

## Ruf der Seele

(Mynewsdesk) Es gibt in der aktuellen Themenwelt einige Begriffe, an denen man nicht vorbei kommt. Burnout ist einer davon ? oft missdeutet, für alles und jeden passend gemacht. Das ist allerdings auch einfacher, als zu differenzieren und zu hinterfragen. ?Think positiv? ist im Trend. Doch wo ist die Grenze zum Selbstbetrug? Wo redet man sich etwas schön, was vielleicht sogar schadet? ?Ich habe keinen Stress? sagen die Einen, während ihr Körper völlig andere Signale sendet. Andere wiederum sind bereits krank, schlucken verordnete Medikamente und geben somit die Verantwortung ab. ?Menschen sind eine Spezies von Selbsttäuschern und Schönrednern. Das kann eine ganze Zeit lang funktionieren, doch wenn der Mensch an den Punkt kommt, wo die ersten&nbsp;nbsp; - im Außen -&nbsp;nbsp; sicht- und spürbaren Krankheiten auftreten, wird es Zeit, dem ?Ruf der Seele? zu folgen?, so Carsten Somogyi, der als unabhängiger Businesscoach und Trainer sowohl Mitarbeiter als auch Führungskräfte begleitet. ?Das Kausalitätsprinzip besagt, dass alles einander, naturgemäß bedingt, alles zusammenhängt. Wie schon Hermes Trismegistos sagte: ?Wie innen ? so außen?. Was der Mensch also im Außen fühl- und sichtbar an seinem Körper spürt, hat zweifelsfrei einen Ursprung im Inneren ? in seiner eigenen Geisteshaltung. Das heißt also, wenn uns die Kraft unserer vergangenen Entscheidungen in ein seelisches Ungleichgewicht manövriert, sendet uns die Seele ein Zeichen. Sie hat keine andere Möglichkeit, als sich durch Symptome Ausdruck zu verleihen und diese Symptome sollen uns zeigen, welche Eigenschaften und Verhaltensweisen wir ausleben sollten, die wir&nbsp;nbsp; - aus Angst - bisher ne abgelehnt haben?, so Somogyi weiter. Es sei immer das Zusammenspiel von äußeren und inneren Faktoren, die stressen. Nur die eigene Einstellung präge den Verlauf der Beeinträchtigung, die bis zu schweren Erkrankungen gehen könne. Sie entscheide über die Art und Weise, wie ein Mensch in Stresssituationen reagiert. ?Daraus ergibt sich aber zwangsläufig auch gleich der Heilungsansatz: Jeder muss sich individuell erst BEWUSST werden, wie er über sich denkt und fühlt und wird dann im zweiten Schritt erkennen, welche persönliche Macht er hat, um aus der Überforderung herauszufinden. ? In unserer globalisierten und vernetzten Welt sind die Menschen permanent äußeren Beeinflussungen ausgesetzt. Abhängig von ihrer Persönlichkeitsstruktur sind viele durch diese Fremdeinflüsse regelrecht manipuliert. Sie reagieren ganz unbewusst und in den Reaktionen spiegelt sich eine Konditionierung wider, die ihre Wurzeln schon in der Kindheit haben kann. Nicht selten wurden auch destruktive Muster verankert, die versteckt, aber effektiv funktionieren. Hinzu gesellen sich im Laufe des Lebens Meinungen und Überzeugungen fremdkreierter ?Vorbilder?. Leider werden teilweise sogar pathologische Verhaltensmuster übernommen, die das spätere Denken und Handeln bestimmen. Innerhalb einer Gesellschaft zu leben heißt, ständig mit verschiedensten Menschen zu tun zu haben und Beziehungen pflegen zu müssen, im Beruf ebenso wie im Privatleben. ?All diese Beziehungsformen konfrontieren den Menschen mit Erwartungen, von denen die Umwelt glaubt, sie müssten erfüllt werden?, so Somogyi weiter. ?Wenn ein Mensch den Eindruck gewinnt, Erwartungen zu hegen, die dann nicht erfüllt werden oder gestellten Erwartungen selbst nicht gerecht zu werden, entsteht Unzufriedenheit, für die er gerne die Umwelt verantwortlich macht.