Marcel Meier

Lebensfeuer-Coach, unaufdringlicher Mutmacher und einer dieser ausserordentlichen "Mentoren", die man zwar oft sucht, aber selten findet, und die für jede erdenkliche Lebenssituation die passende Lösung bereit halten.

In der Auslegung seiner Arbeit beschränkt sich Marcel Meier auf kein bestimmtes Klientel, seine Türen stehen Spitzensportlern und Top-Managern genauso wie Kindern, Paaren und Senioren offen. Dabei ist er in weltlichen und pragmatischen Angelegenheiten gleichermassen stark beheimatet und mischt seine ausgeglichene Denkweise mit innerer Weisheit und einem unerschöpflichen Erfahrungs-Repertoire.

Wir haben ihn gefunden - oder er uns?-, den Geheimtipp am linken Zürichseeufer. Man möchte diese Entdeckung eigentlich lieber für sich behalten. Aber wir wollen mal nicht so sein ...

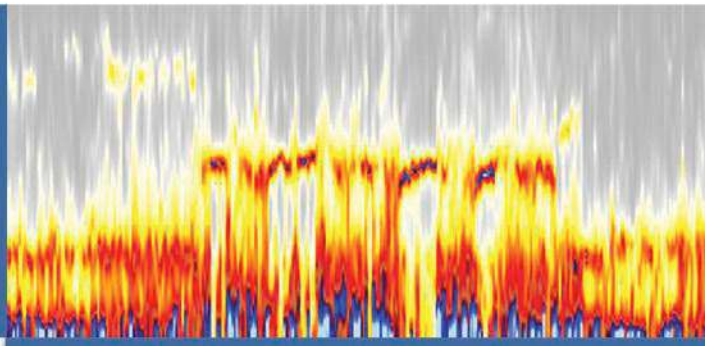
www.meier-coaching.ch

"Alles ist eine Frage des Bewusstseins"

Foto von Frederike Asael

Zu Gast bei Marcel Meier
im Lebensfeuer-Coaching

Das Bild, das Ihr Herz in 24 Stunden malt



Lebensfeuermessung

Die Lebensfeuermessung ist eine medizinisch fundierte Methode, bekannt als Herzratenvariabilitätsmessung (HRV), mit der man das körperliche und geistige Befinden eines Menschen bestimmen kann. Sie gibt Auskunft über den Lebensstil, die Gesundheit und Vitalität der Person.

Ein alltagstaugliches EKG-Gerät, dass 24 Stunden am Körper getragen wird, misst dabei die minimal unregelmässigen Abstände zwischen den einzelnen Herzschlägen.

Die Resultate werden anschliessend in einer Grafik aussagekräftig dargestellt. Unter anderem lassen sich Aussagen über die individuellen Regenerationsphasen, das biologische Alter, die Leistungsfähigkeit und somit Optimierungsmöglichkeiten machen - denn der Körper sagt stets die Wahrheit.

"Ein absolut erfolgreiches Coaching-Konzept, das von Marcels Kompetenz und humorvoller Art getragen wird."

FÜR SIE GETESTET!

Nachdem wir Marcel an der Lebensfeuer-Pressekonferenz im PALACE Luzern kennengelernt haben, waren wir sofort Feuer und Flamme. Stv. Chefredaktor Alesch Pipenbaher wollte sich aber selbst von diesem einzigartigen Coaching überzeugen. Hierzu lud ihn Lebensfeuer-Coach Marcel Meier in seine Praxis in Richterswil ein. Fotografin Frederike Asael hält's in Bildern fest.

zum Erfahrungsbericht..

Das Coaching

Völlig unvoreingenommen und ohne eine Vorstellung davon, was mich genau erwarten würde, begab ich mich zu Marcel Meiers Praxis in Richterswil direkt am Zürichsee. Es war ein herrlich sonniger Frühlingsnachmittag. Vom Parkplatz führt ein unscheinbarer Pfad durch eine idyllische Allee zum Gebäude. Durch das allgegenwärtige Grün und die Aussicht auf den himmelblauen See überkommt einen das Gefühl von Entspannung und Ruhe. "Wow, hier lässt es sich aushalten", dachte ich mir. Als ich gerade den letzten Stufentritt nahm, öffnete sich auch schon die Tür und ein strahlender Marcel Meier hiess mich willkommen. Dank seiner zuvorkommenden und sympathischen Art habe ich mich auf Anhieb wohl gefühlt.

