

UWE PETTENBERG

GLÜCKLICHERWEISE WOLKIG

Eine wundersame Geschichte
für Erwachsene und deren Kinderseelen

Mit 7 Fragen zum StandUp-Coaching®

LESEPROBE



SHEEMA

UWE PETTENBERG
GLÜCKLICHERWEISE
WOLKIG



Eine wundersame Geschichte
für Erwachsene und deren Kinderseelen

Mit 7 Fragen zum StandUp-Coaching®

SHEEMA

UWE PETTENBERG

GLÜCKLICHERWEISE WOLKIG

Eine wundersame Geschichte
für Erwachsene und deren Kinderseelen

Mit 7 Fragen zum StandUp-Coaching®

Illustriert von
RAPHAEL LEPENIES

INHALT

- 7 **TEIL I: Die Geschichte**
- 8 Vor all dem, was passiert
- 13 Das Ereignis
- 15 Dein Glaube
- 23 Deine größte Befürchtung
- 32 Deine Tat – dein Verhalten
- 40 Die Wiederholung deiner Kindheit –
das vergangene Drama
- 45 Geschenk an deine Kinderseele –
was benötigst du?
- 57 Der Herzimpuls zum Wandel

- 69 **TEIL II: Übungsteil**
- 70 Sieben Fragen, die dir deine ganz eigene Wirklich-
keit zeigen.
Wirksame Heilformel für das kleine Mädchen und
den kleinen Jungen in dir
- 72 Sieben Fragen zum StandUp-Coaching®
- 72 Dein erster Schritt: deine Situation
- 74 Dein zweiter Schritt: dein Glauben

76	Dein dritter Schritt: deine Angst
78	Dein vierter Schritt: dein Tun
80	Dein fünfter Schritt: die Leinwand deiner Kindheit
82	Dein sechster und vorletzter Schritt: dein unerfüllter Wunsch
84	Dein siebter und letzter Schritt: dein heilender Dialog
91	Danke.
93	Vita

Lektoriert von Jasper Pettenberg, 8 Jahre und Joss Pettenberg, 12 Jahre.

Text von Uwe Pettenberg, viel älter.

Gezeichnet von Raphael Lepenies, jung.



TEIL I

Die Geschichte



Vor all dem, was passiert

Es war schon Nachmittag, als der stattliche junge Mann das Haus verließ. Die Tür fiel hinter ihm ins Schloss und er hatte keine rechte Ahnung, wohin ihn der Weg führen würde. So folgte er einfach seinen Füßen, die ihm Schritt für Schritt den Weg zeigten. Wie fast immer trug er ein kariertes Hemd und eine Lederhose, weil er es so bequem fand.

Plötzlich spürte er, dass sich der feste Boden des Gehsteigs in einen weichen Untergrund gewandelt hatte. Er schaute nach unten und entdeckte Sand unter seinen Füßen. Sein Blick schweifte umher und er fand sich auf einem Kinderspielplatz wieder. Da waren Schaukeln, Rutschen, Sandkästen und auch ein schönes, buntes Klettergerüst.

Und wäre der Mann nicht so traurig gewesen, hätte er vielleicht sogar Lust zum Spielen gehabt wie ein kleines Kind. Aber er war eben sehr, sehr traurig. Das noch so junge Leben war ihm schwer geworden. Er hatte eine nette Frau kennengelernt, aber sie hatte ihn nicht so lieb, wie er sie lieb hatte. Und dann hatte er auch noch Angst vor der Zukunft, denn er wusste nicht so recht, was er arbeiten oder gar noch zusätzlich lernen sollte. Das, was er bisher tat, wollte er so nicht mehr. Da war er sich sicher. Bei all dem Unglück hatte noch nicht einmal irgendjemand Verständnis für ihn. Und eigentlich, wenn er genau darüber nachdachte, trugen auch alle anderen eine Mitschuld an seinem Unglück. Obwohl das Wetter so sommerlich schön war und sich nur wenige Wolken am Himmel zeigten, war es in ihm selbst ganz dunkel.

