

# **Lebenskraft- in- balance**

## **Der Weg zur Selbstständigkeit**

Von: Sabina Körner



## **Inhalt**

<b>1. Einleitung .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Konzept .....</b>	<b>3</b>
<b>2.1. Phase I / das äußere Konzept .....</b>	<b>3</b>
<b>2.2. Phase II / offizielles Konzept .....</b>	<b>4</b>
<b>2.2.1. Versicherung .....</b>	<b>4</b>
<b>2.2.2. Krankenkassenzulassung .....</b>	<b>5</b>
<b>2.2.2.1. Vorbedingung .....</b>	<b>5</b>
<b>2.2.2.2. Vorteil .....</b>	<b>5</b>
<b>2.3. Phase III/ das gestalterische Konzept .....</b>	<b>6</b>
<b>2.3.1. Räumlichkeiten .....</b>	<b>6</b>
<b>2.4. Phase IV / das inhaltliches Konzept .....</b>	<b>6</b>
<b>2.4.1. Struktur der Stunden .....</b>	<b>7</b>
<b>2.5. Phase V / Los .....</b>	<b>8</b>
<b>3.0. Fazit .....</b>	<b>10</b>

## 1. Einleitung

In einer Zeit der Orientierungslosigkeit, der Rastlosigkeit und der Suche nach etwas Neuem viel der Vorschlag einer befreundeten TCM Medizinerin bei mir auf fruchtbaren Boden.

Sie konnte Ihre Tai-Chi und Qigong Kurse nicht weiter anbieten, da Sie in Ihrer Praxis, als Medizinerin, gebraucht wurde. Ich sollte nun, so war Ihr Vorschlag, die Ausbildung machen um dann, Ihre Kurse in Ihrer Praxis weiter zu führen.

Ich bin gelernte Kinderkrankenschwester, hatte außer meinem Einsatz in der Nachmittagsbetreuung in einer Hauptschule, als Englisch Nachhilfelehrerin, keine Erfahrungen im Unterrichten. Die Herausforderung reizte mich, obwohl ich auch fachlich völliges Neuland betrat. Fernöstliche Bewegungskünste, Philosophien, Denkweisen und ebenso die Hintergründe des tai- Chi und Qigong`s waren mir nur ganz oberflächlich bekannt.

Wie die TCM Medizinerin machte ich meine Ausbildung bei Stephan Langhoff und Angelika Plarre in Hamburg (*siehe Anhang: Mailadressen*).

Durch die Tai Chi Ausbildung quälte ich mich Anfangs im Heimstudium mit CD`s. Die ungewohnten Bewegungen, die man seitenverkehrt erst einmal umsetzen musste, brachten mich eins ums andere Mal an den Rand der Verzweiflung.

Die viermal einwöchigen Seminare in Hützel gaben mir dann die nötige Anleitung, die gepaart mit dem weiteren intensiven Heimstudium dazu führte, das ich im Juni 2013, nach zwei Jahren Ausbildung, mein Zertifikat erhielt (*Siehe Anhang: Zertifikat*). Dieses ist gekoppelt mit einer Krankenkassenzulassung, wenn man den richtigen vor Beruf hat. Leider hatte sich die Raumsituation der TCM Medizinerin verändert. Der wunderbare Kursraum stand nicht mehr zur Verfügung. Ich war enttäuscht, irgendwie aber auch erleichtert, denn ich hatte das ungenaue Gefühl, dass mir noch etwas fehlte, die Sache noch nicht rund war.

Tai- Chi ist zu dieser Zeit eine wichtige Größe in meinem Alltag geworden und ich besuchte weitere Fortbildungen bei Stephan

Langhoff und Angelika Plarre unter anderem auch im Qigong (Ba Duan Yin und Yi Yin Yin).

Auf einer dieser Fortbildungen erfuhr ich vom Qigong Zentrum Augsburg und der Kinderqigong Ausbildung (*siehe Anhang: Mailadressen*).

Nach einem Hospitationsbesuch war ich begeistert und beschloss, trotz aller Widrigkeiten (650 km Anreise, die Länge der Ausbildung, der Preis, die umfassende Prüfung) es anzugehen.

Im Verlauf der Ausbildung erkannte ich, über das Vehikel des spielerischen Ansatzes beim KIQI, die Wichtigkeit, die Wertigkeit für Erwachsene. Ich fand heraus was mir immer gefehlt hatte, ohne es benennen zu können, **das SPÜREN**.

