unser Selbstbild aus
Ergebnissen unseres Tuns und Verhaltens
zu kreieren. Doch das ist der deutlich
anstrengendere weil versagensanfälligere
Weg. Ich bin dafür, das zu vereinfachen:
Wir drehen die Reihenfolge einfach um!“*

Christina Besser

*„ ...eine unglaubliche Welle der Veränderung... ...nicht, weil ich mir das vorgenommen hätte,
sondern weil ich das jetzt BIN.“ (Teilnehmerin, ein halbes Jahr nach dem Training)*

Inhalt:

- Übersicht
- Die Prozesse des Selbstbild-Trainings
- Zur Einstimmung
- Unsere vergessene Basis-Kompetenz
- Das Training
- Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin
- Erfolgs- und Nachhaltigkeitsstatistik
- Die Autorin

Übersicht

Das Trainingsziel

Persönlichkeits- und Lebensqualitätsentfaltung in Exzellenzqualität mit einem hohem Multiplikationsfaktor und in der Folge einem selbststeigernden persönlichen Wachstum.

Die Zielgruppe

- Menschen, die ihr gesamtes Leben auf ein dauerhaft hohes Qualitätsniveau bringen wollen
- Menschen, die ihre mentalen und emotionalen Spielräume neu und sicher erleben wollen
- Menschen, die liebe- und verantwortungsvoll mit Menschen umgehen wollen
- Menschen mit psychisch herausfordernden Berufen und Projekten
- Gesellschaftliche Multiplikatoren/innen aller Art
- Führungskräfte, Manager/innen

Das Werkzeug

Das Training nach dem Christina-Besser-Modell besteht aus nur zwei kompletten Trainingstagen mit einem eine bis zwei Wochen später stattfindenden Abschluss- und Verankerungs-Meeting.

In der Regel reicht eine einmalige Teilnahme, um die meisten der im Folgenden genannten Ergebnisse zu ermöglichen. Mehrmalige Teilnahme führt zu einer entsprechenden Vertiefung und einem Zugewinn von weiteren Ergebnissen.

Die Wirkungsfelder

- Beziehungsqualitäten
- Frust- und Erfolgstoleranz
- Persönliche Wertekongruenz
- Integritäts- und Wirkungskongruenz
- Ziel- und Selbstverwirklichungs-Spielräume

Die erzielbare Ergebnisreichweite

- Ein steigendes Erfolgsniveau in allen Lebens- und Schaffensbereichen
- Erhöhte Wertekongruenz und entsprechende Verwirklichungskompetenzen
- Aus einem exzellent hochwertigen Selbstverständnis erzeugte Verhaltensmuster
- Höhere Stressresistenz bei gleichzeitigem Ausbau psychosozialer Kompetenzen
- Eine unerwartet einfache und gleichzeitig deutliche Steigerung der Menschenkenntnis
- Steigerung linearer Verständnisfähigkeiten und damit assoziierter Fachkompetenzen
- Nachhaltigste Lösungskompetenz für emotionale und psychosoziale Befindlichkeiten
- Integrieren von Lebensfreude als Normalität in den Lebens- und Schaffensalltag
- Zur Multiplikatorin par Excellence mit den so entwickelten Ressourcen werden

Teilnehmer/innen im Alter von 18 bis 80 Jahren kamen bisher aus:

Luxemburg, Berlin, Hannover, Düsseldorf, München, Augsburg, Starnberg, Dortmund, Bonn, Osnabrück, Münster, Gelsenkirchen, Sankt Augustin, Paderborn, Herford, Detmold, Gronau, Kleve, Wesel, Lünen, Rietberg, Mettingen, Lengerich, Bedburg, Nordwalde, Beckum, Telgte, Warendorf, Greven u. v. a.