Als er seinen Blick über diesen Spielplatz wandern ließ, entdeckte er eine Bank aus Holz. Sie war etwas in die Jahre gekommen und an den Ecken auch schon etwas morsch, aber er sehnte sich nach Ruhe und ließ sich darauf nieder.



Und jetzt, als er so dasaß, wurde etwas in ihm noch müder und er beschloss, sich hier hinzulegen. Seine Augen fielen wie von alleine zu und er ergab sich seinen leichten Träumen im Schlaf ...

Da sah er mit einem Mal eine wunderschöne große Wolke über sich. Sie war schneeweiß und strahlte dermaßen hell, dass sie seine ganze Aufmerksamkeit forderte.

Und als er die Wolke so betrachtete, hörte er sie plötzlich sprechen.

„Das kann doch nicht sein, dass eine Wolke spricht“, entfuhr es ihm laut.

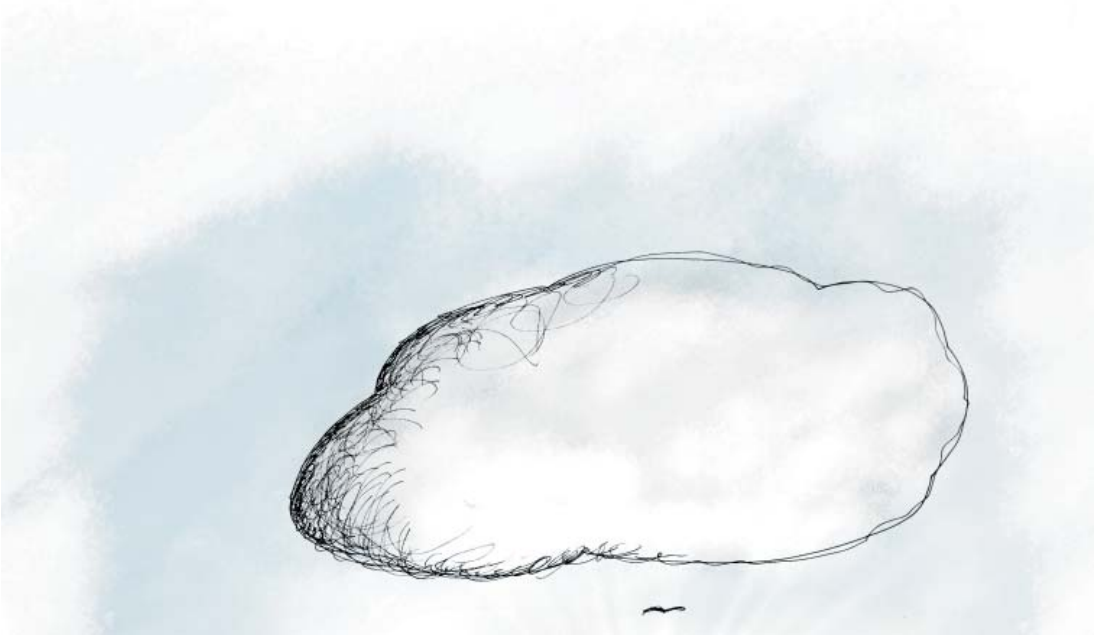
Doch schon antwortete die Wolke ganz achtsam: „Hallo, ich höre dir gerne zu!“

Und der Mann erwiderte pflichtbewusst: „Aber ich habe doch gar nichts zu erzählen!“

Woraufhin die Wolke sagte: „Ich sehe doch, dass es dir nicht gut geht!“

Der Mann kam ins Grübeln. Woher konnte die Wolke wissen, dass es gerade nicht so gut um ihn stand?

„Passt schon, wird schon wieder vorbeigehen!“, rief der Mann zurück.



