



Meine Geschichte

Als ich 9 Jahre alt war, gab es einen riesigen Streit in meiner Familie, der mich völlig aus der Bahn warf. Ich war unfassbar wütend, enttäuscht und sehr traurig wegen meinen Eltern. In mir löste dies heftige Bauchschmerzen aus. Starke, krampfartige, sich täglich wiederholende Bauchschmerzen. Nach ein paar Wochen gingen meine Eltern schliesslich mit mir zum Arzt, doch er fand nichts. "Ihr Kind ist kerngesund". Mein Vater fühlte sich bestätigt in seiner Annahme, dass ich die Bauchschmerzen nur vortäusche. Nur meine Mutter glaubte mir. Nach ein paar Monaten des Ertragens, wechselten wir von der Schulmedizin zum Naturheilpraktiker. Bereits in der allerersten Sitzung bei dem Naturheilpraktiker erkannte er den Grund meiner Schmerzen. Es war klar, dass der Familienstreit meine Schmerzen ausgelöst hat. Wir wussten nun, wo wir ansetzen dürfen, führten viele begleitete Gespräche und somit war mein Leiden nach 3 Sitzungen beendet.

Das war für mich der Allererste Beweis, dass es noch eine andere Ebene gibt als nur das Bewusstsein. Dass Schulmedizin eben nicht alles heilen kann, dass sich ganz vieles auf der mentalen Ebene abspielt, und somit einen Einfluss auf den Körper hat. Dass somit Psyche und Körper stark im Zusammenhang zueinander stehen.

Die kommenden rund 15 Jahre ging ich (mal mehr mal weniger) regelmässig zu diesem Naturheilpraktiker, sah ihn als mein Lebensbegleiter. Während dieser Zeit lernte ich die Meditation kennen, Spiritualität, Energiearbeit und vieles mehr. Mehr und mehr begann ich Bücher zu lesen, wie zum Beispiel "The Secret" von Rhonda Byrne, oder «Liebe dich selbst und freu dich auf die nächste Krise» von Eva-Maria Zurhorst oder «die 7 Schleier der Wahrheit» von Ruediger Schache. Bücher, die mich sehr bewegt haben.

Die kommenden Jahre begegnete ich den verschiedensten Menschen, die mich begeisterten und inspirierten. So wurde mir langsam aber sicher klar, dass ich auch gerne mit Menschen arbeiten möchte. Also absolvierte ich im 2018 die Ausbildung als Psych-K® Coach, der Startschuss in die praktische Umsetzung der persönlichen Weiterentwicklung. Mithilfe von Psych-K® gelang es mir tiefgreifende Glaubenssätze zu transformieren.

Später dann, im 2017/2018 begann ich meine Ausbildung zur Ernährungsberaterin, dadurch setzte ich mich intensiv mit dem Wunder des Körpers auseinander. Zwei intensive Jahre die mir halfen, Wertschätzung und Dankbarkeit für mich selbst zu entwickeln. Vor allem aber begann ich in dieser Ausbildung meinen Körper als das anzunehmen was er ist, aufhören diesen zu verurteilen und verachten, und zu lieben lernen. Ich erkannte aber auch, dass ich zwar die direkte Arbeit mit dem Menschen sehrschätze, doch der Inhalt, den ich vermitteln sollte, und auf rein schulmedizinischer Basis war, nicht stimmig war für mich.

So wollte ich weiter herausfinden, was denn mein Thema ist. Im Dezember 2019 dann der Startschuss in die Ausbildung zur erweiterten Gewaltfreien Kommunikation mit 9 äusserst spannenden und tief greifenden Modulen. Hier begann ich tief



KARIN MEIERS COACHING

sitzende Glaubenssätze und Überzeugungen aus meiner Kindheit aufzudecken und zu transformieren.

Und schliesslich im 2020 die erste Ausbildung zum Zertifizierten Integral Coach. Mit dem Coaching habe ich meine Erfüllung gefunden und mich im 2021/2022 schliesslich ausbilden lassen zum Beziehungs- und Paarcoach sowie zum Business- und Leadership Coach. Diese drei Ausbildungen haben mein Leben durchgeschüttelt. Denn selbstverständlich darf ein Coach erst einmal bei sich selber anfangen. So begann bei mir eine grosse Entdeckungsreise meiner Muster, Prägungen und Glaubenssätze.

Kurz nach Abschluss der Weiterbildungen erkannte ich, dass ich gerne mit Frauen in Führungspositionen arbeiten möchte. Frauen, die ich dabei unterstützen darf, in ihr authentisches Ich, in ihre Kraft zu finden. Und so startete ein neues Kapitel. Kaum war die Entscheidung gefällt, flogen mir Aufträge entgegen. Ich durfte innert kürzester Zeit 6 Frauen in Führungspositionen mit Einzelcoachings auf ihrem Weg begleiten.

Im Oktober 2022 lernte ich meinen zukünftigen Coachingpartner Roman Schneider kennen. Gemeinsam durften wir verschiedenste Workshops für Firmen aus der Bau-, Elektro- und Bankenbranche durchführen. Eine Arbeit, die uns beide sehr erfüllt und verschiedenste Hühnerhautmomente beschert hat.

Heute bin ich mit den zwei Standbeinen Einzelcoachings und Workshops unterwegs und liebe das, was ich tun darf. Es war bis heute ein schöner Weg, auf dem ich von wunderbaren Mentoren, Coaches und Supervisoren begleitet wurde. So bin ich äusserst dankbar, für alles was war, alles was ist und alles was kommt.

Vielleicht darf ich auch dich auf deinem Weg begleiten?