Bisher vertretene Berufe von Teilnehmerinnen:

Führungskräfte-Coach, Manager/in, Psychotherapeut/in, Vertriebsleiter/in, Vertriebstrainer/in, Gymnasiallehrer, Fahrlehrer/in, Ärztin, Sozialarbeiter/in, Ergotherapeutin, Soziologin, Innenarchitekt, Krankenpflegerin, Arzthelferin, Heilpraktikerin, Krankenschwester, Schriftstellerin, Verkäuferin, Büroangestellte, Künstlerin, Gärtnerin, Webdesigner, Kunststudentin, u. v. a.

Die Prozesse des Selbstbild-Kompetenztrainings

Erster Trainingstag

Erstes Trainingsziel: Selbst- und Fremdvertrauen neu erleben

In einem Kennenlern-Prozess in der Gruppe, welcher in nur wenigen Stunden das zwischenmenschliche Vertrauen und die Wertschätzungsbereitschaft auf ein bis dahin kaum jemals erfahrenes Level hebt, und der mit sehr viel Spaß verbunden ist, entdecken die Teilnehmer die unbewusste Vermischung von Selbst- und Fremdwahrnehmung („Was denken die Anderen?“) und können sie neu bewerten.

Erster Trainingstag

Zweites Trainingsziel: Wertfrei die eigenen unhinterfragt gewohnten Grenzen reflektieren

„Was wäre, wenn ich nicht scheitern könnte?“ – In spannenden Kommunikationsübungen und anhand des Reflektierens von nur schwer zugänglichen Schlüsselkompetenzen lernen die Teilnehmer die eigene „Komfortzone“ und deren „Vorteile“ kennen und erhalten erste Ahnungen von den Perspektiven, die sich auftun, wenn sie diese schrittweise verlassen werden können. Dies alles geschieht, wie überhaupt das ganze Training, in einer Atmosphäre, die in einer Mischung aus Herausforderung und ungewohnter Leichtigkeit mit Spaß und vor allem mit einem hohen Level an persönlicher Wertschätzung erlebt wird.

Erster Trainingstag

Drittes Trainingsziel: Die Selbstsicht vom Druck der „Siehste-Effekte“ abkoppeln

In spannenden Kommunikationsübungen wird das unbewusst gewohnte Deutungsdenken durch ein neues, unterscheidendes Denken ergänzt und ungünstige „Siehste-Effekte“ des täglichen Lebens reflektiert („Siehste, ich bin nicht gut genug“). Darauf aufbauend ergründen die Teilnehmer in einer aufschlussreichen Übungssequenz die Deutungsmuster ihres eigenen Selbstbildes und entdecken deren unterschwellige Auswirkungen auf ihre Denk- und Verhaltensmuster und deren Ergebnisse. Dies alles geschieht in einer Atmosphäre aus Herausforderung und Leichtigkeit mit hohem Level an persönlicher Wertschätzung.

Zweiter Trainingstag

Viertes Trainingsziel: Den äußeren Umständen die Verantwortlichkeit entziehen

An diesem Trainingstag identifizieren die Teilnehmer mithilfe eines bis dahin ungewohnten Denkmodells ihr Selbstbild und dessen Einfluss auf ihre Denk- und Verhaltensmuster als Quelle aller Lebensergebnisse. Ab diesem Tag besteht die einzigartige Möglichkeit spezieller, von Christina Besser selbst geleiteter Einzelcoachings (kontextuelle Dialoge) im geschützten Rahmen der Gruppe, von welcher die im Dialog befindlichen Teilnehmer in bestimmten, von ihnen selbst erlaubten Momenten durch Gruppenreflexionen unterstützt werden können. Auch dies geschieht in einer Atmosphäre aus Herausforderung, Leichtigkeit und einem hohen Level an persönlicher Wertschätzung.

Zweiter Trainingstag

Fünftes Trainingsziel: Beziehungsmustern Selbstbestimmtheit und Wertekongruenz verleihen

Die Teilnehmer erhalten in teils sehr emotionalen, aber stets gut geschützt durchgeführten Übungssequenzen die Möglichkeit, das emotionale Verhältnis zu ihrem familiären Ursprung (Referenzbeziehung = Eltern) für sich selbst unerwartet neu zu kreieren, um Ihre gesamten Beziehungsmuster dauerhaft auf ein hohes Niveau zu bringen. Dieser Prozess bietet ein außergewöhnlich hohes Wachstumspotenzial und erfolgt in einer besonders geschützten Atmosphäre höchster emotionaler Zugewandtheit und persönlicher Wertschätzung.