„Wenn du meinst, aber davon wird es bestimmt nicht besser!“, konterte die Wolke.

„Ja, und du Wolke da weit oben meinst wohl, du könntest mir helfen?“, zeigte sich der Mann daraufhin noch schlechter gelaunt und ziemlich trotzig.

„Ich überlasse es gerne dir, aber ich hätte da eine Idee für dein Problem.“

„Na, da bist du ja die Erste!“, gab der Mann sehr misstrauisch zur Antwort. Er überlegte. Lange.

„Aber gut, ich habe ja nichts zu verlieren ...!“, willigte er dann doch ein.

Das Ereignis

„Wo drückt denn der Schuh?“, kam es postwendend ziemlich salopp von ganz oben aus der Wolke. „Sag mir, um was es geht!“

Und weil der Mann nun doch das erste Mal das Gefühl hatte, es würde ihm jemand zuhören, erzählte er ganz frei von der Leber weg, denn außer ihm und der Wolke war ja niemand da. Er erzählte und erzählte und erzählte. Sein ganzes Leid. So verging eine ziemlich lange Zeit.

Bis ihn die Wolke unterbrach: „Du hast jetzt ziemlich viel geredet und ich sehe, es geht dir schon etwas besser. Denn Reden erleichtert das schwere Herz und lockert den Kummer der Seele. Aber um was geht es denn wirklich?“

Der Mann stutzte, weil er tatsächlich vom Hundertsten ins Tausendste gekommen war und dadurch den Faden

verloren hatte. „Um was nun?“, murmelte er und überlegte.

„Ja, um was geht es wirklich?“, wiederholte die Wolke. Sie liebte die Klarheit, zeigte sie sich selbst doch stets in einem strahlend weißen Gewand und ergänzte deshalb: „Schreibe in all dem, was dich so schwer macht, die Situation auf, die dich ganz besonders betrifft. Eine Situation, die es wirklich gibt, mit allen daran Beteiligten, die auch in genau dieser Situation vorkommen. Wichtig dabei ist wirklich, dass du es ganz konkret aufschreibst. Denn das Schreiben macht dich konzentriert und klar!“

Plötzlich begann es zu tröpfeln, und die Wolke verabschiedete sich hastig mit den Worten: „Und wenn du alles notiert hast, sehen wir uns erneut. Denn dann gibt es bereits den ersten großen Schritt für deinen neuen Weg. Wenn du Lust hast, sehen wir uns morgen wieder ...“

(...)

TEIL II

Übungsteil



Sieben Fragen, die dir
deine ganz eigene
Wirklichkeit zeigen

Wirksame Heilformel
für das kleine Mädchen
und den kleinen Jungen
in dir

Hat dir die Geschichte gefallen?

Mich berührt sie immer wieder. Und es gab eine Zeit, da habe ich sie meinen beiden Kindern immer wieder vorgelesen, weil sie uns allen so gutgetan hat. Sicher hast du erkannt, dass sich in dieser Story sieben wunderbare Fragen verbergen. Genau diese Fragen sind es, die meine besondere Form des Coachings, das StandUp-Coaching[®], ausmachen. Du kannst sie für dich nutzen.

In diesem zweiten Teil des Buches möchte ich dir die Fragen in aller Kürze näherbringen. Als Einstieg. Ich freue mich, wenn dir der Umgang damit gefällt und du einen entsprechenden Nutzen daraus ziehen kannst, vielleicht wie unser Held in der Geschichte? Dann kannst auch du „Der Held in deiner Welt!“[®] sein oder wieder werden.

Wende die „Formel“ jeden Tag an. Mit der Zeit kannst du die sieben Fragen spielend in deinen Alltag integrieren und bist dir so selbst der beste Seelenberater. Das wünsche ich dir von Herzen.

Alles Liebe für dich.

Danke für dich und die Zeit, die du dir für dich nimmst.

