

Ticket zur Freiheit

Motivation, Klarheit und Fokus sind wichtige Dinge im Leben. Wege entstehen dadurch, dass man sie geht. Dranbleiben und langfristige Ergebnisse erzielen – so auch bei CQM. Deswegen gibt es für alle CQMler ein besonderes Netzwerk für gegenseitigen Austausch, das gemeinsame Vertiefen und Anwenden der Techniken: die CQM-Praxisgruppen.



Anja Kläres

Eine Praxisgruppe der ganz besonderen Art hat CQM-MasterCoach Anja Kläres ins Leben gerufen. Eine, bei der man im wahrsten Sinne des Wortes keinen festen Boden unter den Füßen hat, dafür aber mit Rückenwind seine Ziele ansteuert: CQM unter Segeln. Wie es zu dieser besonderen Praxisgruppe kam und was einen dabei erwartet, berichtet uns Anja Kläres.

Von der Idee zur Vision

„Stell dir vor“, so Anja Kläres, „du könntest eine Woche auf einer modernen Jacht durch blaues Wasser segeln und dich gleichzeitig intensiv deinen Themen widmen.“ Auf der Idee basiert das Konzept der geborenen Pfälzerin.

Auf hoher See ist Anja schon länger unterwegs: „Schon als Kind liebte ich das Meer, Schwimmen und Tauchen. Wasser ist einfach mein Element – Wasser steht für Klarheit, Reinheit, Bewegung.“ Da war es nur eine Frage der Zeit, bis sie den Fuß auf eine Segeljacht setzte – heute verfügt sie über vielfache Bootsscheine und dokumentierte Seemeilen.

Später kam eine zweite Leidenschaft dazu: das Coaching. Als CQM-MasterCoach kombiniert sie unter anderem CQM mit systemischer Aufstellung, NLP, BioLogischem Heilwissen und Remote Viewing. „Persönlichkeitscoaching war für mich

damals das entscheidende Aha-Erlebnis und der Wendepunkt im Leben – in der von kurzfristiger Profitmaximierung geprägten Finanzbranche erfüllte es mich endlich mit einem Gefühl des langfristigen Lebenssinns. Ich bin intuitiv dem Ruf meiner Seele gefolgt – den Fokus weg von blinkenden Bildschirmen, hektischen Telefonaten und endlosen Zahlenkolonnen, rein ins wahrhaftige Leben.“ Am Ende war es die logische Folge und ihr Herzensweg, die sie CQM und Segeln zusammenführen ließen. Die Botschaften in ihrem Palmblatt-Reading bestätigten sie in der Umsetzung ihrer Vision.

Leinen los!

So kam das eine zum anderen und vor drei Jahren hieß es dann das erste Mal: Leinen los! Die in Frankfurt arbeitende Investment-Managerin hisste mit einer Gruppe Coachees die Segel und so begann das erste „CQM unter Segeln“-Abenteuer. Das Segel-Coaching dauert eine Woche und findet an der kroatischen Adria statt. Dieses Segelrevier ist für Laien und Profis gleichermaßen geeignet. Dank des milden Klimas, des kristallklaren Wassers und der eindrucksvollen Landschaften kommt man trotz der Coachingherausforderungen zur Ruhe. Die besten Segelbedingungen herrschen von Mai bis September, deswegen finden die CQM-Coaching-Törns zu dieser Zeit statt.

„Coaching unter Segeln ist ein besonderes Konzept, um deine private oder berufliche Situation zu reflektieren und deine Wünsche für dich zu klären“, erzählt uns Anja aus Erfahrung. „Eine Woche nur für dich. Eine Woche Wind, Sonne und Meer. Mit Gleichgesinnten einen intensiven Coachingprozess erfahren, arbeiten und korrigieren, Segel setzen und Anker einholen, tanzen und weinen. Es ist eine Reise zur persönlichen Freiheit.“

„Persönliche Freiheit“ ist auch das übergeordnete Thema des Törns. „Persönliche Freiheit hat



„Eine Woche CQM am Stück war sehr beeindruckend für mich, bisher das beste Coachingerlebnis ever.“

Ich habe eine beispiellose Magie erlebt, eingebettet im Segeln, im Naturschauspiel des Meeres, der Küstenlandschaft und des freien Himmels. Und das alles im Kreise von Gleichgesinnten; betreut, abgeholt und aufgefangen von Anja. Vielen lieben Dank!