Zweiter Trainingstag

Sechstes Trainingsziel: Selbstbildkompetenz erstmal als willentlich handhabbare Fähigkeit anwenden

In einem herausfordernden, gleichzeitig aber auch sehr motivierenden Prozess, der von einer extrem Spaß machenden Übung eingeleitet wird, kreieren die Teilnehmer erstmals bewusst und für sich selbst glaubwürdig ein neues und kraftvolles Selbstbild und entdecken diese Fähigkeit als das Fundament und Quelle aller Ihrer Schlüsselkompetenzen und Lebensergebnisse. Dies geschieht in einer hochkonzentrierten Atmosphäre, die von Herausforderung, Mut und enormer Motivation sowie einem hohen Level an Wertschätzung gekennzeichnet ist.

Entfaltungswoche

Siebtes Trainingsziel: Sich in einer neuen Identität neu erfahren

In der Entfaltungswoche probieren die Teilnehmer sich selbst und den durch die neue Selbstbildkreation entstehenden, erweiterten Lebens- und Schaffensspielraum neu aus. Sie werden an sich selbst völlig neue Verhaltensmöglichkeiten und deren veränderte Ergebnisräume kennen lernen, wobei sich viele bisherige, unbewusst gewohnte Grenzen Ihrer Persönlichkeit auflösen. Dies geschieht in aller Regel mit einem völlig neuen Gefühl für das Selbst, die Situationen und die Mitmenschen und erzeugt wertvollste neue Verhaltensimpulse.

Abschlussmeeting

Achtes und finales Trainingsziel: Das neue Lebens- und Schaffensspielfeld verankern

Das eine oder zwei Wochen später stattfindende Verankerungs-Meeting gibt den Teilnehmern die wichtige abschließende Möglichkeit, die in der Entfaltungswoche erfahrenen Veränderungen nachhaltig in ihre Persönlichkeit zu integrieren. Eine von Wertschätzung und Lebenszugewandtheit geprägte Feedback- und Verankerungsrunde, wie sie die Teilnehmer kaum je erlebt haben dürften, macht dieses Training zu einem höchst nachhaltigen und daher in jeder Hinsicht unvergesslichen Juwel für das künftige Lebens- und Schaffensspielfeld.

Zur Einstimmung

Haben Sie sich schon einmal ein Auto gekauft? Dumme Frage! Natürlich haben Sie sich schon einmal ein Auto gekauft. Und ist Ihnen dabei aufgefallen, auf welche Weise sich Ihre Wahrnehmung danach verändert hat? Oder Sie sind eine Frau und erinnern sich noch gut an Ihre erste Schwangerschaft? Ist Ihnen dabei aufgefallen, auf welche Weise sich Ihre Wahrnehmung dabei verändert hat?



Genau: Nach dem Autokauf fahren plötzlich viel mehr Exemplare dieses Modells umher, die vorher offenbar alle noch in ihren Garagen steckten. Und mit Ihrer Schwangerschaft tauchten plötzlich viel mehr Mütter mit Kindern auf, waren da plötzlich viel mehr Läden mit Kinderkleidung in der Stadt, als vorher...

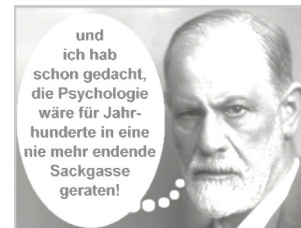


Natürlich ist Ihnen bei diesen Beispielen sofort klar, dass es sich hierbei nicht etwa um Ursache und Wirkung, sondern um das Phänomen der so genannten *selektiven Wahrnehmung* handelt. Die Gefahr eines möglichen Denkfehlers in der Erklärung dieses Sachverhalts ist hierbei aufgrund der Offensichtlichkeit ganz sicher nicht gegeben. Doch wie ist das bei den weniger offensichtlichen Themen, z.B. den psychischen, den mentalen?