Auch beim Tai- Chi hat man den gleichen Stand, die gleiche Ausrichtung, wie beim Qigong, verwurzelt und mit dem Himmel verbunden. Erst jetzt begreife ich die Qualität, weil ich dank guter Anleitung meiner wunderbaren Lehrerinnen / Ausbilderinnen, spüre, was gemeint ist. Jetzt war es nur noch ein kleiner Schritt zur Selbstständigkeit, weil es jetzt stimmig war. Außerdem verfüge ich über einen großen Fundus an Übungen und eine sehr umfassende, fundierte Ausbildung, die Sicherheit schafft.

Ich bin mir im Klaren, dass ich nie ausgelernt haben werde, ich mich immer weiter entwickle. Sicherheit gibt mir, dass ich immer wieder an meine Ausbilderinnen herantreten kann und Sie mir aus Ihrem reichen Erfahrungsschatz weiter helfen werden (das ist nicht selbstverständlich).

AUF ZU NEUEN UFERN; ICH FÜHLE MICH REIF DAZU

## 2. Konzept

Das Wollen ist die Voraussetzung, die Basis von Allem. Aber dann gibt es viele Dinge zu bedenken. Ich kann jedem empfehlen, sich von Anfang an gut zu positionieren, auf sich aufmerksam zu machen, gerade in der heutigen Zeit, wo die Medienpräsenz eine große Rolle spielt.

### 2.1. Phase I / das äußere Konzept

Den Rat einer Freundin, ganz zu Anfang der Überlegungen, habe ich beherzigt. Er lautete:

- „Mach alles aus einem Guss“:
- Finde einen Namen für das Studio
- Lay oute deine Drucksachen, Flyer, Briefpapier, Visitenkarten
- Wenn du kostengünstig schaffst, eine Internetseite ist heute wichtig
- Mach dir ein Konzept und stelle dich damit bei den Krankenkassen, Familienbildungsstätten, Sportvereinen vor
- Das Konzept ist die Bedingung sich als Präventionskurs listen zu lassen

Genauso habe ich es gemacht und muss sagen, jeder Euro, den ich ausgegeben habe, hat sich gelohnt.

Das ich im Elternhaus meines Vaters eine kleine leerstehende Wohnung mietfrei als Studio einrichten konnte war natürlich ein Glücksfall.

Aber wenn man in seinem Umfeld recherchiert, eröffnen sich Möglichkeiten für jeden.

- So fand ich eine Feng Shui Beraterin, die texten und layouten kann und mir für „kleines Geld“ ein Konzept entwickelte.
- Mein „Baby“ hatte nun einen Namen – „Lebenskraft- in- Balance, ein selbstentwickeltes Logo, Visitenkarten und Briefpapier. (siehe Anhang: Drucksachen)
- Die Feng Shui Beraterin half mir auch den Raum zu gestalten, damit es den Teilnehmern leicht fällt sich einzulassen, nicht zu Letzt auch für mich, ich muss mich wohlfühlen.

- Ein guter Bekannter entwickelte einen kleinen Internetauftritt, über den, man glaubt es kaum, im Laufe der Zeit, viele Anfragen kommen.( *siehe Anhang: Mailadressen*)
- Flyer habe ich bei „flyeralarm“ bestellt (*siehe Anhang: Mailadressen*)

Sehr günstig und in einer wirklich guten Qualität

Für den Anfang ist das eine tolle Möglichkeit die Bekanntheit breit zu streuen. Ich habe sie in Physiotherapiepraxen, bei Ärzten, im Biomarkt, in Apotheken und im Einzelhandel ausgelegt und vorher mit dem Betreiber gesprochen Das erfordert vielleicht anfänglich, den „Sprung über den eigenen Schatten“, aber es ist wichtig, damit man empfohlen wird, das die Anonymität aufgehoben wird.

Alle diese Bemühungen führen zu einer starken Verbundenheit mit dem, was man tut, daran wächst man.

## **2.2. Phase II / offizielles Konzept**

Die Überlegung sich selbstständig zu machen führten dazu mich auch offiziell als Kleinstunternehmerin (Jahreseinkommen maximal 15.000€) mit Steuernummer und „kleiner Buchführung“ zu positionieren. Der Vorteil ist auch, dass man viele Dinge, die das Studio betreffen, Einkäufe, Fortbildungen, Bahnkarten, Benzin, ev. ein „kleines“ Gehalt, absetzen kann (*siehe Anhang: Buch zur Unternehmensgründung*).