Nach einer kurzen und lockeren Unterhaltung in der stilvoll eingerichteten Praxis ging es auch schon mit der Auswertung los. Ich war schon sehr gespannt auf das Ergebnis. Brennt mein Lebensfeuer oder funktioniere ich lediglich auf Sparflamme? Das in der Erklärung zum Lebensfeuer erwähnte EKG-Gerät war mit wenigen Handgriffen und Hilfe einer leicht verständlichen Anleitung am Körper anzubringen. Es störte auch in keiner Weise im Alltag oder im Schlaf.

Zum besseren Verständnis gab mir Marcel zunächst Erklärungen zu Symbolen, Achsen und Farben in meiner Lebensfeuer-Grafik. Nach und nach gewann die bunte Darstellung des Lebensfeuers für mich an Aussagekraft. Auffälligkeiten wurden präzise analysiert und sofort hatte Marcel Verbesserungsmöglichkeiten parat. Die jeweilige Situation liess ich sofort Revue passieren und sah bereits vor meinem geistigen Auge wie ich seine wertvollen Ratschläge umsetze.

Besonders faszinierte mich die Gestaltung und Dynamik des gesamten Coachings, wobei die Analyse des Lebensfeuers eine Art roter Faden und die daraus entstandenen Diskussionen für richtig spannenden Zündstoff sorgten. Marcel holt dabei mit einer beeindruckenden Leichtigkeit bei seinen Ausführungen aus und bringt komplexe Gegebenheiten verständlich auf den Punkt. Als enthusiastische Fussballfans konnten wir uns ohnehin auf einem verständlichen Level unterhalten und komplizierte Situationen aus dem Leben auch in der Fussballsprache wiedergeben.

Mein Vertrauen hatte er schon längst und die Themen wurden dementsprechend persönlicher. Alltag, Beruf, Sport, Familie, Stressbewältigung und Selbstverwirklichung. Es schien, als hätte er auf all meine Fragen die perfekte und einleuchtende Antwort.

Alesch Pipenbaher, Stv. Chefredaktor

Das tägliche Leben

Manchmal begeben wir uns in Situationen, die uns unnötig aufregen und Energie kosten. Wie transformieren wir solche Angelegenheiten, damit es am Ende für uns stimmt und wir uns wohl fühlen?

Love it, change it or leave it - Man soll sich überlegen, was genau einem so an die Nieren geht. Ist das Problem erstmal erkannt, hat man drei Möglichkeiten das Ärgernis in ein positives Gefühl umzuwandeln. Akzeptiere die Situation und lerne sie zu lieben, ändere sie damit du im reinen mit dir bist oder entferne dich von diesem unguten Gefühl und vermeide diese Situation. Die Grundlage hierzu ist die Achtsamkeit. "Es ist alles eine Frage des Bewusstseins", erklärt Marcel Meier. Wie reagieren wir in gewissen Situationen, was macht es mit uns, und entsprechend können wir bewusst entscheiden, wie wir reagieren wollen.

Die Quintessenzen aus dem 4-stündigen Coaching sind innerhalb der aufgeführten Kategorien zusammengefasst.

Fazit

Als ich die Praxis verliess, kreisten die neu gewonnenen Erkenntnisse und Sichtweisen in meinen Gedanken. Man versucht die wertvollen Informationen zu ordnen, Verbesserungspotenzial zu erkennen und nimmt sich vor, dieses auch auszuschöpfen. Aus meiner Sicht fühlt man sich einfach nur gut beraten. Ein absolut erfolgreiches Coaching-Konzept, das von Marcels Kompetenz und humorvoller Art getragen wird. SINNREICH-Approved! Die Quintessenzen aus dem 4-stündigen Coaching, das durch Marcels Lebhaftigkeit wie im Flug verging, sind innerhalb der aufgeführten Kategorien und Ausgangslagen zusammengefasst. Ich konnte für mein Leben einiges mitnehmen und bin überzeugt, Sie als SINNREICH-Leserin und -Leser werden das auch.