Nun, ich habe einige Zeit gebraucht, um zu begreifen, dass meine Schwangerschaft und mein neues Auto den gesuchten Schlüssel für ein revolutionäres psychologisches Modell bereit hielt, für ein Trainingskonzept, das endlich eine ganzheitliche und nachhaltige Entfaltung all unserer im Lebens- und Schaffensalltag so oft ungenutzten Schlüsselkompetenzen ermöglicht. Das zunächst etwas naiv wirkende Denkspiel, dass die Mütter und die Autos vielleicht wohl doch nicht aufgrund meines Handelns plötzlich so gehäuft auftraten, hat mich auf den simplen Gedanken gebracht, dass unsere selektive Wahrnehmung nicht kausal nach dem Denkkonzept von Ursache und Wirkung funktioniert, sondern *kontextuell*: Das jeweils Wahrgenommene bildet einen *Kontext* für die weiteren Wahrnehmungsvorgänge, welcher ab dann unser Erleben entsprechend färbt. Und mir wurde klar, dass in Bezug auf unser mentales und emotionales Erleben exakt dasselbe passiert, und zwar mithilfe des Erzeugens unseres *Grundkontextes*: unseres Selbstbildes.

Dieser Gedanke war so einfach, wie revolutionär, rüttelte er doch unvermutet an einem ganzen geisteswissenschaftlichen Denksystem. So wagte ich das Experiment, ein Modell zu kreieren, das auf einem neuen, einem kontextuellen statt auf dem bisher verbreiteten, kausalen Denkparadigma aufbaut. Und ich war ebenso verblüfft, wie später meine Trainingsteilnehmer, dass sich der Kern meines neuen Ansatzes als eine vergessene Kompetenz herausstellte, die wir, ohne uns dessen bewusst zu sein, tagtäglich nutzen: Die permanente Bestätigungsfunktion unseres Selbstbildes. Da wir sie jedoch nicht als eine erlernte Fähigkeit, sondern unbewusst einsetzen, kreieren wir damit entsprechende Verhaltensmuster mit oft ungünstigen Ergebnissen.



und ich hab schon gedacht, die Psychologie wäre für Jahrhunderte in eine nie mehr endende Sackgasse geraten!



Bei bewusstem Einsatz jedoch, wenn wir diese Kompetenz zu handhaben verstehen, wie jede unserer gut entwickelten Fähigkeiten, können wir unerwartet einfach, schnell und vor allem auch nachhaltig zu selbstbestimmten Regisseuren werden, die ihr Level an Kompetenzen, Erfolgen, und damit auch an Erfülltsein in allen Lebens- und Schaffensbereichen selbst zu steuern vermögen, vergleichbar einem erfahrenen Piloten, der sein Flugzeug auch unter schwierigen Bedingungen sicher ans Ziel zu fliegen weiß.

Das auf diesem Ansatz entwickelte Konzept ist seit 2007 als mentales Bildungsmodell mit mittlerweile mehr als 30 durchgeführten Trainings bundesweit im Einsatz, und die Ergebnisse sind wahrlich verblüffend hochwertig. Den ausführlichen Erfahrungsbericht einer teilnehmenden Managerin finden Sie auf der vorletzten Seite dieser Präsentation. Hier im Vorfeld jeweils ein Auszug aus den Rückmeldungen zweier weiterer Teilnehmer:

Franca aus München, Führungskraft und Coach:

„Gegen Ende des Trainings war ich teilweise überwältigt von den Möglichkeiten, die mir plötzlich auf so unerwartet einfache Art zugänglich waren, dass es mir schon vor der eigentlichen Kreation meines neuen Selbstbildes die Tränen in die Augen trieb.“

Klaus aus Berlin, Berufsschullehrer:

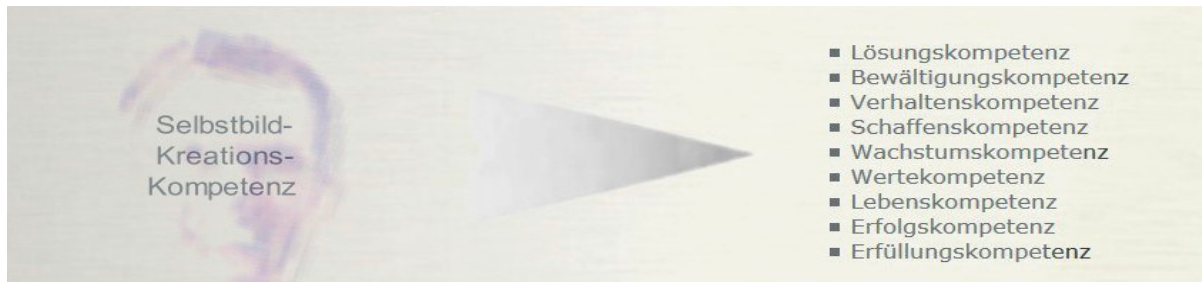
„Ich bin eigentlich ein Mensch, der erstmal mit einer gesunden Skepsis an unbekannte Dinge herangeht. Doch dieses Training hat mir völlig überraschende und aufregende Perspektiven eröffnet. So etwas Wertvolles kann man mit Geld eigentlich nicht bezahlen. Ich kann nur sagen, das war die Geburt meines neuen Lebens und Wirkens mit allen Möglichkeiten die ich mir vorstellen kann.“

Unsere vergessene Basis-Kompetenz



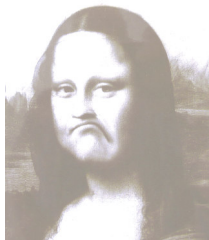
Die für unsere Lernfähigkeit wichtigste Hirnfunktion ist die Spiegelneuronen-Aktivität, die erst 1999 durch den italienischen Hirnforscher Giacomo Rizzolatti entdeckt wurde. Diese Funktion befähigt uns, durch Abgucken zu lernen, indem sie Schlussfolgerungen aus Erfahrungen mit Rückmeldungen durch das Umfeld kombiniert. Das erzeugt mit dem Zusammenwachsen von Emotionalität und den ersten rationalen Verständnisprozessen ab dem vierten Lebensjahr die Schlussfolgerungsfähigkeit und damit die Bildung dessen, was wir Selbstsicht nennen, einer ersten Identität, eines ersten Selbstbildes, das dann im Verlauf des Lebens auf die bereits beschriebene, kontextuelle Weise mit weiteren Erfahrungsinhalten gefüllt wird.

Das so entstandene Selbstbild ist jedoch zu keiner Zeit ein festgeschriebenes Gebilde. Es ist, psychodynamisch betrachtet, das Hauptobjekt unserer selektiven Wahrnehmung, mit deren Inhalten wir es tagtäglich „füttern“. Das Verständnis der Prozesse dieser „Fütterung“ und die Fähigkeit, diese bewusst zu managen, ist der eigentliche Schlüssel, mit welchem wir uns die vergessene Kompetenz wieder zugänglich machen können, um künftig die Kontexte für unsere Kompetenzen, für Erfolge und Erfüllung bewusst selbstgesteuert zu erzeugen.



Das Training

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts entstand mit dem so genannten „Positiven Denken“ ein Ansatz, der bereits einen ersten „quasi-kontextuellen“ Schritt in die Richtung wagte, selektive Selbstwahrnehmung willentlich zu beeinflussen. Doch aufgrund der völlig fehlenden Nachhaltigkeit kann dieser Ansatz allenfalls als eine bemerkenswerte Zäsur in der Geschichte geisteswissenschaftlicher Entwicklungen betrachtet werden.



