

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich freue mich sehr, dass Sie sich für mein Neujahrcoaching 2025 angemeldet haben und danke Ihnen, dass Sie an diesem Abend dabei waren!

Ich habe von einigen von Ihnen gehört, dass Sie sich später am Abend nicht mehr einwählen konnten. Bitte entschuldigen Sie.

Das Hinein- und Hinausgehen aus dem Event wird auch mir als Sprecherin angezeigt und mein Team wollte mir absolute Konzentration ermöglichen und hat den Raum vorsorglich ab ca. 18:20 Uhr geschlossen. Im nächsten Jahr werden wir dafür eine bessere Lösung gefunden haben.

Eine gute Nachricht habe ich für alle, die sich in 2025 von mir als ihrem Coach durch das Jahr begleiten lassen wollen. Ich konnte alle Terminfragen klären und kann Ihnen nun verkünden:

Mein Coachingprogramm „100 Prozent Leben! “ startet im März und ich habe eine kleine Anzahl von Plätzen für Sie in meinem Terminkalender reserviert, wenn ich Sie wirkungsvoll dabei begleiten soll, dieses Jahr beruflich wie privat klare Entscheidungen zu treffen und erfolgreich ins Umsetzen zu kommen.

Sie finden alle Informationen dazu [HIER](#). In der Regel ist das Programm schnell ausgebucht. Vereinbaren Sie ein Vorgespräch und senden Sie uns dafür eine E-Mail an kontakt@petrabock.de mit dem Betreff „100 Prozent Leben!“. Wir melden uns dann schnellstmöglich bei Ihnen.

Für heute wünsche ich Ihnen weiterhin einen gelungenen Start in ein fantastisches 2025.

Halten Sie die Ohren steif und bleiben Sie „cool“, wenn die Welt da draußen mal wieder ziemlich gestört ist. Im Vollbesitz unserer menschlichen Kräfte treffen wir bessere Entscheidungen.

Herzliche Grüße

Ihre Petra Bock

Neujahrcoachings 2025

von und mit Dr. Petra Bock

www.petrabock.de

www.dr-bock-coaching-akademie.de

Teil 1 - Rückblick

Alle, die letztes Jahr schon dabei waren, sind eingeladen, Ihre Aufzeichnungen durchzugehen. Letztes Jahr hatte ich das „Jahr des Machers/der Macherin“ ausgerufen.

Welche Überschrift würden Sie dem vergangenen Jahr geben?

War es ein Jahr des Neuanfangs, des Machens und Umsetzens, der Vorbereitung, der Krisenbewältigung oder vielleicht ein Jahr es Übergangs? Eine Zumutung? War es „einfach nur stressig“, ein Glücksjahr oder schlicht „durchwachsen“?

Worauf blicken Sie mit Wohlgefallen zurück?

Was hat sie positiv überrascht?

Was waren richtig gute Momente?

Worauf dürfen Sie stolz sein? Was war privat wichtig?

Was haben Sie neu entdeckt?

Was gelernt – Ihr Learning 2024?!

Welche Momente waren menschlich besonders wertvoll?

Welche Beziehungen waren wichtig – im Guten wie im anspruchsvollen Sinne?

Welche Ihrer Stärken hat Ihnen in 2024 besonders geholfen?

Was steht noch aus, was Sie eigentlich vorhatten?

Was war einfach doch nicht so wichtig?

Was wurde dagegen wichtiger?

Teil 2 – Reflexion

Wie ist aktuell Ihr Lebensgefühl? Wie fühlt sich Ihr Leben gerade an?

Auf einer Skala von 0 bis 10. Wie lebendig fühlen sie sich gerade?

Wie hoch schätzen Sie Ihre Lebensqualität ein?

Damit ist nicht der Lebensstandard gemeint, sondern die Qualität Ihres Lebens.

Was für ein Mensch sind Sie, wenn Sie ganz bei sich sind?

Wenn Sie sich ganz „zu Hause“ fühlen bei sich?

Wie viel Prozent Ihrer wachen Lebenszeit sind Sie gerade ganz „bei sich zu Hause“?

Ist das Leben, das Sie im Moment leben, das richtige Leben?

Was daran ist nicht (mehr) ganz richtig?

Wie lange ist das schon so?

Was daran stimmt ganz genau?

Die Good-Life-Langzeit-Studie der Havard University hat ergeben, dass soziale Beziehungen der wichtigste Faktor für ein erfülltes, langes und gesundes Leben sind.

Wie gesund ist Ihr „Soziales Universum“?

Wen könnten Sie zu jeder Tages- und Nachtzeit anrufen?

