

”

*Das Leben selbst hat von jeher einen Sinn.  
Und es hat ein Ziel im Sinn.  
Und jedes Lebewesen, das im vollen  
Bewusstsein dieses Sinnes und Zieles lebt,  
erhält vom Leben den vollen Support.  
Wir müssen uns nur daran erinnern ...“*

*Chris Schmitt*



Mehr über das

# Spirituelle Coaching

mit Christopher Schmitt

# COACHING.

SPIRITUELL-PHILOSOPHISCHES

SÄE DIE SAMEN DER ERINNERUNG IN DIR.

## Danke für dein Interesse am Coaching mit mir!

Am Ende dieser kurzen Broschüre schreibe ich noch **ETWAS AUSFÜHRLICHER** über die Hintergründe, nur falls es dich interessiert. In der Regel genügt es aber, das Grundsätzliche zu wissen. Daher hier mal die Basics auf einen Blick.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und zögere nicht, mich bei Unklarheiten zu **KONTAKTIEREN**.  
Schau auch bei den **FAQ ZUM THEMA COACHING** nach und mache den **9-FRAGEN-EIGNUNGS TEST**.



## Die Coaching Ampel & Eignungs-Test

Auf der **WEBSEITE** und bei **INSTAGRAM** kannst du schnell sehen, ob aktuell oder in Kürze wieder Termine verfügbar sind. Und **TESTE HIER**, ob mein Coaching das Richtige für dich sein könnte.



## Die These & Prämisse

Beim Blick ins Universum oder in die Natur fällt etwas Gravierendes auf: Solange der Mensch seine Finger aus dem Spiel lässt, scheint alles in perfekter Harmonie aufeinander abgestimmt zu sein. Seit fast 14 Milliarden Jahren läuft alles mit äußerst zuverlässiger Präzision, wie bei einem Uhrwerk.

Irgendwann hat auch das biologische Leben damit begonnen, sich auszudrücken. Zunächst als Einzeller und der uns bekannte aktuelle Stand ist der Mensch.

Das Leben hat ganz offensichtlich einen Plan. Es entwickelt sich seit jeher kontinuierlich in eine Richtung. Erst seit der Mensch meint, (zu) vieles aus seinem Verstand heraus „optimieren“ zu müssen, geht so einiges rasant schief.

Dabei könnte es doch so einfach sein, würden wir uns an wenige Wahrheiten wieder erinnern. Allem voran den Sinn, den Plan und das Ziel des Lebens selbst. Erst in völliger Kooperation mit dem Plan/Ziel des Lebens werden die Dinge nicht nur endlich gelingen, sondern sie werden auch weit besser und angenehmer, als wir uns das heute auch nur erträumen könnten. Für den Einzelnen und die Gesamtheit.



"Die Zukunft wird Star Wars. Doch ohne Spiritualität als bewusstes, seriöses drittes Standbein, neben Technik und Ratio, wird sie ohne die Jedis, ohne die Macht, ohne 'Eine neue Hoffnung' - und ohne jeden Sinn."

(Chris Smyth)

christopher-smyth.org #3erinneru





1.

## **Fehlende, falsche oder mangelhafte *Identität***

Bitte nicht sofort die Nase rümpfen. Denn natürlich hat jeder von uns eine Identität. Man hat vielleicht eine Familie, einen Job, in dem man mehr oder weniger angekommen ist, Hobbys, Freunde, einen bestimmten Lebensstil, politische, religiöse und philosophische Ansichten und so weiter. All das verleiht uns eine persönliche Identität, unsere Persönlichkeit. Diese ist ziemlich individuell und dürfte es exakt so kein zweites Mal auf der Welt geben. Doch mal Hand aufs Herz: Wie stabil, wie tief und wie sättigend sind all diese Kriterien alleine, wenn es hart auf hart kommt?