Jederzeit bin ich gerne wieder dabei!“

Christoph Siegler

natürlich unterschiedliche Aspekte und für jeden eine individuelle Bedeutung. Deshalb formuliert jeder Coachee zu Beginn sein persönliches Ziel nach der Smart-Formel, das sie oder er in der Woche für sich erreichen möchte“, erklärt Anja.

Die letzten Vorbereitungen

Bevor dieses einmalige Abenteuer losgeht, sind noch letzte Vorbereitungen zu treffen: „Nachdem die Teilnehmer in der Marina auf der Yacht eingetroffen sind, werden die Kabinen verteilt – je zwei Personen teilen sich eine. Diese sogenannten Kojen sind vergleichbar mit einem kleinen Doppelbett“, berichtet Anja. „Die Einkaufsliste erstellen wir vor Ort und danach geht die Crew zusammen den Proviant für die ganze Woche einzukaufen. Anschließend gehen wir zusammen im

Ich bin intuitiv dem Ruf meiner Seele gefolgt

Restaurant zu Abend essen – so können sich die Teilnehmer kennenlernen.“

Nach der ersten Nacht im Hafen beginnt der Sonntagmorgen mit der Sicherheitseinweisung: Rettungsweste, Schiffshandling, Instrumente, Funkgerät, Verhalten im Notfall, Toilettenbenutzung – alles, was man braucht, damit man sich an Bord sicher und wohlfühlt, wird von dem erfahrenen Skipperteam vermittelt.

„Und dann geht es endlich los – wir stechen das erste Mal in See! Der restliche Tag ist zum Eingewöhnen an die Yacht und die neue Situation gedacht. Somit hat jeder genügend Zeit, sich mit der neuen Umgebung vertraut zu machen.“

Der Beginn der Reise

Montag bis Freitag wird mit dem Wind Dalmatiens von Insel zu Insel, von Ankerbucht zu Ankerbucht gesegelt. Start- und Zielhafen stehen beim Auslaufen fest. Die genaue Route wird gegebenenfalls den Wind- und Wettergegebenheiten angepasst.

Insgesamt befinden sich sechs bis acht Coachees an Bord – diese Teilnehmerzahl ist entscheidend für Anja: „Nur so kann ich ein für alle Seiten befriedigendes Betreuungsverhältnis anbieten.“ Aus diesem Grund reist auch noch ein eigener Skipper mit, der Anja den Rücken freihält, damit sie sich voll und ganz dem Coaching widmen kann.

Darüber hinaus bestärkt sie ihre Coachees auch darin, sich aktiv am Segeln zu beteiligen: anlegen, ablegen, festmachen, Navigation, Segel setzen, Wende, Halse ... Spaß und Freude am Erleben ist ein wichtiger Bestandteil der Woche. Für Anja ist die Segelyacht nicht einfach irgendein Fahrzeug, auf dem man zufällig auch CQM betreibt, sondern integraler Bestandteil ihres Coachingkonzepts: „Coaching und Segeln bilden eine Symbiose auf dem Weg, die eigenen Potenziale zu entfalten. Lass dich ein. Meistere die Herausforderungen. So werden deine ersten Segelstunden selbst zum Symbol, Zweifel zu überwinden und binnen weniger Tage etwas bahnbrechend Neues zu erlernen.“

Gekrönt werden die Tage von jeweils zwei- bis



„Segeln ist für mich der Inbegriff von Freiheit. CQM unter Segeln war für mich ein megatolles Erlebnis, das meine Freiheit im persönlichen Bereich erweiterte. Ich erlebte in den täglichen CQM-Praxisgruppen einige Aha-Effekte, die mein Leben leichter machen. Anja führte uns mit viel Mitgefühl, Spaß und guten Gesprächen durch die erlebnisreiche Woche. Eine tiefgehende Reise auf dem Meer zu neuen Horizonten.“

Daniela Schmidt

dreistündigen CQM-Praxisgruppen unter traumhaften Rahmenbedingungen. Die Gruppe bleibt entweder an Bord oder fährt mit dem Dinghy (Schlauchboot mit Außenborder) an Land, um die Praxisgruppe outdoor unter freiem Himmel zu machen.