Um selektive Selbstwahrnehmung nachhaltig managen zu können, bedarf es eines Prozesses, in dessen Verlauf die Trainingsteilnehmer zu verstehen beginnen, mit welchen *ungünstigen* Selektions-Anteilen ihrer Erfahrungswahrnehmung sie bislang ihr Selbstbild färben. Der Klassiker, vom Hartz4-Empfänger bis zum Top Manager, lautet: „*ich bin nicht gut genug*“. Es gibt niemanden in unserer Leistungsgesellschaft, der diesen Selbstbild-Anteil nicht kennt, welcher vor allem immer dann in Aktion tritt, wenn wir ihn am wenigsten gebrauchen können, und der uns damit die eine oder andere unserer Kompetenzen, Wertschätzungs- und Lösungsfähigkeiten erschwert, verdreht oder sogar völlig verhagelt.

Im Training geht es darum, diese Prozesse an sich selbst entdecken zu lernen. Das geschieht in einem persönlich geschützten Rahmen und in einem mit viel Spaß und Lebensfreude konzipierten, sehr interaktiven Setting, das explizit Lust auf Entdeckungen und spannende Erkenntnisse macht. Haben die Teilnehmer nicht nur die Prinzipien verstanden, sondern vor allem anhand ihrer jeweils eigenen Beispiele erkannt, auf welche Weise sie gewohntermaßen und daher unbemerkt die selektiven Wahrnehmungsprozesse ihrer Erfahrungsbewertungen steuern, gehen sie in einen spannenden und motivierenden Prozess, an dessen Ende sie in der Lage sind, sich erstmals bewusst gefühlt und vor allem glaubwürdig ein komplett neues Selbstbild zu kreieren. Vom Trainingsbeginn bis zu diesem Ergebnis braucht es nur zwei Tage.



Anschließend machen die Teilnehmer eine bzw. zwei Wochen lang in ihrem Lebens- und Schaffensalltag ihre ersten Erfahrungen mit der neu erwachten Kompetenz; eine wichtige Entfaltungsphase, welche sich für die meisten der Teilnehmer zu einer der lebendigsten Episoden ihres ganzen Lebens entwickelt. Im Anschluss an die Entfaltungswoche(n) kommen Alle dann zu einem Abschlussmeeting zusammen, das der mentalen Verankerung des Erfahrenen dient.

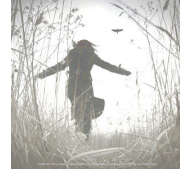
Lassen Sie sich nun von der Lebendigkeit überraschen, die in uns Menschen darauf wartet, wach zu werden: Lesen Sie den folgenden Bericht einer Teilnehmerin aus dem Berliner Training vom Juni 2011, der etwa ein halbes Jahr nach ihrer Teilnahme entstand und somit eine sehr aussagekräftige Langzeitdokumentation der Trainingsergebnisse ist. Ich wünsche Ihnen dabei viel Mitfreude.

Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin

Die Teilnehmerin ist im Management eines Berliner Unternehmens tätig.
Ihr ursprünglich sehr ausführlicher Bericht ist hier in gekürzter Form zu lesen.



Ich möchte über eine ganz besondere Erfahrung berichten, über ein wahrhaft ungewöhnliches Training mit einem für alle Teilnehmer ganz individuellen und höchst außergewöhnlichen Ergebnis: mit einem „Werkzeug für den Rest meines Lebens“:



Einerseits war ich im Vorfeld sehr offen und neugierig, andererseits konnte ich mir schwerlich vorstellen, was an nur zwei Tagen Bahnbrechendes passieren kann und soll. Ich konnte mir ebenso wenig vorstellen, was mich erwarten würde... und war dann erst einmal höchst positiv angetan von der ungewöhnlich herzlichen und geborgenen Atmosphäre, die mich bereits nach wenigen Stunden zu tragen begann.

