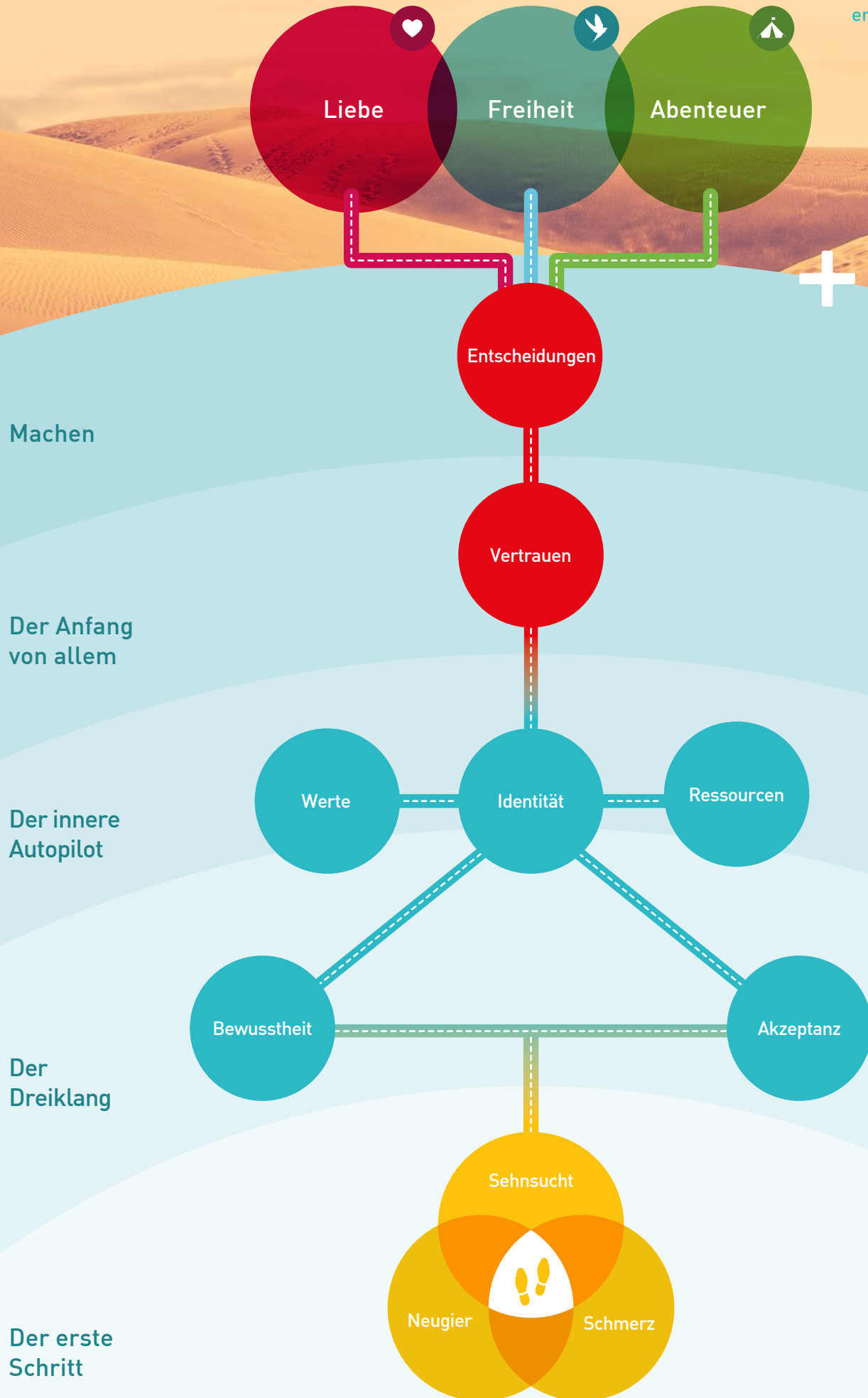


# ROAD TO WONDERLAND

FÜHR DEIN<sup>®</sup>  
**LEBEN**

entdecken. fühlen. sein.