„Segeln ist der perfekte Weg, Ruhe und Frieden in unser Leben zu bringen“, beschreibt Anja. „Wenn man das Schiff betritt, verschwindet die geschäftige Welt. Genau wie das Leben sind auch der Wind und die See nicht vorhersehbar – immer wieder ist es erforderlich, das Ruder und die Segel an die neuen Umstände anzupassen, um seinen Zielhafen zu erreichen. Daher ist Segeln für mich auch die perfekte Lebensmetapher.“

Nimm dein Leben selbst in die Hand

„Du lernst, deinem inneren Kompass zu vertrauen. Nicht jeder Kurs verläuft geradlinig, weshalb auch unvorhergesehene Ereignisse eine gute Lösung brauchen, um dein persönliches Ziel zu erreichen. Mutig schaffst auch du es, den richtigen Weg einzuschlagen und dein Leben während



der Coachingreise unter Segeln zu verändern“, motiviert Anja jeden CQMLer. „Hierzu verbinde ich das Abenteuer des gemeinsamen Segelns mit einem Lernerlebnis. Ich freue mich, wenn auch du deiner persönlichen Freiheit ein Stück näher kommst und du deinen Kurs in Richtung gewünschter Zukunft findest. Inmitten des weiten Meeres mit dem Rauschen des Windes und den Wellen ändert sich auch das Zeitgefühl an Bord. Diese Entschleunigung hilft dabei, dein Wahrnehmungsspektrum zu erweitern und dir deiner Muster sowie Konzepte bewusst zu werden. Die Freiheit beim Segeln und das Gemeinschaftsgefühl der Gruppe sind ein ganz besonderer Rahmen, CQM zu erleben und anzuwenden. Neue Erfahrungen mit Gleichgesinnten, mit allen Sinnen - in kürzester Zeit werden aus Fremden Freunde.“

„Den Wind können wir nicht ändern, doch wir können die Segel anders setzen“ (Aristoteles)

Für Anja ist Ziel dieser Woche, ihre Coachees sieben Tage lang einen einzigartigen Entwicklungsprozess erleben zu lassen: Neues zu lernen, aktive Impulse von außen zu bekommen, ihr Mindset zu erweitern. „Die Segeljacht durch Wind und Wellen beherrschen. Hautnah erleben, wie ungewohnte Herausforderungen gemeistert werden und die eigenen Kompetenzen weiter-

entwickeln. Ein Erlebnis, das jedem neue Kraft im Alltag schenkt und neue Blickwinkel auf das Leben ermöglicht. Jeder Teilnehmer sammelt Erfahrungen, die niemals vergessen werden und auf die sich jeder Kursteilnehmer im späteren Leben berufen kann. Die Komfortzone verlassen,

Segeln ist die perfekte Lebensmetapher

ein Abenteuer mit Lernerlebnissen, das Informationsfeld mit CQM-Korrekturen neu sortieren und hinderliche Auslöser, Ereignisse oder Entscheidungen neutralisieren.“

„Sich eine Woche intensiv diesen Themen öffnen, reflektieren und neue Möglichkeiten für sich



entdecken - eine tolle, einzigartige Erfahrung für jeden CQMLer! Der Glaube allein reicht manchmal nicht aus, denn es braucht gleichzeitig eine Entscheidungskompetenz, Strategie und die passenden Werkzeuge. Meine Management-Expertise in Kombination mit Projektverantwortung, meiner Coachingerfahrung und gelebter Spiritualität ermöglichen mir, die Teilnehmer in diesem Prozess zu begleiten. Und am Ende werden wir einen ganz besonderen Urlaub erlebt haben - aber keinen, in dem das Sightseeing im Vordergrund steht, sondern das Soul-Seeing!“

Weitere Infos: www.anja-klaeres.de



„Eine Woche nur für mich. Intensives Coaching, Spaß, Freude, Freiheit pur. Anja hat mich sehr souverän und kompetent durch meine Prozesse begleitet. Ich habe viele wertvolle Erkenntnisse für meinen Alltag mitgenommen und umgesetzt.“

Nur zu empfehlen - jederzeit gerne wieder.“

Mirsada Seybold