Wer ermuntert Sie? Auch einmal etwas Neues auszuprobieren?

Wem gegenüber können Sie sich wirklich öffnen und so zeigen, wie es Ihnen wirklich geht?

Mit wem können Sie wichtige Erinnerungen teilen?

Zitat 1

Der Schriftsteller John von Düffel, sagt

„Glück ist, in Übereinstimmung mit sich selbst zu handeln.“

Was sind Ihre Werte, wenn Sie ganz und gar bei sich sind?

In welchen Situationen stimmen Sie besonders mit sich selbst überein?

Wer sind Sie dann?

Wer sind Sie, wenn Sie *nicht* mit sich selbst und ihren Werten übereinstimmen?

In welchen Situationen fühlen Sie sich so?

Wie oft kommt das in Ihrem Leben derzeit vor?

Zitat 2

„Scheitern bedeutet, an sich vorbeizuleben. Selbst dann, wenn man Erfolg, vielleicht sogar großen Erfolg damit hat.“ Christa Wolf

Was ist, wenn Sie in 2025 Herausforderungen in Ihrem Leben als Aufforderung zu mehr Lebendigkeit und Lebensqualität und zu einer grundlegenden persönlichen Weiterentwicklung verstehen?

Mehr Übereinstimmung mit sich und seinen Werten, immer öfter bei sich selbst zu Hause sein - Um welche Entwicklung könnte es gehen?

Arbeiten Sie nur oder leben Sie noch?

Zitat 3

Der Schauspieler Gustav Gründgens hat in den Fünfziger Jahren auf die Frage, warum er als Schauspieler und Intendant eine längere Pause mache, geantwortet: „Weil ich, bevor ich sterbe, noch wissen will, wie man lebt. Ich habe mein Leben lang zu viel gearbeitet. Nach dem Faust war vor dem Faust, nach dem Hamlet vor dem Hamlet.“

Leider ist er noch im gleichen Jahr verstorben.

Wie ist das bei Ihnen?

Ist nach dem Meeting vor dem Meeting, nach dem Geschäftsjahr vor dem Geschäftsjahr, nach der perfekten Erledigung vor der perfekten Erledigung, nach der Selbstoptimierung vor der Selbstoptimierung? und – wenn ja – wissen Sie (noch), wie man lebt?

Die Philosophin Hannah Arendt meinte, die Menschen in der modernen Zeit seien in diesem Sinne keine vollständigen Menschen mehr, sondern Job-Holder. Wir alle würden in einer „Jobholder-Society“ leben, in der die schlichte Notwendigkeit, nämlich seine Existenz zu verdienen, zum einzigen Wert und Lebensziel geworden sei. In diesem Moment, so Arendt, würde der Mensch zum „Animal laborans“, einem Arbeitstier mutieren und seine spezifisch menschlichen Qualitäten zugunsten eines reinen Existierens für die Notwendigkeiten des Lebens opfern.

Wie ist das bei Ihnen? Inwieweit sind Sie ein „Arbeitstier“?

Für viele steht neben der Arbeit unmittelbar die harte Arbeit an der Selbstoptimierung. Selbstoptimierung in allen ihren Formen ist dann eine andere Form der Arbeit.

Bei der Wiederentdeckung des vollen Menschseins geht es aber um die bewusste Nicht-Arbeit, um Zeit für Muße, zu sich kommen, in Kontakt mit sich und anderen Dingen, Menschen, Lebewesen sein, die nichts mit Arbeit zu tun haben. Das muss nicht bedeuten, dass Sie inaktiv sind. Viele kommen bei einer Bergwanderung, in einem Yoga-Retreat, beim täglichen Spaziergang mit Ihrem Hund o.ä. zu sich.

Ein Tipp, wie Sie es unterscheiden können: Wenn die Tätigkeit dazu führt, dass Sie sich selbst unter (Leistungs-)Druck setzen oder im Grunde „nicht da“ sind, also sich und ihr Leben damit vergessen wollen, könnte es eine andere Form von Arbeit oder eine Form der Kompensation sein und gehört möglicherweise eher in den Formenkreis der Paradoxen Resilienz, über die wir noch sprechen werden.

Wie könnte es anders aussehen?

Für den ehemalige Chef der Deutschen Bank, **Hermann Josef Abs**, bedeutete Entfaltung der eigenen Persönlichkeit für Geschäftsmänner – und Frauen, nicht nur an die Arbeit zu denken, sondern auch ein politisch und kulturell bewusster und engagierter Mensch zu sein, über die Arbeit hinaus ein Interessensgebiet zu kultivieren.