Es folgten zwei unglaublich intensive Tage, an deren Ende ich eine bis dahin völlig unerwartete Wende meines bis dahin gewohnten Selbstbildes, meines ganzen Identitätsverständnisses vollzog, und das auf eine sehr freudvolle, oft sehr berührende, immer wieder auch herausfordernde und doch jederzeit beschützte Art und Weise. Am Ende war ich wohligh und tief berührt und aus tiefstem Inneren strahlend!

Zurück im Alltag fühlte ich mich davon weiter getragen. Ich bekam unglaublich viele positive Rückmeldungen, sowohl im familiären Umfeld, im Freundeskreis, als auch im Arbeitsumfeld. Ich konnte völlig anders geartete Beziehungen zu meinen Mitmenschen und sogar zu den Mitarbeitern meiner Firma aufbauen, mit intensiveren und auch viel befriedigenderen Gesprächsinhalten... und all das war nun plötzlich ganz leicht und freudvoll.

Wenngleich es im Nachgang auch immer wieder sperrigere Tage gab und auch nach wie vor immer mal wieder gibt, so kann ich das heute sehr schnell erkennen und sofort wieder umschalten. Das gelingt mir seit meiner Teilnahme immer dauerhafter und hat eine unglaubliche Welle der Veränderung nach sich gezogen!

Was daran so völlig anders ist:

All das passiert nicht etwa, weil ich es mir irgendwann vorgenommen hätte, sondern weil ich das jetzt BIN.

Kurz nach dem Training war es mir erstmals gelungen, mich in meinen allwöchentlichen Situationen vor Publikum (für mich bislang der absolute Horror) getragen von meinem neuen SEIN ganz anders zu fühlen und dies zum ersten Mal in meinem Leben freudvoll und gelassen erleben und gestalten zu können. Das war ungeheuerlich, und ich spürte, dass das erst der Anfang war... Und es macht auch heute noch ganz viel Lust auf mehr!

DAS also war die Veränderung vom Tun zum SEIN, vor dieser Erfahrung kaum vorstellbar! Somit hat mein Leben und selbst der anstrengendste Alltag eine völlig andere Qualität und Freude bekommen. All das hat sich vergleichsweise leicht und in so kurzer Zeit verändert. Unfassbar! Unglaublich!

Natürlich rutsche ich bis heute hin und wieder in alte Verhaltensmuster, alte Kontexte, Begrenzungen und immer seltener auch mal in so etwas, wie Ängste (die werden im Training übrigens nicht „Ängste“, sondern „Mutlücken“ genannt, toll!). Ich erkenne diese aber ungleich viel schneller und habe seitdem ein wunderbares Werkzeug, mit dem ich sehr schnell wieder umschalten kann, so dass sich alte Erfahrungen nicht wiederholen und ich sie mir nicht, wie bisher, immer wieder neu bestätige.

Es ist ein Werkzeug, mit dem ich völlig andere, neue und bislang unerwartete Erfahrungen im Kontext dieses neuen SEIN sammeln kann, tägliche Beweise für dieses neue SEIN. Und all das wirkt in mir selbst und in meine Umgebung hinein, beruflich wie privat, und es lässt Anderes zu, es öffnet eine ganze Dimension neuer Wege und Möglichkeiten.

Seither ist so unglaublich viel in Bewegung geraten. Ich freue mich noch immer auf alles, was kommt und vor mir liegt! Was für ein Geschenk!

Ich bin voller Dankbarkeit und Freude!

Erfolgs- und Nachhaltigkeitsstatistik

auf Basis einer Langzeit-Umfrage unter den Teilnehmern/innen von 20 der bis 2014 durchgeführten 30 Trainings:

Angaben in %	Umfragekriterien
	Berufsleben:
	Ich bin
19%	• arbeitslos
31%	• angestellt
27%	• selbstständig
33%	• Freiberufler
	Die Teilnahme war für mich in meinem Berufsleben
12%	• ein Durchbruch
39%	• sehr erfolgreich
46%	• erfolgreich
0%	• teilweise erfolgreich
3%	• nicht erfolgreich bzw. fürs Berufsleben nicht relevant
	Der/die Erfolg/e bezog/en sich vorwiegend auf
36%	• Kollegiale Themen
31%	• Führungskompetenz
33%	• Fachliche Kompetenzen
	Der/die Erfolg/e sind
37%	• sehr nachhaltig
59%	• nachhaltig
4%	• teilweise nachhaltig
0%	• kurzfristig nachhaltig
0%	• nicht nachhaltig
	Privatleben:
	Ich bin (Mehrfachnennungen möglich)
34%	• Single
15%	• in Lebensgemeinschaft
41%	• verheiratet
23%	• geschieden
38%	• mit Kindern (auch die vom Partner)
32%	• ohne Kinder
	Die Teilnahme war für mich in meinem Privatleben
19%	• ein Durchbruch
36%	• sehr erfolgreich
29%	• erfolgreich
6%	• teilweise erfolgreich
0%	• nicht erfolgreich bzw. fürs Privatleben nicht relevant
	Der/die Erfolg/e bezog/en sich auf (Mehrfachnennungen möglich)
37%	• Partnersuche
42%	• zwischenmenschliche Beziehungen allgemein
47%	• Partnerschaft bzw. Ehe
64%	• Familienleben, aktuelle Familie
43%	• Ursprungsfamilie (Eltern, Geschwister, Verwandtschaft)
	Der/die Erfolg/e sind
25%	• sehr nachhaltig
49%	• nachhaltig
26%	• teilweise nachhaltig
0%	• kurzfristig nachhaltig
0%	• nicht nachhaltig

Zusammenfassend kann erfreulicherweise gesagt werden: Ein derartig hochwertiges Ergebnis war bei der Entwicklung dieses Trainingskonzepts nicht annähernd vorherzusehen, und das macht mich glücklich und stolz. Ich danke allen von Herzen, die diese einzigartigen Trainings mit mir gemeinsam erlebt und ermöglicht haben.

Die Autorin



Christina Besser, Jahrgang 1953, hat in den 70er Jahren in Berlin Psychologie studiert. Sie hat sich mit kognitiven Therapiemodellen, wie der Transaktionsanalyse (TA) und Rational Emotive Therapy (RET) nach Albert Ellis auseinandergesetzt, hat in den 80er Jahren Selbsthilfegruppen für Scientology-Aussteiger gegründet und geleitet. Sie studierte bei der Albert-Ellis-Schülerin Maria Craemer deren RET-Weiterentwicklung und war unter anderem an Creamers Institut als Coach für ein Enrollment Team tätig. 2003 erwarb sie das Diplom als Personal Coach und begann mit der Weiterentwicklung der Ansätze von TA und RET zur Selbstbild-Therapie, die sie seit 2006 mit Erfolg einsetzt.

Christina Besser war zugleich auch immer wieder in anderen Berufen und Projekten tätig. Sie ist Multi-instrumental-Musikerin mit eigenem Tonstudio, hat ein Tontechnik-Diplom und einen Abschluss als Luftverkehrsfachkraft, übte diese und andere Berufe mit Führungsfunktionen aus, in denen sie die Alltagsprobleme und den psychosozialen Bedarf der Menschen in Erwerbssituationen täglich vor Augen hatte. Dieser Umstand und ihre Mitgliedschaft in der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement gaben letztlich die Impulse, ihr Modell parallel zur Therapieform als ein pragmatisch handhabbares Coachingkonzept im Sinne eines mentalen Bildungsmodells umzusetzen. Seit 2007 haben bundesweit mittlerweile mehr als 30 dieser erfolgreichen Trainings stattgefunden. Die Teilnehmer/innen der Trainings rekrutierten aus allen Berufsbildern und Bildungsschichten. Christina Besser ist derzeit als Coach und Integrationsbegleiterin für Langzeitarbeitslose bei einem renommierten Bildungsträger tätig.

Kontakt:

Christina Besser
Ogerstraße 27a
38640 Goslar
Tel. 05321 - 564 99 86
Mobil 0172 – 53 52 032

Webpräsenz: www.besser-besser.com