

# Abenteuer Veränderung

Life Coachin Alexandra von Peter erklärt, wie uns der Aufbruch in ein neues, selbstbestimmtes Leben gelingen kann.

**B**in ich in meinem Leben glücklich? Lebe ich das Leben, nach dem ich mich tief im Herzen sehne? Diese Fragen betrachtet Alexandra von Peter als Hinweis unserer inneren Weisheit, dass es an der Zeit für einen Richtungswechsel ist. Sie arbeitet als sensitiv-mediale Life Coachin und sieht die aktuelle Situation als große Chance, den Status Quo zu hinterfragen.

## Zeit für einen Richtungswechsel

„Die letzten beiden Jahre haben viele von uns ordentlich durchgerüttelt“, sagt Alexandra, „und so schmerzhaft dies auch sein mag, dient es doch einem längst überfälligen Transformationsprozess. Die Welt, so wie wir sie im Außen erfahren, spiegelt unsere Innenwelt wider. Niemand von uns ist allein damit. Wir alle dürfen nun erkennen, dass es in Wahrheit darum geht, den Umgang mit uns

selbst, mit anderen Lebewesen und dem Planeten auf ein neues Bewusstseinslevel zu heben.“

## Der erste Schritt auf dem Weg zur Veränderung

Ein bewusstes, erfülltes Leben voller Liebe sei im Kern das, was uns entspricht, so Alexandra: „Wenn wir als kleine Wesen in diese Welt kommen, sind wir pure Liebe. Wir werden mit weit offenem Herzen geboren, nehmen jeden Menschen so an, wie er ist, und glauben ungefiltert alles – auch die vielen Prägungen, die uns schon bald zuteilwerden. Durch diese selbst auferlegten Konditionierungen entfernen wir uns immer mehr von unserer wahren Essenz. Gerade wir Frauen haben im Laufe des Lebens gelernt, uns unterzuordnen und anzupassen, um den gesellschaftlichen Ansprüchen gerecht zu werden. Wenn wir uns selbst jedoch nicht mit Achtung und Wertschätzung begegnen, dann manifestiert sich diese aufopfernde Haltung

auch im Außen. Das ist genau das, was wir gerade erleben.“

Die aktuelle Zeitqualität sieht Alexandra deshalb als wertvolle Chance. „Gerade jetzt wird vielen von uns klar, dass wir in Wahrheit unbewusst übernommene Rollen spielen, die uns schon lange nicht mehr dienlich sind. Den Weckruf, den wir als Menschheit kollektiv erleben, sehe ich als Gelegenheit, selbstbestimmt aus dem Mangel-Bewusstsein herauszutreten und uns mutig unseren Schattenseiten zuzuwenden – Themen wie Ängste, Schuld- und Schamgefühle dürfen sich nun endlich transformieren.“

Unsere innere Haltung sei entscheidend dafür, wie wir die Realität im Außen erfahren. Dabei sei unsere Wahrnehmung nur zu etwa 5 Prozent durch das Wachbewusstsein gesteuert, 95 Prozent liefen vollkommen unbewusst ab. „Unser Leben spiegelt uns aber die gesamten 100 Prozent“, erklärt die Coachin. „Und



Das liebevoll gestaltete Achtsamkeitsjournal unterstützt dich mit wertvollen Fragen und Impulsen in deiner täglichen Journaling-routine. Erhältlich in ihrem Onlineshop.

das tut es immer, egal ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Es liegt also an uns, zu entscheiden, welches Leben wir uns manifestieren wollen.“

Am Anfang stehe daher die alles verändernde Entscheidung, vollständig die Verantwortung für das eigene Leben anzuerkennen: Sind wir bereit, endlich für ein Leben loszugehen, das unserer wahren Essenz entspricht, uns erfüllt und glücklich macht?

Alexandra nutzt im Coaching-Prozess ihre mediale Wahrnehmung, um aus einer übergeordneten Ebene auf die Situation ihrer Klienten zu blicken. „Wenn wir uns für Heilung öffnen, dann lassen sich frühkindliche Prägungen und tiefste Verletzungen, die uns meist gar nicht bewusst sind, transformieren. So kann unsere Ursprungskraft wieder ungehindert fließen und den Weg für eine beglückende Lebensvision bereiten.“

## Eine lebensbejahende Ausrichtung

Ein Leben im Einklang mit unserer wahren Essenz, so die Coachin, sei ein Leben aus dem Herzen heraus, in dem die Intuition wieder klar hörbar und die eigene Schöpferkraft erfahrbar sei. „Dafür darf ich nun meinen Fokus auf das richten, was ich in meinem Leben erfahren möchte. Je mehr wir auf unsere Herzintelligenz hören, desto mehr manifestiert sich das auch in unserem Leben. Denn Energie folgt immer unserer Aufmerksamkeit.“

„Wir alle sehnen uns doch danach, geliebt zu sein und uns mit

all unseren wundervollen Potenzialen zum Ausdruck zu bringen.“, sagt Alexandra weiter. „Das ist unser wahrer Seinszustand. Und das beginnt immer mit der bedingungslosen Liebe zu uns selbst – in Selbstliebe zu denken, zu fühlen und zu handeln. Zwangsläufig werden sich dann Liebe und Wertschätzung für uns auch im Außen zeigen.“

## Losleben – fangen wir an!

Jede Phase des Lebens bietet uns Chancen, uns für ein Leben im Einklang mit der eigenen Seelenführung zu entscheiden. „Es ist meine tiefste Überzeugung, dass es unsere Aufgabe ist, unsere Gaben voller Freude zum Wohle aller zum Ausdruck zu bringen und uns ein erfülltes, bereicherndes, glückliches Leben zu erschaffen. Meine Herzensvision ist, mit meiner Arbeit dazu beizutragen und meine Klientinnen zu diesem alles verändernden Schritt zu ermutigen.“ So Alexandra, die dann mit einer letzten Frage schließt: „Kannst du dir vorstellen, welche Qualität an Wahrhaftigkeit, Wertschätzung und Achtung sich in der Welt ausbreiten würde, wenn jeder Einzelne sich mit sich selbst aussöhnen und bei sich selbst ankommen würde?“

Alexandra von Peter ist zert. Life Coach (DBCA), Medium und Achtsamkeitslehrerin. Sie ist 55 Jahre, verheiratet, Mutter von fünf Kindern und begleitet mit eigener Praxis in Königstein i. Taunus ihre Klientinnen deutschlandweit. [www.alexandravonpeter.com](http://www.alexandravonpeter.com)



Alexandra von Peter