Meistens sind es (Sinn-)Krisen des Lebens. Verluste, Krankheiten, das Älterwerden und Entprechendes lassen uns oft erneut nach ihm Suchen: Dem Sinn von alledem, dem Sinn im Leben. Und dann merken wir nicht selten, dass die bisherigen Antworten bezüglich der Identität mitunter nicht ausreichen. Hobbys, Lifestyle, der Job, ja sogar gute Freunde – Wenn man ganz und gar nicht mehr weiß, wozu das alles eigentlich gut sein soll, helfen sie einem auch nicht mehr wirklich weiter.

„Jetzt können wir haben was wir wollen, aber wollten wir nicht eigentlich viel mehr?“ singt Peter Heppner im Lied „Wir sind Wir“. Unser *Was* und unser *Wie* waren seit Beginn der Menschheit noch nie so satt wie heute. Und dennoch ist unser *Wofür* heute mehr denn je in Gefahr und gerät immer leichter ins Wanken.

Wer wir im eigentlichen Sinne (des Lebens) *wirklich* sind, können uns all unsere Hobbys, Güter, Karrieren, Wissenschaft und noch nicht einmal unsere Partner, Kinder und Freunde wirklich schlüssig beantworten. Wozu gibt es das Universum? Warum hat das Leben irgendwann angefangen zu sein? Wofür ist der Mensch da? Was soll das alles? Was ist der Mensch denn im Kern und was zum Henker muss man denn noch alles tun, um endlich satt, zufrieden und glücklich zu sein und eine Welt zu erschaffen, in der man (wieder) gerne leben kann, ohne Terror, Gewalt, Zerstörung und Ausbeutung von Mensch und Umwelt?

Uns fehlt die Erinnerung an unsere wahre Natur. An unsere wahre Bedeutung, an unser Sein. Wir müssen uns an unsere wirkliche, alles erklärende Identität *erinnern*.

Sie alleine kann bereits so Vieles in ein anderes Licht rücken. Es mag auf den ersten Blick nicht so aussehen, als hätte diese Frage mit deinen akuten Problemen so viel zu tun. Doch glaube mir, das hat sie.



## 2.

### Die wahre Aufgabe. Worum geht's?

Betrachten wir mal die Tasse dort unten im Bild. Sie hat eine Identität. Sie ist eine Tasse. Das ist ihr *Was*. Wir haben beim *Was*-Wort „Tasse“ auch sofort diverse *Wie*-Bilder im Kopf. Die unten ist rund und rot. Und sie hat einen Henkel. Wir haben auch direkt ein *Wofür* im Sinn: In die Tasse füllen wir in der Regel heiße Getränke wie Tee, Kakao oder Kaffee. Die Identität gibt der Tasse umgehend eine Aufgabe. Und die Aufgabe gibt der Tasse ihre Identität. Beides hängt direkt miteinander zusammen, ist eigentlich sogar untrennbar miteinander verknüpft. Das *Wie* ist wiederum individuell, Geschmackssache, relativ irrelevant, kann jede(r) machen wie er/sie will.

Mit dem Menschen ist es nicht anders. Solange wir eine derart bescheidene und lückenhafte allgemeine Identitätsvorstellung des Menschsein haben, wie unsere heutige Zeit sie nun mal leider hat, haben wir auch nur entsprechend bescheidene Aufgaben und Ziele. Und diese bestehen dann in der Regel aus Reichtum anhäufen, Macht,

Ruhm und Ansehen erstreben, „besser“ zu sein als andere. Doch über den (Unter-)Tellerrand blicken wir mit dieser trüben-Tassen-Einstellung für gewöhnlich nicht. Und dann wundern wir uns noch ernsthaft, wenn wir unglücklich sind?

Ist die große, allumfassende Identität des Seins geklärt, wird auch blitzschnell klar, worum es geht. Worum es in dieser Welt geht (gehen *muss*, wenn sie funktionieren soll), worum es dem Leben selbst mit der Idee des Lebens geht und somit auch, was deine ganz persönliche, ganz individuelle Aufgabe ist, mit der du rundum glücklich werden wirst. Damit kann der Job gemeint sein aber auch alles andere: Sichtweisen, Fokus, Relativieren von Nichtigkeiten, das Erkennen von wirklich Bedeutsamem.