Uwe Pettenberg

Auf meiner Homepage findest du Video-Beispiele, Podcasts und Übungsformulare zum StandUp-Coaching[®]

www.pettenberg.de

Sieben Fragen zum StandUp-Coaching®

Dein erster Schritt: deine Situation

Welche konkrete Situation beschäftigt dich?

Zuerst darf ich dich einladen, die belastende Situation zu Papier zu bringen.

Schreib alles auf, was dir zu der Situation in den Sinn kommt.

Am besten in den oberen Bereich eines DIN-A4-Blattes, damit du darunter für die folgenden Fragen Platz hast.

Sei offen, sei ehrlich.

Das Glück an unserer Übung mit diesen einfachen Fragen ist, dass sie so bewährt ist. Und du kannst sie ganz alleine ausführen. Niemand soll dich stören, niemand wird dir über die Schulter blicken. Es ist ein ganz intimes Arbeiten und damit ein ganz besonderer Wert für dich.

Vielleicht möchtest du dir ein Selbstcoaching-Buch anlegen.

Das hat den großen Vorteil, dass du in ein paar Wochen erkennen kannst, wie weit du schon gekommen bist.

Das birgt ungeahntes Potenzial für deinen eigenen Selbstwert.
Also fang einfach an!

Meine Situation ist:

(...)

DANKE.

Als kleines Kind besaß ich ein Buch, das mich ganz besonders beeindruckt hatte: „Es war einmal ein Mann ...“ Es besticht durch die einfache Wahrheit, dass man, egal, was man im Außen vorfindet, nie zufrieden sein wird, wenn man keinen inneren Frieden gefunden hat. Auch wenn ich damals, als kleiner Junge, bestimmt nichts von dieser hintergründigen Betrachtung entlarvte, hatte es mich doch fasziniert. Und nicht zuletzt aus dieser Kinderstory ist mein Lebensprinzip erwachsen: Ich liebe es *einfach*, aber nicht banal. Meine Fähigkeit, komplexe Verhaltensweisen einfach darzustellen, hat mir nicht nur als Werbeagenturbesitzer zu Ruhm und Ehren verholfen, sondern hat auch meinen Erfolg als heutigen Coach, Trainer und Mentor manifestiert.

Und nun liegt mein Buch für Sie in Ihren Händen. Endlich ... ein Lesebuch für Erwachsene und deren Kinderseelen. Ein großes Geschenk für mich und hoffentlich auch für Sie.

Und deshalb möchte ich als erstes Ihnen (oder dir) danken, der es gerade gelesen hat. Damit geht für mich ein großer Wunsch in Erfüllung.

Und ich möchte an dieser Stelle ausdrücklich Cornelia Linder danken, die so ein großes Herz für „Lieblingsbücher“ hat und sich immer wieder für Bücher neben dem Mainstream engagiert. Danke dir von Herzen Cornelia. Liebsten Dank auch an Raphael Lepenies, der meine Zeilen unverzüglich in solch wunderschöne Bilder umzusetzen vermochte.

Und dann natürlich der Dank an meine Familie, diesmal allen voran meinen beiden Söhnen Jasper und Joss, die es einfach toll finden, was der Papa da macht und mich immer wieder motivieren, gemeinsam mit ihnen Kind zu bleiben. Danke. Danke.

Danke. Am Ende. Liebe.



VITA

Familienvater Uwe Pettenberg, Jahrgang 61 ist Autor, ausgezeichneter LifeCoach (FOCUS-Nachrichtenmagazin), Mentor und Therapeut (HPG).

Er coacht und schreibt seit knapp 20 Jahren, was er selbst als wirkungsvoll erlebt hat. Denn er hat sein eigenes Lebedrehbuch um 180 Grad verändert, indem er seine preisgekrönte Werbeagentur 2001 veräußert hat und sich seither dem Persönlichkeitstraining widmet.