Die Berufswelt

Bei einer Tätigkeit, wie z.B. im Accounting & Controlling muss man geistig während des ganzen Tages auf der Höhe sein. Wie können wir unsere Leistungsfähigkeit und Konzentration während der Arbeit mit einfachen Mitteln steigern?

Achten Sie im Stundentakt nur eine Minute auf Ihre Atmung. Schliessen Sie dabei die Augen oder schauen Sie aus dem Fenster. Während Sie auf Ihre regelmässige Atmung fokussiert sind, sind Sie nicht in der Lage an andere Dinge zu denken. Somit können Sie bereits ein wenig abschalten. Zusätzlich ist es wichtig tief in den Bauch zu atmen, so wie beim Singen. Allein durch diese einfache Methode steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit um 20%.

Die Liebsten

Als angehender Vater oder Elternteil macht man sich viele Gedanken zur Erziehung und zum Wohle des Kindes. Was ist hierbei wirklich entscheidend?

Das Allerwichtigste ist die bedingungslose Liebe und Unterstützung der Eltern. Erhält das Kind die Aufmerksamkeit und Liebe, die es verdient, steht einem erfüllten und glücklichen Leben nichts im Weg. Der Nachwuchs soll sein eigenes Leben nach seinen Vorstellungen führen. Es soll seine eigenen Fehler und Erfahrungen machen, auch wenn sie schmerzhaft sind. Wenn das Kind vom Weg abkommt, wird es wieder in die richtige Bahn finden. Vorausgesetzt es hatte eine behütete Kindheit. Und etwas provokativ führt Marcel Meier die Aussage an: "Kümmern Sie sich nicht so sehr um die Erziehung, dafür umso mehr um die Beziehung zu Ihren Kindern. Auf der Beziehungsebene entstehen Vertrauen und Achtung, was beim Kind zu gesundem Selbstwert und Selbstvertrauen führt. Dies ist die Basis allen Gelingens".

Die Freunde

Aus wirtschaftlichen Gründen wurde ein guter Freund vor kurzem entlassen. Er trauert nun dem Vergangenen nach, bemitleidet sich selber und hat auch keinen handfesten Plan für die Zukunft. Was können wir ihm in dieser Situation raten?

Seien Sie selber Ihr bester Freund und halten Sie Ihren Körper gesund. Seien Sie kein Egoist. Befreien Sie sich von Ihrem Selbstmitleid und übernehmen Sie Selbstverantwortung. Sehen Sie zu, dass es Ihnen gut geht, nur dann geht es den Menschen in Ihrer Nähe auch gut. Versuchen Sie bewusst im Hier und Jetzt zu leben. Nehmen Sie Ihre Umwelt mit allen Sinnen wahr. Lachen Sie über sich selber und nehmen Sie schwierige Situationen und das Leben mit Humor. Das Glück und der Erfolg werden Ihnen dann automatisch zufliegen.

Akzeptieren Sie die Vergangenheit wie sie ist, denn Sie können sie ohnehin nicht mehr ändern und somit sollten Sie keine Energie mehr dafür verschwenden, die Sie dann nicht für die Gegenwart zur Verfügung haben. Erfreuen Sie sich an jedem neuen Tag und Ihre Zukunft wird sich nach Ihren Wunschvorstellungen entwickeln.

DAS PROJEKT // Fussballtrainingslager mit Sport-Hypnose

Alesch Pipenbaher organisiert ab März 2015 Fussballtrainingslager in Las Vegas für europäische Mannschaften. Das Spezielle: Die Mannschaften werden neben dem physischen Training täglich im Kollektiv und Einzeln sportspezifisch durch Hypnose betreut.