Das wahre Identitätsbewusstsein klärt nicht nur dein Sein, sondern auch das, womit du dieses Sein sättigend ausfüllen kannst. Langeweile, innere Leere, Einsamkeit, Sinnlosigkeit, Trübsinn, Sinnkrisen, ... bald schon Schnee von gestern.





### 3. Umsetzung • Wachstum • Manifestation

Eine mit der Natur des Lebens übereinstimmende Identität und Sinnhaftigkeit in allem Denken und Tun, in unseren Handlungen, Worten und Begegnungen münden in einem Leben, das sich stimmiger nicht mehr anfühlen kann. Und was kann es Schöneres und zugleich auch Passenderes geben, als in völliger Harmonie mit dem Grundgedanken des Lebens an sich zu schwingen. Wer das Gesetz der Resonanz bereits kennt, weiß, in welche Richtung die Reise geht.

Ein Mensch in diesem Bewusstseinszustand steht in bestmöglicher Verbindung zum Sein, zu allem was ist. Sämtliche überflüssigen Gegenstände, Beschäftigungen und auch (so hart es klingt) teilweise auch unpassend gewordene Menschen spielen keine Rolle mehr und belasten dich nicht weiter. Du hast den perfekten Nährboden geschaffen, um Neues wachsen zu lassen.

So wie die dunklen Wolken zunächst bedroh-

lich aussahen, so sehr regnen sie jetzt aber ihr lebensspendendes Wasser (Energie, Ideen, Dinge, Menschen, die für dein Vorhaben benötigt werden), auf den fruchtbaren, vorbereiteten Boden, so dass er in Kürze die süßesten und nahrhaftesten Früchte gedeihen lassen wird.

Das Prinzip, wie wir es in der Natur seit Hunderttausenden von Jahren vorgelebt bekommen, ist exakt das gleiche Prinzip, das auch im Menschen wirken kann, wirken will und wirken muss, wenn die Umstände ins Gleichgewicht kommen sollen. Im dritten Schritt lernen wir die Manifestation, damit du die besten Projekte, Ideen und Fortschritte real werden lassen kannst.

Das ist das gesamte Geheimnis meines Coachings. Keine Zauberei. Keine Tricks. Nur das uralteste, in uns gepflanzte, vergessene Wissen.

Bist du bereit, dich zu erinnern?





## Wie läuft ein Coaching ab?

- 1 Es wäre optimal, wenn du zumindest **TEIL 1 DER ERINNERUNGS-TRILOGIE** gelesen hättest. Es verschafft dir Klarheit, ob es passen könnte und wenn ja, werden es auch 1-2 Treffen weniger.
- 2 „Bewirb dich“ bzw. **SCHREIB MIR** einfach und stell dich kurz vor.
- 3 Wir mailen, telefonieren, zoomen oder treffen uns für ein erstes, kostenloses Vorgespräch.
- 4 Wenn alles passt, machen wir ein Treffen nach dem anderen, solange du magst, solange es Sinn macht. Meine Coachings sind stets Einzelcoachings. Es gibt nur dich und mich dabei. Die bisheriger maximale Dauer waren 12 Treffen, 1-2 x/Woche.
- 5 Es kann jederzeit und ohne Fristen beendet werden.
- 6 Ein Treffen findet online oder real in Heidelberg statt, zum Beispiel bei einem Spaziergang und in erster Linie durch Gespräche im Sinne der *Drei Erinnerungen* und zugehörigen Themen, wie die 4 Bewusstseinsdimensionen *Was, Wie, Wofür, Wohin*.

## Eignet sich das Coaching für mich?

Mach hier den **9-FRAGEN TEST** und du weißt mehr.