Er meinte damit ein Interessensgebiet, das menschlich über sich selbst hinausführt und einem andere Erlebens- und Kenntniswelten erschließt.

Haben Sie ein solches Interessensgebiet und pflegen Sie es?

Welche Interessensfelder und bewusste Zeiten der Muße und des intensiven Kontakts mit sich selbst und ihrem Leben könnten Sie 2025 auf- oder ausbauen?

Damit wären wir in bester Gesellschaft! Der Komponist **Arnold Schönberg** sprach davon, ein „Vollmensch“ zu sein. Er war nicht nur Komponist und Musiker, sondern auch Maler, Philosoph und Erfinder. Auch die **Humanisten der Renaissance**, die meistens selbst Geschäftsleute mit großen Ländereien und Betrieben waren, waren davon überzeugt, dass ein gelungenes Leben mehr ist, als Vermögen anzuhäufen und es zu verwalten. Sie interessierten sich für die Antike, korrespondierten mit anderen Gelehrten, gaben Künstlern Aufträge, schrieben selbst.

Wir sind keine Arbeitstiere, sondern, wie der **Philosoph Markus Gabriel** sagt: „freie geistige Wesen, die sich eine Vorstellung von sich selbst machen“.

Wollen wir uns wirklich mit unserem freien Geist vorstellen, dass wir nur zum Arbeiten da sind? Welche Vorstellung von sich und Ihrem Leben wäre lebenswert?

Nicht alles muss nützlich oder Ihrer Arbeit zuträglich sein. Es kann auch um ganz andere Dinge gehen: Mehr verstehen von der Welt und dem Leben. Diese einzigartige Zeit bewusst erleben und erfahren.

Für Hannah Arendt gehörte zum vollständigen Menschsein, sich als politischer Mensch zu verstehen und sich für Dinge einzusetzen, die das Gemeinwesen betreffen und über sich selbst und die eigenen Interessen hinausweisen.

Wen würden Sie dann wählen, wenn heute schon Bundestagswahl wäre?

Welche Werte hat die Partei, die Sie wählen werden?

Nimmt diese Partei aus Ihrer Sicht die wahren Probleme ernst?

Möchten Sie, dass Ihre Kinder unter den Werten und Taten dieser Partei und ihrer Gesichter ihre Zukunft erleben werden?

Was erwarten Sie als erwachsener Mensch von den Leaderinnen und Leadern in der Politik in einer Zeit, die beispiellos ist?

Inwieweit würden Sie selbst daran mitwirken, dass wichtige Themen für die Gesellschaft sich positiv entwickeln?

Für Hannah Arendt war die höchste Entfaltungsstufe des Menschen sein Engagement für die Polis – das uns alle angehende Gemeinwesen.

Teil 3 - Hindernisse aus dem Weg räumen

Kommen wir zu den Hindernissen eines möglichst stimmigen Lebens:
Paradoxe Resilienz, Kompensation und der Kränkungsknopf

Aus meiner Erfahrung als Mensch und als Coach sind es vor allem drei Dinge, die einem wahrhaftigen Leben im Einklang mit sich selbst und den eigenen Werten entgegenstehen: paradoxe Resilienz, die zweifelhafte Fähigkeit zum Kompensieren und die Größe unseres „Kränkungsknopfs“.

Wie viele Kompromisse gehen Sie in Ihrem Leben ein?

Welcher ist ein Kompromiss, den Sie bewusst eingehen oder einfach eingehen müssen, wirklich müssen?

Denken Sie daran: Sie dürfen natürlich Kompromisse eingehen.
Aber achten Sie darauf, dass es nicht mehr als drei sind ;-)

Was daran ist *paradoxe Resilienz*?

Paradoxe Resilienz ist die Fähigkeit, das eigentlich Falsche oder Unaushaltbare auszuhalten. Wir setzen dann eine Menge Energie dafür ein, einen Zustand, den wir eigentlich ändern müssten, aufrechtzuerhalten.

Paradoxe Resilienz lebt davon, dass wir einen Weg gefunden haben, mit Ersatzhandlungen zu kompensieren, dafür zu sorgen, irgendwie nicht bewusst „da“ zu sein. Wir sind dann so weit weg von uns selbst, dass wir bestimmte Lebensbedürfnisse oder sogar unsere eigentliche Berufung nicht verwirklichen.

Was machen Sie, um nicht da zu sein?