Marcel Meier konnte ihm auf die Frage, wo er das grösste Potenzial in diesem Projekt sehe nicht nur eine höchst interessante Antwort geben, sondern lenkte den Fokus im Bereich des Mental-Trainings auf entscheidende Faktoren, die bisher mit vielen Halbwahrheiten übersäht waren. Fussballtrainingslager mit Mental-Trainings zu verbinden "ist ein spannendes Projekt", so Marcel Meier, denn heute ist jedem Sportler klar, dass Leistungssteigerung und vor allem Spitzenleistung ein ganzheitliches Training bedingt, sprich Körper und Geist gleichermassen fit sein müssen. Was früher mit Wettkampf-Glück und Tagesform bezeichnet wurde, nennt man heute "mental stark, parat, fokussiert, Team-Geist, Flow etc.", was aufzeigt, wo der Hase begraben ist. Obwohl es offensichtlich ist, dass Körper und Geist optimal zusammenspielen müssen, um Bestleistungen erbringen zu können, gibt es noch Berührungsängste. Diese abzubauen, indem man gewisse Techniken ganz ungezwungen innerhalb eines Trainingslagers anbietet, das hat Potenzial. Wichtig erscheint, dass die Angebote freiwillig und breitgefächert sind, da jeder auf andere Tools anspricht. Und auch hier gilt, die Vertrauensebene zum Coach muss stimmen, damit das Tool seine Wirkung entfalten kann. Hat der Athlet einmal die Wirkung erfahren, wird er sich vertieft damit beschäftigen, denn er will ja mehr Erfolg.

Ganz unabhängig vom Projekt hat mentales Training im Sport / Fussball natürlich unzählige Vorteile. Beispiele dazu sehen Sie auf der nächsten Seite.

Lesen Sie weiter ...

Vorteile

Mental-Training (Sport-Hypnose) sollte nach diesen Argumenten als ganzheitliche Lösung für Trainer, Team und Verein anerkannt werden.

Regeneration

Übungen zur effektiven Regeneration (Reiz-Verarbeitung). Der Bereich der Regeneration birgt ganz allgemein ein riesiges Potential, denn wir tendieren dazu, zu viel zu trainieren, sprich zu viele Reize zu setzen und zu wenig bewusst zu regenerieren, sprich die Reize zu verarbeiten.

Blockaden auflösen

Blockaden (nach Verletzungen, etc.) auflösen, damit ähnliche künftige Situationen nicht mit Ängsten durchsetzt werden. Dasselbe gilt für Versagensängste, Form-Tiefs etc.

Visualisierung

Visualisierung von komplexen Bewegungen, Schuss-Varianten, Abschlüssen, Laufwegen, etc. zur Verinnerlichung der Bewegungs- und Reaktionsmuster. Oder das visuelle Korrigieren von fehlerhaften Bewegungen (Ballannahme, Schussabgabe, etc.). Unser Gehirn kann nicht zwischen Realität und Vorstellung unterscheiden und sendet dieselben Signale an die Muskeln, ob wir uns eine Bewegung vorstellen oder tatsächlich ausführen.

Trainer

Die Zusammenarbeit mit den Trainern und dem Staff birgt ein riesiges Potenzial, denn diese sind sich ihrer Rolle oft nicht bewusst. Diese Menschen sind per Definition Authoritätspersonen, entscheiden also vermeintlich über die Sportler. Wenn man den Trainern und Verantwortlichen aufzeigen kann, wie sie auf die Mannschaft wirken, weshalb die Athleten grundsätzlich eher Angst vor ihnen haben, und wie es gelingt, eine Atmosphäre des Vertrauens, des Gelingens und des Erfolges zu schaffen, dann profitiert die gesamte Mannschaft, ja der gesamte Verein.

Team-Geist

Common Sense (Team-Geist) vertiefen mittels Atemübungen, Achtsamkeitstraining, etc., so dass ein "blindes Verständnis" untereinander entstehen kann, was gerade in Teamsportarten wesentlich ist.

Stress-Management

Stress-Management-Tools, damit die Spieler auch unter Höchstspannung noch genügend Variabilität haben, um adäquat agieren zu können.

Foto von Frederike Asael