## Was kostet ein Coaching?

Obwohl ich es bereits seit zwei Jahren betreibe, sehe ich den eigentlichen Start des Gesamtprojekts erst zum Zeitpunkt der ersten Buchveröffentlichung und mit dem Start der Webseite. Also erst seit Mitte 2021 offiziell. Daher biete ich das Coaching tatsächlich für den Beginn ab 0,- Euro an. Du selbst bestimmst, ob und wie viel es dir wert ist, wie viel du dafür geben magst (und kannst). Dieser Preis gilt bis auf Weiteres.

Doch auch falls eines Tages ein Preis (für neue Teilnehmer) festgesetzt werden sollte, wird der definitiv fair und erschwinglich sein!

## Wo sehe ich, ob Termine frei sind?

Das siehst du stets aktuell auf der **WEBSEITE** und bei **INSTAGRAM**

## Gibt es Limits? Was darfst / kannst du, was nicht?

Natürlich gibt es Limits. Ich bin kein Arzt, kein Therapeut. Ich therapie und „heile“ nicht. Lies mehr darüber auf der **WEBSEITE**.

## Noch etwas unklar?

Lies bei den **FAQ ZUM COACHING** Fragen und Antworten anderer Teilnehmer oder stelle mir dort selbst eine Frage zum Thema.



# Noch ein paar mehr Hintergründe • Falls es dich interessiert.

## Das Coaching mit Chris

Es gibt in der immer populärer werdenden Coaching-Landschaft sehr viele verschiedene Modelle. Einen sehr großen Anteil bilden sicher die Business-Coachings, die mehr Erfolg, Umsatz und bessere Führungs- oder Durchsetzungsqualitäten im Job versprechen.

Sehr viele mentale Coachings fokussieren sich auf eher persönliche Schwerpunkte. Gestärktes Selbstvertrauen, bessere Resilienz im Alltag, innere Ausgeglichenheit.

Manche(!) religiöse Coachings kommen so unglaublich abgefahren und beinahe schon weltfremd daher, dass man sich einfach nur fragt: Geht spirituell-philosophisches Coaching nicht irgendwie auch normal, ohne dass man in ekstatischen Gefühlsausbrüchen unkontrolliert zu tanzen beginnen „muss“? Doch. Das geht.

Mit Sicherheit sind in all diesen Bereichen neben so manchen schwarzen Schafen auch etliche Spitzenleute unterwegs, mit deren Hilfe ich auch noch einiges an mir „optimieren“ könnte. Doch in der Summe habe ich selbst bisher keines gefunden, dass sich wirklich auf den Kern von uns allen fokussiert ohne dann wieder alles mit einem viel zu großen Überbau von Regeln und Übungen zu belasten. Womöglich, weil die Lösung beinahe zu einfach ist, um damit viel Umsatz zu generieren? Weil es fast schon zu einfach klingt, um wahr zu sein? Zu simpel, um es als ganz neues und einzigartiges Konzept zu verkaufen, wenn man es nicht noch unnötig aufbläht? Oder aus eigener Unwissenheit? Wer weiß ...

## Was mich persönlich stört ...

... an vielen Konzepten einiger Coachings oder auch Ratgeberbücher und so weiter, ist, dass immer neue Ideen, Strategien, Namen, Konzepte, Methoden, Ansätze als das Non-Plus-Ultra angeboten werden.

Nehmen wir doch einfach mal den Vergleich mit Diäten: Diverse (Frauen-)Zeitschriften bringen mindestens einmal im Jahr eine brandneue und todsichere Methode heraus, um die Pfunde „kinderleicht und ohne Quälerei“ purzeln zu lassen. Alleine die Namen klingen dann schon so vielversprechend.

Erst mit genügend Abstand, wenn man sich

alle Ausgaben der letzten Jahrzehnte mal anschaut, stellt man fest: Eigentlich belegt genau diese Zeitschrift das eigene Scheitern und Versagen all ihrer bisherigen Konzepte der letzten Jahre selbst immer wieder aufs Neue. Sagten sie nicht letztes Jahr bereits, dass sie das Optimum gefunden hätten? Haben sie sich geirrt? Oder gar gelogen? Oder gibt es am Ende vielleicht gar keinen Weg „kinderleicht und ohne Quälerei“ abzunehmen? Da ist doch was faul!