### **2.2.1. Versicherung**

Man hofft es nie, wenn aber im Studio oder eventuell sogar bei einem Teilnehmer ein Schaden auftritt, kann man, durch eine kleine Aufstockung ,die private- mit der geschäftlichen Haftpflichtversicherung kombinieren, und so einen Personen- oder Mobiliarschaden abdecken.

- Ein Erste Hilfe Kurs ist auch unerlässlich um für den Ernstfall gewappnet zu sein

### **2.2.2. Krankenkassenzulassung**

*(siehe Anhang: Zentrale Prüfstelle Prävention)*

Als die Vorbereitungen in die Endphase gingen kam ein Beschluss der Krankenkassen, die sich zu einer Präventionsstelle zusammengefunden hatten. Ab 2014 gibt es nun die Möglichkeit sich online zertifizieren zu lassen.

#### **2.2.2.1. Vorbedingung**

- fundierte Ausbildung mit Nachweis von mindestens 200 Stunden
- richtiger vor Beruf / seit 2015 gelockert
- einpflegen von 10 detaillierten Stundenprotokollen in die Datenbank der Präventionsstelle
- Menschen die sich direkt an die K.K. wenden werden an mich weiter geleitet

#### **2.2.2.2. Vorteil**

- die Teilnehmer können die Teilnahme an meinen Kursen zwei Mal im Jahr als Präventionskurse besuchen und bekommen im Anschluss die Kursgebühr zu 80% zurück
- zusätzlich können Sie sich den Kurs von mir quittieren lassen und bekommen, wenn Ihre K.K. mit einem Punktesystem arbeitet, diese gut geschrieben
- Vordrucke für Bescheinigungen gibt es im Internet zum Ausdrucken *(siehe Anhang: Antrag auf Bezuschussung der Versicherten)*
- die K.K. treten direkt an mich heran, ich gebe Kurse in ihren Räumlichkeiten. Bei mir ist es bisher die AOK, sie zahlen 35€/ Std. in NRW



## **2.3. Phase III/ das gestalterische Konzept**

Wie schon erwähnt, konnte ich durch einen glücklichen Umstand eine kleine Wohnung im Elternhaus meines Vaters mietfrei nutzen. Mein wichtigstes Ziel war, durch die Raumgestaltung den Prozess der Entspannung zu fördern. Das hat für mich persönlich auch viel mit äußerer Gestaltung zu tun, da es mir selber wichtig ist. Die eigene Individualität zeigt sich.

### **2.3.1. Räumlichkeiten**

Der Kursraum wurde, dank der Hilfe einer lieben Freundin, nach Feng Shui eingerichtet. Durch die Klarheit der Struktur werden die Energien des Raumes positiv unterstützt.

- Die Mitte zu gestalten bringt eine gute Orientierung, einen Halt im Raum
- sich abgrenzen, Haushalten mit seiner Energie, ca. 1 Std. vor Kursbeginn dort sein, die Vorbereitungen in Ruhe machen (*siehe Anhang: Tarnkappe*)
- Kerzen, Duft (auf Allergien achten) sind Helfer, die Energie zu entwickeln, besonders für Ungeübte
- ein gutes inhaltliches Konzept schafft für mich Sicherheit, trotzdem versuche ich offen dafür zu sein, wenn die Gruppe etwas anderes braucht

## **2.4. Phase IV / das inhaltliche Konzept**

Mein Ziel ist es, Menschen einen Ort zu bieten, an dem Sie mit sich in Kontakt treten können. Ich hoffe, dass meine Teilnehmer durch die Übungen erkennen lernen, welches Potential in jedem Einzelnen steckt für sich selbst zu sorgen. Das erfordert etwas Zeit und das Einlassen auf Neues, bzw. auf Vorhandenes, dass wir aber oft verlernt haben. Das soll gelingen in dem ich:

- Einen Ort der Entspannung, der Ruhe und der Vertrautheit schaffen
- Ruhe ausstrahle
- Die richtigen Übungen finde, verbunden mit den richtigen Bildern, dass die Teilnehmer sich auf sich selbst besinnen können
- Die Teilnehmer nicht überfordere
- Die Denkweise versuche zu verändern, es kommt nicht auf das „Können“ bestimmter Übungen an, sondern zu erkennen dass wir auf einem Weg der Entwicklung zu uns selbst sind

#### **2.4.1. Struktur der Stunden**

Hier kommt mir auch wieder die KIQI Ausbildung zur Hilfe. Genauso wie bei den Kindern

Ist es für Erwachsene auch sehr vertrauensbildend und entspannend, wenn Sie ein feste

Struktur spüren. Das sich Dinge immer wieder wiederholen, also verlässlich sind. So fällt das sich einlassen, sich spüren leichter.