&nbsp;nbsp; Dabei verpasst er die Chance, den wahren Ursprung der Unzufriedenheit zu erkennen. ? Wir alle seien geprägt von Bewertungen und Verurteilungen über alles und jeden und es viele anfangs schwer, das zu ändern. ?Dabei geht es nur darum, das eigene ?DenkFühlHandeln? zu hinterfragen, Verurteilungen, Bewertungen und Bewertungen zu unterlassen und die Verhaltensweisen anderer, Bedingungen und Situationen einmal so anzunehmen, wie sie sind. ? Warum dies vielen nicht gelingt? ?Nun, es sind die Prägungen und diversen Konditionierungen, die im Unterbewusstsein seit frühester Kindheit verankert sind. Darüber hinaus ist es oft auch eine Sache der Bequemlichkeit oder Angst und Routine, die den Menschen in seinem selbst kreierten Hamsterrad bleiben lassen. Die Unfähigkeit eigene Lebensziele selbst zu definieren kommt oft noch hinzu?, da ist sich Carsten Somogyi sicher und seine Erfolge geben ihm Recht. Es ist leider so, dass viele Menschen sich vorgefertigten Identifikationen und Vorstellungen, wie etwas und jemand zu SEIN hat hingeben. Sie fremden Meinungen anschließen und sie unbedacht übernehmen. ?Mein Auto, mein Haus, mein Boot, meine Firma?? ? ?Hast Du was, dann bist Du was!? - wer kennt diese Slogans nicht. Leider führt dieses Streben nach äußerlichen Besitz, Anerkennung und Respekt häufig in ein Dilemma. Schon Kinder lernen, zwischen MEIN und DEIN zu unterscheiden. Und das heißt in der Konsequenz auch, trennen zu lernen. Diese Trennung aber führt zur Polarisierung und damit oft in den Konflikt. Die Kinder lernen auch ?brav? zu sein und alles zu tun, um den Eltern gerecht zu werden, um Belohnung zu erfahren. ?Um diese scheinbar erstrebenswerten Ziele, die nur auf HABEN basieren, zu erreichen,&nbsp;nbsp; möglichst viel MEIN anzuhäufen, setzt sich der Mensch von klein auf selbst unter Druck?, so Somogyi weiter. ?Kann er seine Scheinziele nicht erreichen und den Erwartungen gerecht werden, sind Versagensängste nicht selten. Dies ist auch häufige Ursache für Mobbing. Wenn in dieser Situation nun die Projektion, sprich Schuldzuweisung und das Abwälzen der Verantwortung für die Situation das Gefühl der ?Ohnmacht? nicht nehmen kann, bricht der Mensch zusammen und wird krank. Die Seele kann der Sinnlosigkeit im Handeln nichts mehr abgewinnen und hat dem Ungleichgewicht im Inneren Symptome ins Äußere geschickt. ? Doch wie findet der Einzelne zurück in ein selbstbestimmtes Dasein? Das beantwortet Carsten Somogyi in seinen Coachings und Firmentrainings. Es handelt von der Achtsamkeit sich selbst gegenüber, vom Zulassen von Ruhe und Stille in einer getriebenen Welt. Es geht ihm immer auch um die Fähigkeit, selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen und eigene Gaben und Stärken kennenzulernen. ?Weniger zu denken, ich nenne das ?Ratio = EGO? und mehr zu fühlen, ist der Weg zum eigenen Inneren, zum SELBST?, erklärt der Mentalcoach. ?Ich setze den Begriff Seele den Gefühlen gleich. Wir müssen lernen unsere Seele zu respektieren und zu vertrauen ? so kommen wir zum Frieden mit uns selbst. Der Mensch muss das JETZT zulassen können, um das HIER zu erfahren. Das ist der Weg zu Selbstwertgefühl, Selbstachtung und zu einem gesunden Selbstbewusstsein. ? In seinen Trainings und Workshops geht es immer um Persönlichkeitsentwicklung und die Herstellung der Work-Life-Balance. Es ist wichtig ?NEIN sagen? zu lernen&nbsp;nbsp; ; und auch kritische Worte annehmen zu können, ohne sie ?persönlich? zu nehmen. Eigene Visionen zu entwickeln und wieder ?Sinn? zu finden in dem was man tut. Es geht um das Sensibilisieren für das eigene Gefühl, das Entdecken eigener Ressourcen, dem aufmerksamen Hinwenden zu eigenen Gedanken, Gefühlen und Lebenswünschen - also weg vom reinen ?Funktionieren?. Es gehört schon Mut dazu, seine eigenen Einstellungen und Taten kritisch zu hinterfragen, sich zu ändern und nach neuen, eigenen Erkenntnissen zu leben. Statt sich wie bisher vom Willen und Wollen einiger Gruppen manipulieren zu lassen. So wird der Mensch zu einem eigenverantwortlichen Mitglied der Gesellschaft, wie schon 1960 Ludwig Erhard so schön formulierte: ?Die stärkste Stütze einer freiheitlichen Wirtschafts- und Gesellschaftsordnung ist der Wille der Individuen, sich die Freiheit ihrer Lebensführung zu bewahren und sich nicht in allen Lebensäußerungen schablonisieren, uniformieren und kollektivieren zu lassen. ? Weitere Infos unter: [www.carstensomogyi.de](http://www.carstensomogyi.de) \*Der Abdruck ist frei. Wir bitten um ein Belegexemplar.