# ROAD TO WONDERLAND: DIE LANDKARTE FÜR DEIN GLÜCK



## A. WELCOME TO WONDERLAND

Ich mache jetzt einfach mal was ganz Verrücktes und habe Spaß am Leben. Die Road to Wonderland ist **DEIN Weg, DEIN Leben**. „Wonderland“ ist kein verborgener Ort, den Du erst aufspüren musst. Es ist ein **Lebensgefühl**, das es Dir ermöglicht, im Hier und Jetzt für die schönen Seiten des Lebens offen zu sein. Denn auf der Road to Wonderland wartet hinter jeder Kurve ein Wunder. Inspiriert von drei der großen Sehnsüchten des Menschen – Liebe, Freiheit und Abenteuer – setzt Du Dich einfach (!) mit Selbstvertrauen

*Ich mache jetzt einfach mal was ganz Verrücktes und habe Spaß am Leben.*

in Bewegung und findest intuitiv Deinen Weg, auf dem Du **ECHT sein** kannst. In dem Bewusstsein, wie endlich und kostbar das Leben ist, hast Du auf Deiner Road to Wonderland keine Zeit für oberflächliche Beziehungen, energiefressende Tätigkeiten, halbherziges Herumeiern, selbstauferlegte Beschränkungen und Versteckspiele in der Komfortzone. Du findest heraus, was Du willst und wie Du es erreichen kannst. Du lässt alles los und bleibst, was Dich daran hindert. Was Du nicht beeinflussen kannst, akzeptierst Du einfach. Du machst Dir das Leben leicht und entfaltetest Deine Potenziale. So kann jeder Augenblick des Lebens wunderbar sein. Worauf wartest Du? Wenn nicht jetzt, wann dann?

## LIEBE

Menschen sehnen sich nach Liebe. Sie wollen sich zugehörig und emotional verbunden fühlen. Die Schlüssel für das Tor zur Liebe sind **Selbstakzeptanz** und **emotionale Zugänglichkeit**. Indem man sich selbst so annimmt, wie man ist, ist man eher bereit, sich anderen „in echt“ zu zeigen und damit aufzuhören, sich selbst zu bewerten. Denn Liebe ist wertungsfrei und lässt. Indem man seine **eigene Verletzlichkeit vorbehaltlos akzeptiert**, kann man sich das Leben noch leichter machen. Daraus entstehen eine Souveränität und Stärke, die andere Menschen beeindruckt und anzieht. Man muss sich nicht mehr vor der Liebe schützen, weil man keine Angst mehr hat, verletzt zu werden. Und auf einmal steht der eigenen **emotional sexyness** nichts mehr im Wege. Das alles gilt für romantische, familiäre und freundschaftliche Beziehungen gleichermaßen.

*Je mehr jemand die Welt liebt, desto schöner wird er sie finden – sich selbst inklusive. (frei nach Christian Morgenstern)*

## FREIHEIT

Menschen sehnen sich nach Freiheit. Sie wollen keine fremdgesteuerte Marionette sein, sondern **selbstbestimmt den eigenen Weg gehen**. Die meist unsichtbaren Marionettenfäden bestehen

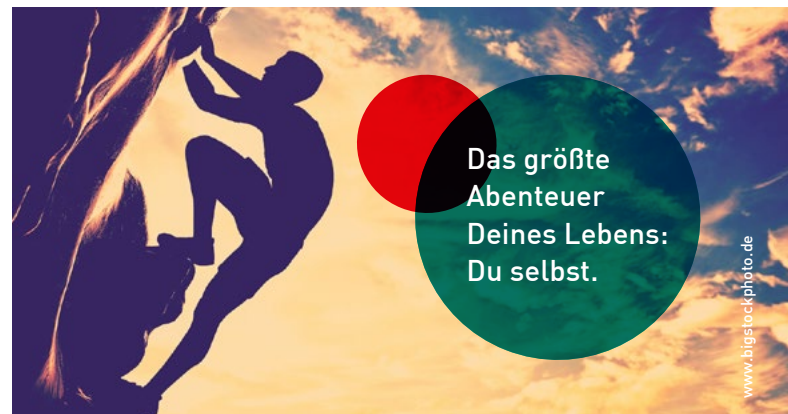
aus gesellschaftlichen, elterlichen und moralischen Ansprüchen: Auf der Road to Wonderland ist man **bereit, alle Überzeugungen infrage zu stellen** und nur diejenigen zu behalten, die wirklich zum authentischen Kern der eigenen Persönlichkeit passen. Indem man sich vom Echo vergangener Verletzungen befreit, ist man offen für den Zauber der Gegenwart. Als freier Mensch nimmt man sich einfach die Freiheit, unproduktive Gewohnheiten loszulassen, für seine Bedürfnisse einzutreten, seine Grenzen deutlich zu machen und sein Leben von unnötigem Drama zu befreien.