Beispiele: Zu viel Arbeit, sich über andere aufregen, Kompensation über Essen, Sportsucht, Selbstoptimierung, Bio-Hacking, die Fixierung auf Ihre Kinder, auf Ihren Partner, Geld, Gesundheit, Technologien, Soziale Medien, alle Arten von Drogen.

Was genau würde zum Vorschein treten, wenn Sie es nicht mehr mit etwas anderem kompensieren könnten, dass Ihnen erlaubt, im eigenen Leben nicht wirklich da zu sein?

Nehmen wir für einen Augenblick alle Kompensationsmechanismen weg...

wir tun so, als ob sie von einem Moment auf den anderen nicht mehr möglich wären – Sie können nicht mehr arbeiten, bekommen Ihr Lieblingsessen nicht mehr, der Weinkeller ist auf einmal verschlossen, Ihr Partner oder Ihre Kinder geben keinen Anlass zu Sorge oder „Optimierungswut“, das Sportstudio hat zu und Ihr Laufband oder der Hometrainer streiken, das Gras, das Sie rauchen, wirkt plötzlich nicht mehr. Aus unerfindlichen Gründen haben Sie keinen Zugriff mehr auf Ihre Social Media oder Newsfeeds, Ihre Lieblingsgurus in Sachen Selbstoptimierung, Bitcoin, Aktien oder Longevity sind auf einmal offline.

Was würde da passieren?

Wie würde sich Ihr Leben ganz plötzlich anfühlen?

Wofür wäre dann Raum?

Welche Stimme würde sich melden?

Wenn diese Vorstellung Unwohlsein oder mehr auslöst: worum geht es?

Worum geht es wirklich? Was müssen sie anpacken, lösen, klären?

Welches eigentliche Bedürfnis verbirgt und versteckt sich hinter der paradoxen Resilienz und hinter dem Kompensieren?

Genau hier könnten Ihre Prioritäten für 2025 liegen!

Der Kränkungsknopf

Diesen Begriff habe ich in den Nullerjahren auf einem Vortrag von Sabine Asgodom gehört. Sie meinte: jeder Mensch habe einen Kränkungsknopf. Bei manchen sei er so groß, dass er sogar über die eigenen Körpermaße hinausreiche und einen wie eine riesige Installation umgebe. Man könne ihn eigentlich immer treffen!

Wie groß ist Ihrer?

Worauf reagieren Sie besonders empfindlich?

Wie angemessen ist das, wenn Sie sich als erwachsener Mensch ernst nehmen?

Der Kränkungsknopf zeigt, wie oft und wie stark Sie Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Lebensglück von der Meinung oder der ausdrücklichen Anerkennung anderer abhängig machen, wie gut Sie mit sich selbst befreundet sind und ganz konkret: wie Sie Feedback auffassen und verarbeiten.

Disclaimer: Echte Kränkung oder Beleidigung bleibt natürlich echte Kränkung und Beleidigung. Dabei fällt mir auf, dass wir uns komischerweise gegen echte Beleidigungen oft nicht zur Wehr setzen.

Woran erkennen Sie bei sich und anderen einen großen Kränkungsknopf?

- Rechthaberei
- dauernde Rechtfertigung
- dauernde Selbsterklärung
- Die Angewohnheit, sich selbst und andere dauernd zu korrigieren oder zu kritisieren.
- Angst vor Ablehnung, die man uns schon im Blick ansieht: bitte liebe mich! Bitte finde mich toll! Bitte bitte, sag mir nichts, was mein Selbstwertgefühl aus der filigranen Balance bringen könnte!
- Wenn wir eigentlich sachliche Themen emotionalisieren und aufbauschen. Ja, es gibt Unter- und Überemotionalisierung. Beide sind nicht optimal.

Der Kränkungsknopf ist ein gewaltiges Entwicklungs- und Entfaltungshindernis. Denn es macht den Umgang mit uns schwierig, er macht uns schwach und vor allem: Er hindert uns am Lernen. Wir entwickeln uns dann nur schwer weiter, weil wir von anderen mit

Samthandschuhen angefasst werden und keine echten Rückmeldungen mehr bekommen.

In meiner Kindheit gab es einmal einen Sparwitz. Zwei Männer gehen durch die Wüste. Der eine von beiden schleppt einen schweren Amboss mit sich herum. Fragt der andere: du, warum schleppst du diesen schweren Amboss mit dir herum? Darauf der andere: ganz einfach, wenn ein Löwe kommt, werfe ich ihn weg – dann kann ich schneller weglaufen!

Ein Tipp zur Desensibilisierung: Fragen Sie Menschen, denen Sie vertrauen, was Sie Ihnen sagen würden, wenn Sie keine Angst vor Ihrem Kränkungsknopf haben müssten!

