

## Vorwort zur 2. Auflage

Im Jahr 2011 erschien die erste Auflage dieses Buches.

Das Thema Stress, Burnout und Sinnfindung ist mittlerweile düsterer Alltag in allen Medien geworden. Was früher unter der Oberfläche geschwelt hat, tritt nun offen zu Tage: Viele stoßen an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit. Als Coach erlebe ich in meinen Beratungen immer häufiger Menschen, die für sich keinen Ausweg mehr sehen.

Einerseits kommen Stress und Überlastung von außen auf uns zu. Die gute Nachricht ist aber, dass wir uns von äusseren Umständen unabhängiger machen können – wenn wir bereit sind, unserem eigenen Weg zu folgen.

Aus diesem Grund können stressbedingte Erkrankungen, unbefriedigende Arbeitssituationen bis hin zum Neuanfang eine große Chance sein, endlich das zu tun, was uns voll und ganz entspricht.

Sich selbst zu folgen ist für viele Menschen im wahrsten Sinne des Wortes „gesünder“ als einfach weiterzumachen oder sich selbst das Joch des Durchhaltens zu verordnen.

Denn in uns gibt es eine innere Führung, die uns den eigenen Weg weist und damit unabhängiger von äusseren oder inneren „Katastrophen“ macht. Dabei möchte ich Sie begleiten und freue mich, dass Sie diesen Weg mit mir gehen wollen.

Hier ein kleiner Vorgeschmack und ein Auszug aus einem Gedicht, dessen Inhalt mich seit Jahren begleitet:

„Glück findet sich nicht mit dem Willen oder durch große Anstrengung. Es ist immer schon da, vollkommen und vollendet, im Entspannen und Loslassen(...) Nichts tun, nichts erzwingen, nichts wollen - und alles geschieht von selbst.“(Gendün Rinpoche)

Die geführten Meditationen in diesem Buch (mit Ausnahme der letzten) finden Sie auch auf der CD „Berufliches Anti-Stress-Coaching“.

## **VIII Vorwort zur 2. Auflage**

Neu in der zweiten Auflage ist, dass die Künstlerin Ulla Mikhail (<http://www.kunst.ag/ulla.mikhail>) dem „Skeptiker“, der Sie auf der Reise begleitet, ein lebendiges Gesicht verliehen hat.

Köln, im Herbst 2013

Gregor Wilbers

**Selbstcoaching in 7 Tagen**

Wie Sie Ihren persönlichen Weg zum Erfolg finden. Mit vielen Übungen.

Wilbers, G.

2014, XVI, 170 S. 68 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-8349-4613-3