*Weißt Du noch, wer Du warst, bevor die Welt Dir sagte, wer Du sein sollst?*

## ABENTEUER

Menschen sehnen sich nach Abenteuer. Sie wollen etwas erleben, mit neugieriger Aufgeschlossenheit **die Welt entdecken**, Neues **ausprobieren** und Herausforderungen **meistern**. Sie wollen als Mensch wachsen, ihre Potenziale zur Entfaltung bringen, **sich lebendig fühlen** und sich nicht in der lethargischen Routine des Funktionieren-Müssens aufreiben. Die Abenteuer warten jenseits der Komfortzone. Ein Abenteuer kann vieles sein: Sich beruflich selbstständig machen, den Job wechseln, eine Familie gründen, ein Studium/eine Ausbildung beginnen, in eine andere Stadt oder ans Meer ziehen, als Mensch präsent und für andere authentisch greifbar sein, eine Beziehung beginnen oder beenden, eine neue Eissorte ausprobieren, eine Weltreise machen oder „nur“ die

*Das Leben ist entweder ein großes Abenteuer oder nichts. (Helen Keller)*



wöchentliche Arbeitszeit senken, um mehr Freiräume zu haben, den eigenen Interessen nachzugehen. Sie alle verbindet die Lust auf **das größte Abenteuer des Lebens: Sich selbst**.

## WAS WILLST DU?

„Was willst Du?“ ist die zentrale Frage auf der Road to Wonderland. Die Antworten bringen Klarheit über die eigenen Bedürfnisse, die unverzichtbaren Werte und die berufliche Bestimmung. Mit den

Antworten geht der Spaß erst richtig los: Sie sind ein Test für die Bereitschaft, sich selbst ernst zu nehmen. Bist Du bereit für einen verwegenen Blick durch das Kaleidoskop der Möglichkeiten Deines Lebens? Weißt Du schon, was Du aktuell in Deinem Leben brauchst, damit sich die Veränderungen einstellen können, die Du Dir wünschst? Liebe, Freiheit oder Abenteuer? Du kannst auch alle drei haben. Du hast die Wahl. Zu diesem Zeitpunkt musst Du übrigens nicht wissen, WIE das alles gehen soll. Du musst nur eine grobe Vorstellung davon haben, WAS Du willst. Alles weitere erklärt sich unterwegs auf Deiner Road to Wonderland.  
Also: Was willst Du?

## STARTSCHUSS

Der berühmte erste Schritt. Warum willst Du ihn überhaupt machen? Üblicherweise lösen **Neugier**, **Schmerz** oder **Sehnsucht** diesen kreativen Impuls aus. Bist Du einfach „nur“ neugierig auf persönliche Entwicklung, willst den nebligen Schleier lüften und erleben, was noch so alles in Dir steckt? Es ist ja allgemein empfehlenswert, sich einmal pro Jahr die Zeit für eine kleine Auszeit zu nehmen und sich auf sich selbst zu besinnen. Oder findest Du bestimmte Dinge in Deinem Leben bereits so unerträglich schmerzhaft, dass Du die Schnauze voll hast? *Pain is a warning that something is wrong*, sang bereits Madonna. Oder weißt Du bereits, was Du willst? Dich hat die Sehnsucht nach einem erfüllten Leben gepackt und Du möchtest nun mutig zu neuen Ufern aufbrechen? Auch dann ist die Road to Wonderland ein ideales Pflaster für Dich. Egal warum Du den ersten Schritt machst, Hauptsache Du machst ihn. Sonst gibt es keinen Fortschritt.

Um anzufangen,  
fang an.



Wenn Dich weder Neugier, Schmerz noch Sehnsucht an- und umtreiben, dann ist in Deinem Leben wahrscheinlich alles gerade fein so, wie es ist. Genieße jeden Augenblick davon.

## B. FÜHR DEIN LEBEN

### GANZHEITLICHER ANSATZ

Der einzigartige Coachingansatz von **FÜHR DEIN LEBEN** (FDL) macht die „Road to Wonderland“ für jeden wertvoll. Das Fundament bildet die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), angereichert mit Erkenntnissen der Motivationsforschung (Reiss,

Cialdini). Eine systemische Sichtweise macht übergeordnete Zusammenhänge verständlich und erlebbar. Gestalt- und kunsttherapeutische Sequenzen schaffen einen Zugang zum Unterbewusstsein. Die Schlüsselmomente bleiben unvergesslich – und stehen so ein Leben lang als Orientierung gebender Anker zur Verfügung. Das Bewusstsein für die Macht der Sprache und die Transaktionsanalyse machen das eigene Kommunikationsverhalten erlebbar und handhabbar. Der entspannte Zugang zur kompletten Bandbreite der Gefühle schärft Bewusstsein für das authentische und setzt eine lebendige Veränderungsenergie frei.

