

# LASS LOS! WENDE DIE KRISE ZUR CHANCE

**M**ein Leben habe ich im Griff“. Dachte ich zumindest. Eines Morgens wachte ich auf und musste mir eingestehen, dass ich mich selbst belogen hatte. Ich unterlag einer Illusion, denn in Wahrheit befand ich mich in einer tiefen Sinnkrise. Mein unerfüllter Kinderwunsch zog mir den Boden unter den Füßen weg. Eine Situation, die neu für mich war. Es umgab mich ein wahres Gefühlschaos. Ich schwankte zwischen Wut, Trauer, Hilflosigkeit, Scham und fühlte mich als Versagerin. Das schlimmste aber war, dass ich nicht mehr wusste, was der Sinn in meinem Leben sein sollte. Die Mutterrolle war anscheinend nicht der Plan meiner Seele – so viel stand fest. Doch ich war überzeugt, dass mein Leben einen Sinn hat – nur welchen?

Alleine die Sinnfrage war es, die mich über Wasser hielt. Es dauerte einige Zeit, bis ich realisierte, dass ich ohne Hilfe, keine Lösung für mich finden würde. Unterstützung holte ich mir bei einem Coach - die beste Entscheidung meines Lebens! Ich traf bewusst die Entscheidung: „SO will ich nicht mehr Leben“. Mein Ziel: sinnerfüllt Leben und glücklich sein. Das war der erste Schritt, wo ich losließ. Ich kehrte der Krise den Rücken zu und richtete meinen Blick nach vorne – Richtung Zukunft und Neuanfang.

## Loslassen meint, die Vergangenheit anzunehmen

Loslassen heißt nicht, die Krise zu verdrängen. Vielmehr geht es darum, die Vergangenheit anzuerkennen. Das gelingt, wenn wir uns selbst mit Mitgefühl begegnen und lernen, uns so zu lieben, wie wir sind – nämlich perfekt unvollkommen.

Auf dem Weg aus der Krise gibt es Wendepunkte, an denen du dich immer wieder für das Loslassen und gleichzeitig für das Einlassen auf das Neue, entscheidest. Du bekommst immer mehr Orientierung, Klarheit und Sicherheit, wirst dir selbst bewusster und erweckst langsam deinen wahren Sinnfunken in dir.

Und plötzlich hast du die Erkenntnis deines Lebens: Du erkennst den wahren Sinn, der die ganze Zeit im Verborgenen lag. Genau in diesem Moment ist die Krise zur Chance geworden. Wie unglaublich emotional und erfüllend - jetzt kannst du die Krise endgültig loslassen. Heute kann ich sagen: „Ich bin Coach!“ Das ist mein Sinn und meine Berufung.

Ich bin überzeugt, dass jeder, der in einer Krise steckt, sein Leben neu und sinnvoll gestalten kann. Entscheide dich – für das Leben und gegen die Krise!



Janine Reinisch

.....

*Du suchst für deinen Weg eine Begleiterin? Schreibe mir unter [coaching@janinereinisch.de](mailto:coaching@janinereinisch.de) und lass uns kennenlernen.*

**Über mich:** Janine Reinisch, 47 Jahre, Wohnhaft im Taunus zwischen Frankfurt und Wiesbaden. Life- und Business Coach und Expertin für spirituelles Aufstellen (Privatpersonen und Unternehmen)

## Coaching für UmdenkerInnen

*Für Menschen, die Hürden überwinden wollen, um über sich hinaus zu wachsen. Für Unternehmen, die die Arbeitswelt ganzheitlich neu gestalten wollen: [www.janinereinisch.de](http://www.janinereinisch.de)*

.....

📧 [janine\\_reinisch\\_coaching](mailto:janine_reinisch_coaching)

📧 [team\\_kiwu](mailto:team_kiwu) (mit Tina Nippold)

🌐 [janine-reinisch-coaching](http://janine-reinisch-coaching)