Genau. Und zwar wer? Meistens der/die Leser:in. Denn es ist nun mal so, dass man am besten und eigentlich auch ausschließlich durch zwei uralte und ewig geltende Prinzipien abnimmt: Weniger essen, mehr bewegen. Punkt. Die Natur lässt sich nicht austricksen. Sie schenkt kein sportliches, aktives, gesundes Aussehen ohne einen entsprechenden Geist und Lebensstil. Und letztlich ist es alles auch eine Frage der Physik.

Allerdings gibt es einen Weg, wie weniger Essen und mehr Bewegung aufhören können, eine Qual zu sein oder als Opfer empfunden zu werden. Man muss an der Wurzel anfangen.

## Ein rundum besseres Leben

Wenn es ganz allgemein um eine Verbesserung der Lebensqualität geht – und zwar am besten in allen Bereichen – so gibt es da ganz genau wie im Konzept des Abnehmens ein paar ganz wenige, bereits ewig geltende Regeln, die so alt sind wie das Leben selbst und die sich auch nicht durch moderne, neue Topmethoden aushebeln lassen. Es sind nun mal Naturgesetze.

Wir brauchen uns lediglich an diese wenigen Fakten zu erinnern. Es besteht schlicht keine Notwendigkeit, immer wieder neue supertolle, ganz moderne neue Konzepte obendrauf zu stülpen, bis unser Bücherregal unter all den Ratgebern zusammenbricht, unser Bankkonto nach all den Top-Coachings immer leerer und unser Kopf mit immer mehr Do's und Don'ts immer voller wird.

Stelle dir dein Leben mit der Fülle seiner Herausforderungen einmal als einen **BAUM** vor: Ratgeber und Coachings fokussieren sich oft auf einzelne Bereiche. Sie nehmen sozusagen einzelne faule Früchte ins Visier. Das machen einige natürlich auch wirklich gut. Doch wie viele Früchte hat so ein Baum denn? Und welche Frucht

willst du dir als nächstes vornehmen? Und wie lange wird es dauern, bis du für jene dann wieder das beste Buch, das beste Coaching gefunden hast? Und wie viel Zeit und Aufmerksamkeit wird das dann wieder in Anspruch nehmen? Und wird Frucht A bereits wieder faul werden, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf Früchte (=Baustellen meines Lebens) B, C und D richte? Der spirituelle Burnout klopft schon an.

Wie wäre es stattdessen, sich primär um die *Wurzel* des Baums zu kümmern und darauf zu vertrauen, dass eine gesunde Wurzel den Stamm, die Äste, die Zweige und schließlich auch jede einzelne Frucht „von alleine“ optimal versorgen wird? Nichts anderes machen wir in meinem Coaching (und nichts anderes ist die eigentliche Botschaft der *ROMAN-TRILOGIE*, plus der Vision, wohin diese Lebensweise uns alle bringen kann).

Nun liegt die Wurzel eines Baumes in der Regel unter der Erde. Dort kann man sie leicht übersehen, ja geradezu vergessen, dass ein Baum eine Wurzel hat, oder? Und genau das ist mit uns als Mensch/Menschheit geschehen. Wir haben ganz wenige wichtige Dinge schlicht vergessen. Vielleicht nehmen wir sie im Hintergrund wahr, doch in ihrer Bedeutung unterschätzen wir sie definitiv. Die Folgen für den Einzelnen sind spürbar, die für die Menschheit in den Medien sichtbar.

## Der Ablauf

Beim Coaching mit mir sprechen wir natürlich auch über deine ganz akuten, weltlichen, realen Probleme, Ängste und Sorgen – über deine „faulen Früchte“. Doch wir werden uns nicht jeden kranken Apfel einzeln vornehmen, sondern wie ein Gärtner werden wir daran arbeiten, dass der Baum im nächsten Jahr bessere Früchte bringt.