## MEHRERE LERNEBENEN

Beratungsgespräch, persönliche Vorbereitung inklusive eines umfangreichen Starterpakets, mehrtägiger Workshop und ein bunter Strauß an Nachhaltigkeitsmaßnahmen verbinden sich zu einem hochwirksamen Gesamtkonzept, das bereits viele Menschen begeistert hat. Ergänzendes persönliches Einzelcoaching bietet die Möglichkeit, Schlüsselthemen zu vertiefen. Das Erlebnis in der Gruppe ist ein Transformationsbeschleuniger: Eine innovative Inszenierung, viele liebevolle Details und die authentische Präsenz der Coaches schaffen einen geschützten Freiraum, auf den sich jeder Teilnehmer vertrauensvoll einlassen kann. Geleitet von einer wertungsfreien Grundhaltung kann jeder Teilnehmer bislang verborgene Seiten an sich entdecken, ausprobieren und zur Entfaltung bringen. Die Resonanz mit der Gruppe unterstützt beim Finden eines klaren Blicks auf sich selbst, beim Meistern von Herausforderungen und Verankern von Schlüsselmomenten.

## AB IN DEN URLAUB MIT DIR SELBST

Das FDL-Coachingprogramm ist keine Selbstoptimierung und keine Schablone, sondern bietet einfach „nur“ Raum, Zeit und Energie für die Rückbesinnung auf sich selbst und auf das wahre, authentische Ich mit all seinen wunderbaren Möglichkeiten.

Das Fundament des FDL-Coachingansatzes „Road to Wonderland“ ruht auf dem Dreiklang von Bewusstheit, Akzeptanz und Identität.

Was immer du verdrängst, geht schnurstracks in den Keller und trainiert Gewichtheben.



## BEWUSSTHEIT

Bewusstheit ist das Einlassen auf den Augenblick und die Wahrnehmung von dem, **was ist**. In einem bewussten Moment steht das Hamsterlaufrad still, und man erkennt, was wirklich zählt. Bewusstheit ermöglicht es, mit sich selbst und seinen Bedürfnissen **achtsam** umzugehen. Man hört auf, mit der Vergangenheit zu hadern oder sich sinnlose Sorgen um die Zukunft zu machen. Der ehrliche und wertungsfreie Blick auf das, was ist, macht es einem leicht, **Verantwortung** für die eigenen Entscheidungen zu übernehmen und seine Schuldgefühle im hohen Bogen aus dem Fenster zu werfen.

Alles darf sein.

## AKZEPTANZ

Akzeptanz ist DER Schlüssel zu einem zufriedenen Leben – und zwar sofort, nicht erst in ein paar Monaten oder Jahren. Akzeptanz bedeutet, alles so anzunehmen, wie es ist. Das was da ist wahrzunehmen, ohne es zu bewerten. Nur so erkennt man, wie groß das aktuelle Spielfeld tatsächlich ist. Alles darf sein. Akzeptanz bedeutet nicht, aufzugeben oder sich alles gefallen zu lassen. Man setzt der real existierenden Wirklichkeit einfach nur keinen sinnlosen Widerstand mehr entgegen. Das setzt Energie frei, die man konstruktiv nutzen kann, z.B. um Lösungen zu finden. Akzeptanz ist vergleichsweise schnell zu lernen. Schnell verdientes Glück, sozusagen.

## IDENTITÄT

Manchmal ist einem nicht klar, was man „eigentlich“ will. Wenn man weiß, wer man ist, dann kommen die Antworten ganz von allein. Die eigene Identität **liegt häufig unter einer Staubschicht von Sozialisations- und Lebenserfahrungen verborgen.**

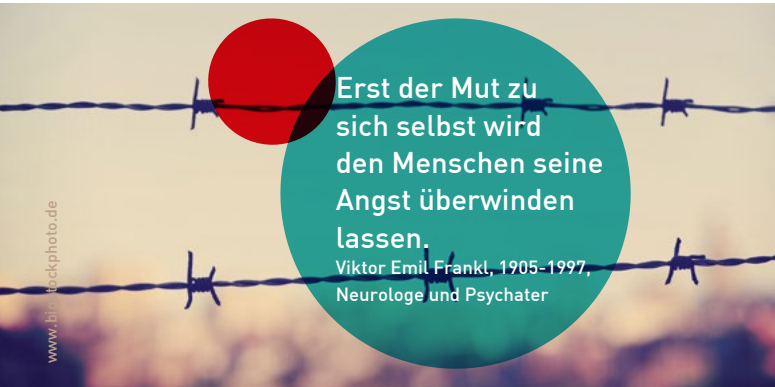
Auf der Road to Wonderland kärchert man sich diese Staubschicht herunter, um **wieder klar zu sehen.** Zum Vorschein

kommt der authentische Kern der Persönlichkeit – mit all seinen charakteristischen Werten und wertvollen Ressourcen. Der konsequent ehrliche Blick auf sich selbst macht diesen Kern wahrnehmbar. Angenehmer Nebeneffekt: Wenn man sich seiner Identität bewusst ist, hat man weniger Stress mit sich selbst und wird zugleich attraktiver und greifbarer für andere.