Mit der Entwicklung der im Buch aufgezeigten StandUp-Coaching®-Formel verleiht er seiner Coachingarbeit einen neuen Höhepunkt.

www.pettenberg.de



Uwe Pettenberg
AM ENDE. LIEBE.
Systemische Erzählung

Wenn du das Geschenk des eigenen Lebens entdeckt

AM ENDE. LIEBE. ist eine berührende Erzählung, entstanden aus systemischen Shortcuts, garniert mit den lehrreichen Erfahrungen eines erfolgreichen Lebenstrainers. In diesem Sinne nicht nur eine Geschichte und auch kein Ratgeber, sondern ein – auch manches Mal humorvoller – Herzimpulsierer.

Zum Inhalt: Zwei Menschen wissen nicht weiter. Sie sind verbunden. Unbewusst, wie viele unter uns. Sie denken nach. Viel. Wie du, wie ich. Sie erleben Dinge, die schon immer da waren, aber nie aufgefallen sind. Das ist gleichermaßen Lösung und Glück.

Im Erleben der beiden Protagonisten finden wir uns wieder, unsere möglichen Themen und Anliegen. Familienbande werden sichtbar. Wir erhalten Antworten auf so manche Frage nach dem Sinn des Lebens – und wie wir diesen Sinn freudig im eigenen Alltag erlangen.

„Egal, wo wir stehen – es gibt immer einen Weg. Einen Weg, den jeder von uns kennt, der aber oft tief im Verborgenen liegt. Nur in uns selbst finden wir die Lösung. Spielerisch.“
Uwe Pettenberg

Hardcover, 160 Seiten, ISBN 978-3-931560-53-9

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

1. Auflage 2018
Originalausgabe
Copyright © 2018 Sheema Medien Verlag,
Inh.: Cornelia Linder, Hirnsbergerstr. 52, D - 83093 Antwort
Tel.: +49 (0)8053 – 7992952, Fax: +49 (0)8053 – 7992953
<http://www.sheema-verlag.de>
Copyright © 2018 Uwe Pettenberg

ISBN 978-3-931560-68-3

Coverzeichnung und Illustrationen im Buch: © Raphael Lepenies 2018

Autorenfoto: © Tabea Hartmann 2018

Korrekturat: Susanne Hülsenbeck

Umschlaggestaltung: Sheema Medien Verlag, Schmucker-digital

Gesamtkonzeption: Sheema Medien Verlag, Cornelia Linder

Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o., Český Těšín

„Du bist der Held in deiner Welt!“ und „StandUp-Coaching!“ sind eingetragene Marken von Uwe Pettenberg

Alle Rechte vorbehalten. Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jegliche von Autor und Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen, fotomechanische und digitalisierte Wiedergabe, Tonträger jeder Art, elektronische Medien, Internet, sowie auszugsweisen Nachdruck und Übersetzungen. Anfragen für Genehmigungen im obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Verlag unter Angabe des gewünschten Materials, des vorgeschlagenen Mediums, gegebenenfalls der Anzahl der Kopien und des Zweckes, für den das Material gewünscht wird.

Haftungsausschluss: Dieses Buch dient keinem rechtlichen, medizinischen oder sonstigen berufsorientierten Zweck, sondern ausschließlich Unterhaltungs- und Bildungszwecken. Die hier gegebenen Informationen ersetzen keine fachspezifische Beratung oder Behandlung. Wer rechtlichen, medizinischen oder sonstigen speziellen Rat oder Hilfe sucht, sollte sich an einen geeigneten Spezialisten wenden. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden irgendeiner Art, die in Verbindung mit dem Gebrauch oder dem Vertrauen auf irgendwelche in diesem Buch enthaltenen Informationen auftreten könnten.

Sheema Medien Verlag

Bücher. Aus Liebe.
Hirnsberger Str. 52
D - 83093 Antwort

Tel.: +49 (0)8053 - 7992952

Fax: +49 (0)8053 - 7992953

E-Mail: info@sheema.de

www.sheema-verlag.de



SHEEMA

MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN