



  
**Mindlevel**  
EMPOWERMENT COACHING  
DANIEL LEINZINGER

Hast Du Dein Leben wirklich unter Kontrolle?  
Ich zeige Dir wie Du Klarheit, Kraft und Stabilität bekommst.  
Und, wie Du Deinen Willen **richtig** einsetzt,  
um Dein Leben auf das nächste Level zu heben!

[www.mindlevel-coaching.de](http://www.mindlevel-coaching.de)

## Nein, ich hatte mein Leben definitiv nicht unter Kontrolle und konnte nicht das nächste „Level“ erreichen!

---

### Ein Ausschnitt aus meiner persönlichen Geschichte...

Schon als Kind litt ich immer wieder an stärkeren Ängsten. Ich hatte mich zurückgezogen und meine emotionalen Probleme vor meinen Eltern versteckt, denn keiner der beiden Elternteile war wirklich fähig mich aufzufangen. Das sage ich ganz ohne Bewertung oder Schuldzuweisungen zu machen, davon bin ich völlig frei! Aber ich hatte angefangen gewisse Anteile in mir tief zu vergraben. Und wie das so ist mit der Psyche, ungelöste Themen wirken unterbewusst weiter und haben großen Einfluss auf unser Leben. Sie kommen irgendwann, wenn es deine Lebenssituation hergibt, wieder zum Vorschein. So war es auch bei mir. In einer bestimmten Lebensphase hatte ich mit ständiger Traurigkeit zu kämpfen. Außerdem entwickelte ich immer mehr Ängste mir selbst und meinem Körper gegenüber. Ich war sehr gut darin mir die Welt zu erklären, mich aufzubauen und so den Kopf über Wasser zu halten. Aber ich wusste nicht wirklich, wie ich diesen starken Emotionen begegnen konnte. Und sie wurden immer stärker. Ich versuchte verschieden Methoden und Therapieformen. Aber eigentlich hatte keine das Zeug dazu, mir zu erklären, wie der Mensch funktioniert und wie ich damit umgehen sollte. So entstand bei mir die Angst nicht mehr schlafen zu können und davor mich am nächsten Tag wieder kaputt zu fühlen. Sie wurde ein täglicher Begleiter. Die Traurigkeit drückte oben drein auf mein Gemüt. Je öfter ich weinte desto zerbrechlicher wurde ich und desto größer wurden meine Ängste. Dann fand ich plötzlich, wie so oft wieder Halt und Kraft in meinem Kopf und konnte mich vollständig aus dem Sumpf ziehen. Ich fühlte mich stark und dachte: „Jetzt weiß ich wie es geht.“ Doch am Abend fuhr mir die Angst wieder derart in die Knochen. Ich war ohnehin schon müde vom Tag und spürte, ich kann mich nicht schon wieder aufrappeln.

Dann wurde die Angst so stark, fast schon panisch. Nie zuvor in meinem Leben hatte ich so starke Angst, ich dacht ich drehe durch, ich machte natürlich kein Auge in der Nacht zu und war am nächsten Tag völlig gerädert. Das war einer der unangenehmsten Zustände, die ich je erlebt hatte. Dadurch verstand ich aber, wenn emotionale Themen anstehen, die dein Unterbewusstsein loswerden will, dann kannst du nicht mehr davonrennen, dich aufrappeln und dir gut zureden. Das löst das Thema nicht auf. Ich musste mich stellen. Das war mir durch diese Erfahrung so klar wie noch nie zuvor. Wie gesagt ich hatte mental großes Potential mich über Wasser zu halten und so fand ich meinen Weg damit leben zu können, aber eine Lösung hatte ich noch nicht. Ich war gezwungen mich kennenzulernen, dort wo sich eigentlich kein Mensch kennenlernen will, in den dunklen Schattenseiten. Aber immerhin auf harte Art und Weise, ich lernte und lernte mehr und mehr über mich. Später bekam ich zusätzliche Unterstützung durch einen Therapeuten. Ich fing an mich immer mehr zu entspannen und unangenehme Zustände zu akzeptieren. Ich ruhte mich aus und sammelte Kraft, denn mir war klar ich hatte keine Lust mehr mich aufzurappeln, zu versuchen der Angst zu entfliehen, nur um kurze Zeit später wieder im Sumpf zu landen. Ich fühlte mich oft kraftlos, traurig, frustriert, allein. Doch in diesen Momenten lernte ich völlig unbewusst zu mir selbst zu sagen: (Entschuldige die Wortwahl, aber so waren meine Gedanken, es ging mir wirklich schlecht)

**„Scheiß egal wie beschissen es mir geht, ich liebe mich selbst und mein Leben bedingungslos. Und wenn ich morgen drauf gehe, ich liebe mich über alles.“**



Mein Verstand war gebrochen, ich suchte keine Lösung mehr in ihm und ich gab den Kampf auf. Kein Widerstand mehr, nur noch Akzeptanz. Um diese Einstellung zu festigen brauchte ich einige Monate.

Ich wusste noch nicht wohin mich das bringen sollte, aber ich spürte **das** ist der Weg. Diese Selbstliebe half mir immer mehr loszulassen und ich gab immer mehr meine persönliche Geschichte auf, mein Opferdenken, mein ständiges Bewerten. Stattdessen konnte ich immer mehr in den unangenehmsten Zuständen entspannen und trotz dessen Kräfte zu sammeln.

Ich lernte mich trotz fehlender Energie, stark wie ein Krieger zu fühlen, der immer einen Weg finden wird. Ich lernte traurig zu sein und trotzdem zu lächeln, ohne die Traurigkeit zu verneinen. Ich lernte bewusst und im Maß zu weinen. Starke Ängste durften fließen im ganzen Körper. Diese Erfahrungen gaben mir schließlich immer mehr Halt und ich fand wieder Vertrauen in meinen Körper und zu meiner Psyche. Ich verstand, dass kein emotionaler Zustand ewig hält. So verbesserte sich meine Situation langsam aber stetig.

**„Wahre Sicherheit und Halt findet man nicht in seinem Verstand, sondern in der Fähigkeit in Stille zu verweilen und sich selbst liebend zu begegnen, egal wie schlecht es dir gerade in den schwersten Zeiten gehen mag.“**

Wir alle machen gewaltige Fehler mit unserem Verstand. Wir meinen, wir müssten alles mit dem Kopf steuern und unser Leben im Außen so kontrollieren, damit es uns im **Inneren** gut geht. Denn wir wollen negative Empfindungen nicht fühlen, sondern ihnen entkommen. Doch dann beginnt der Kampf, das Leisten und Schuften, das Müssen, die SUCHT... alles, was dich von dir selbst entfernt.

Es wird für uns alle Zeit aufzuwachen und zu verstehen, wie wir Menschen wirklich funktionieren. Wir dürfen endlich diesen Prozess beginnen, denn er wird unser ganzes Leben andauern und macht unsere Reise auf der Erde wirklich sinnhaft.