Holen Sie sich bewusst Feedback ein. Entwickeln Sie Spaß daran, sich als erwachsener Mensch auch einmal in Frage zu stellen, über sich selbst zu lachen. Es geht nicht darum, sich selbst herunterzumachen, sondern sich ein gutes, konstruktives Sparring mit sich selbst zu ermöglichen. Es lässt Sie lebendiger sein, lernen, leben, reif sein – und Sie werden sich mehr trauen, mutiger, neugieriger und unerschrockener werden.

Teil 4 – Auf dem Weg in ein kraftvolles, sinnvolles 2025

Was sollte anders sein als 2024?

Was sollte bitte so bleiben wie 2024?

Wann wären Sie am 31.12.2025 glücklich mit dem neuen Jahr?

Was sollte dann erreicht, erledigt, passiert sein?

Was wollen Sie in 2025 unbedingt erleben, ausprobieren?

Oder gibt es etwas, was wieder sein sollte wie früher – egal wie lange das her ist?

Welche Menschen möchten Sie 2025 nah an Ihrer Seite wissen?

Welche dürfen oder müssen in den Hintergrund treten?

Welche Ihrer Stärken könnte Ihnen 2025 besonders nützlich sein? Welche Stärke lohnt es sich, wieder zu entdecken?

Denken Sie an etwas, das Sie in Ihrem Leben gemeistert haben. Welche Ihrer drei wichtigsten Stärken haben Ihnen dabei geholfen?

Was wäre, wenn Sie genau diese Stärken 2025 bewusst einsetzen und ausbauen?

Welches Projekt wollen Sie unbedingt vorantreiben?

Wann wissen Sie, dass Sie 2025 das Ziel selbst oder entscheidende Zwischenstepps erreicht haben?

Bei welchen Lebensprojekten möchten Sie 2025 Nägel mit Köpfen machen?
Woran erkennen Sie, dass Sie Nägel mit Köpfen gemacht haben?

Welche Kraftquellen brauchen Sie dafür?

Was hilft Ihnen, die Energie für Ihre Projekte zu haben?

Womit müssen Sie aufhören, um genug Energie für Ihre Ambitionen wie für Ihr Leben zu haben?

Welches Netzwerk wäre eine Unterstützung für Sie, in das Sie auch etwas hineingeben können und möchten?

Bonustrack für Sie, wenn Sie 50+ sind...

In den frühen und mittleren Fünfzigern zeigt sich dann, dass es Zeit wird für die womöglich Beste Zeit Ihres Lebens.

In der chinesischen Medizin steht dieses Lebensalter im Zeichen des Elements Metall. Und es gilt, wie mit einem Schwert, sich von Dingen zu trennen, die nicht mehr ins eigene Leben passen.

Welche Bälle von den vielen, die sie immer noch jonglieren, wollen Sie loslassen, mit welchen weiterspielen, welche sollen vielleicht - schon lange ersehnt - endlich dazu genommen werden?

Wovon will ich mich endlich verabschieden?

Worauf meine ganze Kraft und meinen ganzen Fokus legen?

Welche neue Qualität darf in mein Leben treten?

Sie kommen in Ihre volle Reife. Alle Kräfte, die Sie im Lauf des Lebens gesammelt haben, kommen jetzt zusammen, dürfen weiter zugespitzt und veredelt werden.

Zum Schluss...

Was denken Sie über das Zitat Christa Wolfs, wonach sich Scheitern im Leben danach definiert, ob man ein sich selbst gegenüber treues Leben lebt?

Was würden Sie in diesem Jahr 2025 verändern, wenn Sie nicht scheitern, sondern sich selbst gegenüber treu leben wollen?

Wie verhalten Sie sich in kritischen Momenten, wenn Sie John von Düffels Satz vom Glück als Übereinstimmung des eigenen Handelns mit sich selbst verstehen?

Was würden Sie Ende 2025 einem Hermann Josef Abs oder einer Hannah Arendt über Ihr Jahr berichten, wenn es Sie überzeugt, dass Leben mehr ist, als ein Jobholder zu sein?

Was, ja was wäre, wenn es im Leben nicht ums Funktionieren in einem Hamsterrad und auch nicht ums pure Überleben ginge, **sondern über das Notwendige hinaus um Entwicklung und Entfaltung?** Unter der Maxime von Lebendigkeit und echter Lebensqualität?

Wie wird sich Ihr Leben dann anfühlen?

Und wofür sind Sie da?

Ich danke Ihnen und wünsche Ihnen und uns allen ein fantastisches 2025!