

## Die Schatzsuche nach Deinem Selbst

### Auf Du mit dem eigenen Leben

Die Zukunft läuft uns immer davon, den Utopisten vielleicht am allerschnellsten. Die Vergangenheit haben wir verspielt. Sie ist um, doch nicht tot!!! Was uns realistischerweise bleibt, ist die Gegenwart, der Augenblick. Doch haben wir jemals gelernt, in der Gegenwart zu leben, den Augenblick zu genießen? Wir sehen in die Vergangenheit, um aus ihr angeblich Lehren für die Zukunft zu ziehen. Darüber vergessen wir die Gegenwart. Wenn wir die hinderlichen Muster der Vergangenheit auflösen, die uns im Wege stehen, öffnet sich ein neuer Erfahrungshorizont. Nur durch die Auflösung unserer begrenzenden Muster wird der wahre Genuss des Augenblicks in seiner Einzigartigkeit möglich.

Es gilt den geistigen und emotionalen Ballast von Jahrhunderten oder gar Jahrtausenden – oft von anderen energetisch übernommen – abzuwerfen, um zum fröhlichen Sein zu kommen. Die Glücks- und Genussfähigkeit gilt es zu entdecken. Eine an sich einfache Sache, wenn wir aufhören, uns das Leben kompliziert zu machen. Wenn wir aufhören, die Gunst des Augenblicks an die Vergangenheit zu verlieren oder an die Zukunft zu verschenken. Wir wissen es alle, doch wie sieht es mit dem Handeln aus?

### “Wer nicht schmeckt, der weiß nicht”

So beschreibt der große Sufi-Dichter Rumi die Diskrepanz zwischen Wissen und Erfahrung. Wie sieht es mit unserer Leidenschaft für das Leben aus? Wie sieht es mit unseren Träumen aus, die wir uns zu leben nicht erlauben? Wo ist die Kunst geblieben, über uns selbst zu lachen? Wo ist die Lust am Sein in unserer Gesellschaft hingekommen?

Es geht darum, das eigene Leben selbstbestimmt zu leben. Der Einsatz dazu sind wir selbst mit Körper, Geist und Seele. “Was bin ich? oder “Wer bin ich?” sind die zentralen Fragen, um das Leben aus der Fremdbestimmung in die eigenen Hände zu legen.

### Auftakt mit drei intensiven Seminartagen

Im CQM IV Seminar steht das Erkennen und Entdecken der eigenen Persönlichkeit, des eigenen Potenzials im Mittelpunkt. Es werden die verschiedenen Rollen, die wir in unserem Leben spielen um unsere Bedürfnisse zu befriedigen, betrachtet und beleuchtet. Wir Menschen machen unsere Erfahrungen, unsere Umwelt oder gar andere Menschen für unsere Lebensumstände, unser Glück oder unser Unglück verantwortlich. Dass sich unsere Lebensumstände jedoch nach dem Resonanzprinzip realisieren – was wir aussäen, werden wir ernten –, wird anhand von verschiedenen bewusstseinsweiternden und bewusstseinsfördernden Vorgehensweisen und Techniken erlebbar gemacht.

### Drei erkenntnis- und erlebnisreiche Monate

Über einen Zeitraum von drei Monaten hinweg wird ein Prozess gestartet, in dem Sie beginnen, Ihr Leben aktiv zu gestalten. Dazu werden die einzelnen Rollen im privaten, beruflichen und persönlichen Bereich beleuchtet und nach eigenen Ideen neu- bzw. umgestaltet. Die energetischen Ursachen, die Sie davon abhalten Ihre Alltagsrollen mit Genuss zu leben, werden dabei mit CQM und anderen Techniken aufgespürt und neutralisiert.

Im Mittelpunkt steht dabei, möglichst viel Spaß mit sich selbst zu haben, dem eigenen Leben einen Quantensprung zu verleihen. Begleitet wird dieser dreimonatige Prozess von einem Kleingruppen-Austausch mit anderen Teilnehmern.

Über die Erfahrungen und Erlebnisse bei der Reflexion mit sich selbst berichten Sie am vierten Seminartag.

Gabriele Eckert hat ein Programm mit vielen praktischen und wie immer alltagstauglichen Erfahrungen zusammengestellt, das den Erlebnishorizont der Teilnehmer einen Quantensprung weiterbringt. So wie die anderen CQM Seminare sehr kompakt und in der Kombination des Inhalts einmalig sind, so ist es auch CQM IV.

# ....und das sind Erkenntnisse, Erfahrungen und Einsichten der Teilnehmer

## Abo auf Fröhlichkeit und Lachen



**Beate Schwarz, Nürnberg**  
Dipl. Ing. (FH) Innenarchitektur

Die absolut tollste Erfahrung war, als mein Mann mit einem intensiven Blick in meine Augen meinte, er käme jetzt allmählich ins Hintertreffen! Eigentlich hätte er das Abo auf Fröhlichkeit und Lachen in unserer Ehe, doch nun schaue er nicht nur abends sondern sogar schon morgens in mein stets lächelndes Gesicht!

Meine Erkenntnis ist, dass ich allein wirklich diejenige bin, die stets und immer zweifelnde Gedanken und verwirrende Gefühlswelten umgehend verändern/neutralisieren kann. Damit gewinne ich sofort eine klare Ausrichtung auf Kraft und Präsenz. Ich selbst bin verantwortlich wie ich mich selbst und wie mich andere erleben.

Ich kann nur jedem/jeder empfehlen, es sich selbst wert zu sein, sich auf diese ganz besondere Zeit einzulassen. Mal einen Generalputz im eigenen Inneren zu veranstalten, um von Gefühlsmüll und Gedankenmustern loszulassen, was sich eh schon längst überholt hat. Es war eine wertvolle Zeit der Klärung der eigenen Ausrichtung, der Absicht, wo ich in den nächsten zwei Jahren sein will.