Wenn Du weißt, wer Du bist,  
dann weißt Du auch, was Du  
willst.

## WERTE & RESSOURCEN

Das Bewusstsein um die eigenen unverzichtbaren Werte und vorhandenen Ressourcen macht **das Gesamtkunstwerk der eigenen authentischen Persönlichkeit** greifbar. Die Werte richten den inneren Autopiloten der Intuition aus und helfen dabei klare Grenzen und Prioritäten zu setzen. Eine Inventur der Ressourcen wie Talente, Motivationsquellen, Erfahrungen und Potenziale schärft das Bewusstsein der eigenen Identität und sorgt so ganz nebenbei für einen fruchtbaren Boden, auf dem mutiges Selbst-



Erst der Mut zu  
sich selbst wird  
den Menschen seine  
Angst überwinden  
lassen.

Viktor Emil Frankl, 1905-1997,  
Neurologe und Psychater

www.bir-backphoto.de

vertrauen wachsen kann. Daraus entsteht eine **vorwärtsgerichtete Veränderungsenergie**, die Dich in Bewegung bringt und hält.

Mache das Beste aus dem, was  
Du hast.

## VERTRAUEN

Vertrauen ist vielschichtig: Vertrauen **in sich selbst, in andere und in den Lauf der Dinge** (Urvertrauen). Wer nicht vertraut, reibt sich in anstrengenden Selbstschutz- oder Kontrollmaßnahmen auf. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, die Herausforderungen des Lebens schon irgendwie mit den vorhandenen Ressourcen lösen zu können, gibt **Gelassenheit.**

Vertrauen ist der  
Anfang von allem.

Wer vertraut, hat einen Zugang zur seiner Intuition. Wer vertraut, findet **Mut** und erlebt jeden Tag Wunder.

## ENTSCHEIDUNGEN

Die ganze schöne Selbsterkenntnis bringt wenig, wenn man keine PS auf die Straße bringt und in Handlung tritt. Jede Handlung wird aus einer Entscheidung geboren. Die Bereitschaft, Verantwortung für die Folgen seiner Entscheidungen zu übernehmen, macht sie erst möglich. Gleiches gilt für das Bewusstsein, dass jede Entscheidung auch ihren Preis hat. Das gewachsene Selbstvertrauen macht es leicht, die mit jeder Entscheidung verbundene Ungewissheit als etwas Natürliches zu akzeptieren. Und ehe Du Dich versiehst, führst Du ein selbstbestimmtes Leben auf Deiner Road to Wonderland.

Tu es oder lass es –  
beides hat Konsequenzen.

## DEIN COACH ILJA REP



### ILJA REP

Coach & Veranstalter

Unterstützt durch  
2-3 Co-Coaches und Assistenten

- Dipl.-Kfm., Jahrgang 1968
- Studium der Betriebswirtschaft (Universität zu Köln, Universidad Católica Quito/Ecuador).
- Psychologische Aus- & Weiterbildungen, u.a. Systemisches Coaching, Co-Active Coaching, Reiss Profile, Coaching for Results, Transaktionsanalyse.
- Seit 1992 Trainer für Teamentwicklung und Changemanagement.
- Seit 2003 Coach für Potenzialentfaltung
- Seit 2004 Durchführung der FDL-Coachingreihe als offene Workshops zur Persönlichkeitsentwicklung.
- 2015/2016 Road to Wonderland – eine Reise um die Welt in 200 Tagen.

## UND JETZT?

Sende uns einfach eine E-Mail oder ruf an und entdecke die Möglichkeiten für Dein Leben. Wir freuen uns auf Dich. Oder hole Dir direkt das [Anmeldeformular](#) und die [Teilnahmebedingungen](#).

# FÜHR DEIN<sup>®</sup> LEBEN

entdecken. fühlen. sein.

## KONTAKT

Ilja Rep

Tel. +49 171 788 5746

[service@FDL-coaching.de](mailto:service@FDL-coaching.de)

[www.FDL-coaching.de](http://www.FDL-coaching.de)

[www.facebook.com/fuehrdeinleben](http://www.facebook.com/fuehrdeinleben)