

A photograph of a woman with long blonde hair performing on a stage. She is wearing a dark, short-sleeved top and has her arms raised in a celebratory gesture. The stage is lit with blue and purple lights. In the background, a large crowd of people is visible, many with their hands raised. The overall atmosphere is that of a live concert or performance.

*Annabell Whitney*

DAS

1:1 EINSAMKEITS-PARADOXON



Annabell Whitney

Hey,

ich möchte heute mit dir über etwas sprechen, worüber viele Coaches und Therapeut/Innen nicht sprechen, oder sich gar nicht darüber bewusst sind: **Das 1:1 Einsamkeits-Paradoxon.**

Der große Traum der Selbstständigkeit verwirklicht durch das, was du am liebsten tust: anderen Menschen zu helfen ♥!

Und am Anfang mag die größte Herausforderung die Sichtbarkeit sein...

“wie erfahren die Menschen, die meine Hilfe dringend benötigen, dass es mich gibt??“

Die nächste Herausforderung besteht darin, den richtigen Preis für das zu finden, was du so gerne von Herzen gibst.

Aber dann, wenn du eine Zeit lang erfolgreich als Coach, oder Therapeut/In gearbeitet hast, also dein Kalender gut gefüllt ist, mit lauter 1:1 Terminen, gibt es ein Phänomen, das viele ausbrennt.

Obwohl du es liebst, helfen zu können, im Moment des Termins voll präsent bist und nach dem Termin glücklich und zufrieden über deine Selbstwirksamkeit bist...

...merkst du, wie sich deine Energie verabschiedet und trotz Freunde, Familie und deinem erfüllenden Job, fühlst du **eine stille Einsamkeit.**

Bevor du jetzt einfach darüber hinwegliest, oder denkst: „Das hat nichts mit mir zu tun“...

Halte ganz kurz einmal inne und fühl dich da rein.

Oft wollen wir das Gefühl nicht annehmen, oder zulassen.

Ich erlebe es so oft in meiner Ausbildung, dass es mir so wichtig ist, darüber heute mit dir zu sprechen.

Woran liegt das?

(Stell dir bitte diesen Satz gegendert vor, sonst wird's kompliziert 😊)

Als Coach/Therapeut/ Berater stehst du selbst nie im Mittelpunkt, ganz im Gegenteil:

Es ist professionell, deine private Seite hinter deiner beruflichen Seite zu verstecken.

Der Coachee/Kunde/Patient steht immer im Mittelpunkt und die Lösungen liegen in den richtigen Fragen und der Toolbox, die du anbietest.

Du selbst, **dein unverwechselbares, wundervolles, großartiges Ich muss hinter dem Vorhang warten**, bis der Termin fertig ist- aber dann kommt ja schon der nächste Termin- und der nächste und der nächste.

Voller Erfahrungen und Themen anderer, beendest du den Arbeitstag und was kannst du deiner Familie und Freunden erzählen?

Vom Beruf? Von den Durchbrüchen anderer?

Ja, manchmal...aber sehr oft bleibt dein unverwechselbares, wundervolles, großartiges Ich immer noch hinter dem Vorhang.

Es wird nicht mehr genug gesehen, gehört und wahrgenommen und fühlt sich einsam.

Es gibt eine tatsächlich einfache Lösung für dieses Phänomen. Naja, theoretisch einfach, wären da nicht immer unsere kleinen inneren Blockaden, die uns an der Umsetzung hindern.

Diese Einsamkeit verspürst du nicht, wenn du dir selbst erlaubst in die Sichtbarkeit zu kommen.

Nein, damit meine ich nicht noch mehr energie- und zeitraubende Social-Media Beiträge, sondern damit meine ich Sichtbarkeit als Mensch.

Dass Menschen dich wahrnehmen dürfen, dein wundervolles, einzigartiges Ich.

Und zwar auch beruflich: in Gruppencoachings und auf der Bühne bei Vorträgen.

Es gibt den wundervollen Satz:

Bringe deine Baustellen nicht mit auf die Bühne. Das ist absolut richtig. Und doch darf auf der Bühne Heilung stattfinden, denn hier setzen wir uns mit unserer Sichtbarkeit auseinander.

Es ist ein leiser, aber sehr heilsamer Prozess, wenn du lernst, dass es **auf der Bühne nichts zu verstecken, nichts zu beschützen und nichts zu verteidigen** gibt.

# Annabell Whitney

Wenn du die Liebe und Anerkennung spürst und wenn DU gesehen wirst.

Und wenn du diesen Schritt gewagt hast, deine Botschaft mit vielen Menschen zu teilen, dann passiert noch ein großartiger Effekt:

**Es dürfen dich die Menschen finden, die zum jetzigen Zeitpunkt dich und dein Wissen brauchen.**

Wenn du diese günstigste, erfüllendste und schönste Art der Werbung für dich einsetzt, kommst du um Gruppencoachings gar nicht mehr herum, weil es dein Kalender gar nicht schaffen würde.

Dein Glück, denn Gruppencoachings verhindern deine 1:1 Einsamkeit und du hast wieder mehr Raum und Zeit, dich selbst in den Mittelpunkt deines Lebens zu setzen.

Und dann beginnt ein Kreislauf der Heilung und der Fülle.

Theoretisch ganz einfach... Wären da nicht die vielen „ja, aber“- Stimmen in deinem Kopf, die dich in der gewohnten Struktur festhalten wollen.

Wir scheitern selten am Wie, aber sehr oft an unseren eigenen Blockaden.

Wenn du diese 1:1 Einsamkeit auch kennst, oder gerade für dich erkannt hast, schreibe mir.

Ich weiß, du leistest einen so wichtigen Beitrag dafür, dass es Menschen besser geht.

Vielleicht kann ich dir etwas zurück geben...

Ich habe mir vorgenommen, jede E-Mail persönlich zu beantworten, weil mir dieses Thema so wichtig ist.

Alles Liebe

Deine Annabell

→ Meinen YouTube-Kanal abonnieren  
Mehr Infos findest du unter [www.annabellwhitney.de](http://www.annabellwhitney.de).

Ich freue mich auf DEINE Rückmeldung 😊