Wir werden uns den Pfad vom „faulen Apfel“ zurück anschauen, gehen die Zweige, die Äste, den Stamm zurück bis zur Wurzel. Und auf einmal stellst du fest: Meine Probleme, meine „faulen Äpfel“ haben ja alle eine gemeinsame Wurzel!

Diese Erkenntnis alleine ist bereits extrem entlastend, mental entschlackend geradezu. Denn aus einer Handvoll Problemen hast du direkt nur ein einziges gemacht.

Und kümmern wir uns um dieses eine Problem (die Wurzel), werden alle Problem-Früchte davon profitieren, ebenso wie alle anderen, recht gesunden Früchte deines Baumes, die dir bewusst eigentlich gar keine Probleme machten. Aber wer sagt denn, dass auch sie nicht noch saftiger und süßer werden dürfen?

## Wie am besten anfangen?

Ich empfehle, zunächst die *ROMANE DER ERINNERUNGS-TRILOGIE* zu lesen. Zumindest den ersten Teil. Du bekommst eine Vorstellung davon, in welche Richtung alles geht und ob mein *COACHING* prinzipiell deinen Vorstellungen entspricht oder nicht. Zudem sparen wir uns mindestens ein oder zwei Coaching-Stunden. Der *9-FRAGEN-TEST* kann dir zusätzliche Orientierung geben.

Sicher ist auch – das gebe ich natürlich offen zu – mein Coaching ist nicht für jeden geeignet. Du solltest ein ganzheitliches Interesse haben, das sich nicht auf deine akuten Probleme beschränkt. Mein Coaching macht Sinn, wenn du genau diesen suchst: Denn Sinn von allem. Das Interesse und die Neugier, den tieferen Ursachen hinter den Problemen, dem Zustand deines Lebens und sogar dem Zustand der Welt auf die Spur zu kommen. Denn es hängt nun mal alles zusammen. Wenn es einem ganzheitlich gut gehen soll, sollte man sich das Leben und die Welt in Gänze anschauen und versuchen, den größeren (spirituell-philosophischen) Kontext zu verstehen.

Es ist meine felsenfeste Überzeugung – aus eigener 35-jähriger Erfahrung – dass alles miteinander zusammenhängt. Wie willst du nachhaltig glücklich und gesund sein, wenn dich das Chaos in den Medien immer wieder versuchen wird, runterzuziehen und zu entkräften?

Die Wurzel zu (er)kennen, lässt auch solche Zusammenhänge erkennen und hilft dir spürbar, Belastungen jeglicher Art zu reduzieren. Dann merkst du, dass das Erinnern im spirituell-philosophischen Sinn der *Drei Erinnerungen* sogar richtig Spaß machen wird.

Zudem können wir gerne ein kostenloses Vorgespräch führen, bei dem es natürlich vor allem um deine Fragen an mich, zum Coaching und den *Drei Erinnerungen* allgemein gehen soll. Beispielsweise bei einem Spaziergang.

Ich freue mich auf deine Nachricht :-)

Chris





# Medien-Quellen

**Texte, Layout & Gestaltung** Christopher E. Schmitt

## Bildnachweise:

**Seite 1**  
„Evolution“ Petrovich12  
@ stock.adobe.com

**Seite 2**  
„Tree Growth Three Steps ...“ artrachen  
@ stock.adobe.com  
„three vector webbuttons ...“ Torbz  
@ stock.adobe.com  
„empty sky elevator concept ...“ denisgo  
@ stock.adobe.com

**Seite 3**  
„unique stone stand out ...“ hanohiki  
@ stock.adobe.com

**Seite 4**  
„rote tasse kaffee mit keks“ Kramografafie  
@ stock.adobe.com

**Seite 5**  
„Wetter“ by-studio  
@ stock.adobe.com

**Seite 6**  
„Spa stones with palm leaf ...“ New Africa  
@ stock.adobe.com

**YouTube Video zum Blog**  (noch nicht vorhanden)

**Beitrag erstellt/aktualisiert** 01.09.2021 / 01.11.2021 V1.1

**Link zum Impressum** [Autor und Projekt s♥pporten](#)

#3erinnerungen