Hier muss aber, denke ich auch jeder Kursleiter, seine Struktur finden.

Denn im Laufe meiner Ausbildung ist es mir immer wieder so ergangen, dass ich Übungen oder Anleitungen übernehmen wollte, sie mir aber nie im Kopf blieben, ich denke im Nachhinein, weil sie einfach nicht zu mir passten.

Meine Stunden bauen sich wie folgt auf:

- Ankommen und kurze Meditation die Wirbelsäule hinunter
- Warm machen
- Qigong Übungen, von Kurs zu Kurs unterschiedlich, mit Anfängern gerne die Meisterübung (*siehe Anhang: Die Meisterübung*)

Mit ihren vielen Entfaltungsmöglichkeiten die absolute Lieblingsübung aller Teilnehmer, so verschieden sie auch sind. Sie lässt jeden Menschen spüren, was in ihm steckt.

- „das Wort zum Sonntag“, für mich ist es sehr wichtig dass meine Teilnehmer auch etwas von der chinesischen Philosophie vermittelt bekommen. Damit meine ich, zu wissen was Meridiane

sind, die 5 Elemente, Yin und Yang, Qigong, Tai- Chi, usw. diese ca. 3-5 Minuten die ich rede, schaffen Zeit zur Entspannung und neuer Ausrichtung

- Tai Chi, ich vermittele die lange Yang Form nach Yang Shen Fue. Gerade hier ist es sehr wichtig, dass die Teilnehmer verstehen das es nicht darum geht, die sehr komplexen Figuren, die sehr präzise ausgeführt werden sollen, direkt zu beherrschen sondern um das Gefühl, sich die Zeit der Entwicklung zu nehmen. Jeder kann es lernen, es ist ein wunderbares Gefühl, man ist ganz bei sich.
- Klopfübungen nach Liu Yaffei (*siehe Anhang: Klopfübung nach Liu Yaffei*)
- Kleine Selbstmassage
- Dankesübung

## **2.5. Phase V / Los**

Irgendwann ist es dann soweit. Es ist alles vorbereitet, dass man mit dem Unterrichten beginnen kann. Ich habe meine Zweifel etwas minimiert in dem ich allen potentiellen Interessenten einen Workshop angeboten habe/ anbiete.

### **Workshop**

- In 90 Minuten gebe ich die Möglichkeit mich, die Stundenstruktur und das Interesse an „Energiearbeit“ auszuprobieren. So mache ich es bis heute, würde es auch nicht ändern wollen.

### **Teilnehmer**

- Es sind Menschen, mit unterschiedlichsten Hintergründen, jeder genießt die Zeit der Entspannung, die Zeit in der er sich auf sich besinnen kann. Die Kurse sind sehr klein, maximal 5 Teilnehmer, dadurch entsteht schnell eine Vertrautheit.

- Es ist für mich der beste Beruf den es gibt, denn ich profitiere von dem was ich tue, bin mit meinen Teilnehmern auf dem Weg ....  
„jeder zu sich – ich zu mir.“
- Das größte Kompliment ist, bei der Ankunft der Teilnehmer in gestresste, blasser Gesichter zu sehen und wenn sie gehen sind diese Gesichter, wohl durchblutet und lächelnd.

### **3.0. Fazit**

- Ich bin sehr glücklich mit meiner Selbstständigkeit. In der Rückschau erkenne ich, meinen Mut, aber es fühlte sich damals wie heute alles so richtig, so rund an.
- Ich habe gelernt demütig und dankbar zu sein, die Dinge wachsen zu lassen.
- Dankbar bin ich meinen Teilnehmern, durch sie lerne ich in jeder Stunde dazu, ich vermute manchmal nehme ich mehr aus den Stunden mit als sie.
- DANKBAR BIN ICH MEINEN AUSBILDERINNEN; EVELYN; BERTA UND SUZANNA; SIE HABEN IN MIR WACHSEN LASSEN; WAS DORT VERBORGEN WAR; DURCH IHRE VERSCHIEDENARTIGKEIT BEKAM ICH DAS VERTRAUEN IN MICH; JEDER GEHT SEINEN WEG; UND ES gut so.

Gelsenkirchen, den 9.10.2015