FutureConcepts

Christa Jäger-Schrödl

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/5ialwk>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/wirtschaft/ruf-der-seele-47510>

## Pressekontakt

Mynewsdesk

Herr Mynewsdesk Client Services  
Ritterstraße -14 12  
10969 Berlin

press-de@mynewsdesk.com

## **Firmenkontakt**

Mynewsdesk

Herr Mynewsdesk Client Services  
Ritterstraße -14 12  
10969 Berlin

shortpr.com/5ialwk  
press-de@mynewsdesk.com

Kurzportrait

Carsten Somogyi ist unabhängiger Referent, Trainer und Mentalcoach. In seiner Arbeit inspiriert er Führungskräfte und Mitarbeiter zu neuem Denken und Handeln und verhilft zu tiefgreifenden Erkenntnissen. Der Mensch steht im Mittelpunkt, egal was trainiert wird. Es geht immer um die Entwicklung der Persönlichkeit.

Als Speaker nutzt er dabei philosophische Ansätze sowie persönliche Erfahrungen aus dem Profisport und begeistert als ehemaliger Geschäftsführer die Teilnehmer durch probate Kenntnisse der freien Marktwirtschaft.

Unter Coaching versteht

Carsten Somogyi die Begleitung des Menschen zur inneren Freiheit, zu autarkem Selbstwert und Selbstbestimmung. Für den Experten polarisierender Glaubenssätze im Unterbewusstsein ist das Erkennen des Selbst elementar.

Als Trainer steht Carsten

Somogyi allen Unternehmen zu Verfügung, die ihre Mitarbeiter durch professionellen Wissenstransfer qualifizieren möchten.

Neben

jahrzehntelanger Erfahrung im Einzelcoaching, in Seminaren und Trainings bildete sich Somogyi in den Bereichen Profiling, Verhaltenspsychologie, Individual-, Mental- und Persönlichkeitstraining ständig weiter. Ebenso arbeitet er mit kognitiver Verhaltenstherapie und die Methodik ganzheitlicher Symptombehandlung.