## Freude und Leichtigkeit ins Leben geholt



**Gila Delbrück, Hamburg,**  
CQM MasterCoach  
Human Energetikerin

Ich hatte in den letzten Jahren schon soo viel korrigiert, mir alle Themen von allen nur denkbaren Seiten angeschaut, mich neu entdeckt und gar nicht erwartet, dass mir CQM IV noch „so viel bringen würde“.

Und dann stellte sich gleich am Anfang die Frage, wo ist eigentlich die Freude und Leichtigkeit geblieben. Überall tauchte dieses Thema auf. Ich habe mir deshalb alle Bereiche meines Lebens noch einmal unter diesem Aspekt angeschaut und die Freude und das Lachen ganz bewusst in mein Leben geholt.

Große Erleichterung hat sich dadurch in mir breit gemacht – ein Gefühl voller Frieden und Freude. Ich kann und ich darf glücklich sein – und ich BIN ES, weil ich mich dazu entschieden habe! Vorstellung wird Wirklichkeit!

Allen CQM IV Teilnehmern empfehle ich, ausreichend Zeit für diese Arbeit einzuplanen und die Chance zu nutzen, noch ein bisschen tiefer zu schauen und sich für neue Blickwinkel zu öffnen.

Ich habe in CQM IV viele wunderbare Werkzeuge gelernt, die ich in meiner Coaching-Praxis heute täglich anwende. Ich habe tolle Menschen kennengelernt und mit ihnen gearbeitet. Und ich habe ein paar Grenzen überwunden, die ich vorher nicht einmal wahrgenommen hatte! Vielen Dank für diese Zeit!

## Ich lebe meinen Traum



**SusAnna Borer, CH-Oensingen**  
Lehrerin, Coach

Durch das Durchleuchten meiner Rollen, Aufgaben, meines Denkens, Handelns und Fühlens habe ich mein Selbst entdeckt. Das gegenseitige Coachen hat mich durch all die Höhen und Tiefen getragen. Dadurch konnte ich unbekannte und ungeahnte Energien in mir mobilisieren.

Ich habe in meinem Inneren erkannt, ich bin die Schöpferin meiner Lebensumstände. Gedanken sind Wirklichkeit.

Ich habe mich von ganz viel Ballast getrennt, indem ich meine Wohnung aufgelöst habe und in eine fahrbare Einzimmerwohnung gezogen bin. Mit dem materiellen Ballast habe ich auch gleich ganz viel Sondermüll aus meinem Denken und Handeln entsorgt.

Ich lebe meinen Traum und werde diesen noch weiter ausbauen. Den Weg dazu habe ich geebnet und vorgepafet, bald bin ich selbstständige CQM Coachin. Den Nagel, um den Lehrerberuf dran aufzuhängen, habe ich mit dem CQM-Hammer schon eingeschlagen.

Ich gebe jedem die Empfehlung, das gegenseitige Coaching zu nutzen. Schaut euch vor allem die "schmerzhaften" Punkte an oder die, von denen ihr glaubt, sie seien kein "Problem" und schreitet durch. Es steigert sich von gut zu mega-gigantisch.

## Söhne mit Leichtigkeit ins Erwachsensein losgelassen



**Doris Rauber-Schmidt, Rudersberg**  
Gruppenleiterin im Direktvertrieb

CQM IV war für mich die Bestätigung und Verstärkung der bisherigen Erfahrungen: Mit CQM und der CQM-Gemeinschaft ist es leichter und einfacher als mit jeder anderen Methode, die ich kenne, seine Lebensgestaltung anzuschauen und nach Bedarf zu verändern. Durch die Sicherheit, ein paar Wegbegleiter auf demselben Weg zu haben, ist die Weiterentwicklung nahezu garantiert.

Die Aussage "Mein Geschäft ist mein Hobby" (Ich habe zwei selbstständige Geschäfte) hat mich überholt. Ich hatte mir bis zu CQM IV den Kalender so prall gefüllt, dass ich kaum bzw. keine Zeit hatte, das "bisschen Hausaufgabe" zu meinem CQM IV Prozess zu erledigen. Erst mit dem offiziellen Abschlussstag war ich dann äußerlich und innerlich bereit, mit dem unterstützenden Handwerkszeug aus dem Seminar, mein Leben mit Blickrichtung auf mein Inneres zu verändern, statt bisher vom Außen steuern zu lassen.

Es ist mir gelungen, die Beziehung mit meinen Eltern mit Frieden und Respekt zu versehen, welche mich vorher sehr belastet hatte. Mit Leichtigkeit habe ich meine beiden Söhne ins Erwachsensein losgelassen und genieße nun die Beziehung zu ihnen als auch den sehr guten Umgang mit meiner Schwiegertochter.

## Ich kann bestimmen, wie ich leben will



**Barbara Steck, CH-Münsingen**  
Kinesiologin

Wichtig war für mich, dass ich MICH ganz wichtig nahm! Wo stehe ich und was will ich? Ich habe für MICH viel Interesse und Zeit investiert. Sonst nahm ich mich selbst immer nur zurück...

Ich habe meine Art zu leben mal richtig angeschaut, ohne Einschränkungen. Ich erkannte, dass ich wirklich mein Leben, Denken und Fühlen, Verhalten und Wünschen aktiv verändern kann. Und ICH kann das aus meinem Antrieb heraus! ICH kann bestimmen, wie ich mein Leben gestalten will. Das war eine neue Erfahrung für mich.

Ich habe meine Haltung zu meiner Arbeit positiv einstellen können. Ich habe in meinen Monatsplänen meine Arbeitstage neu organisiert. Vorher konnte ich mir das nie vorstellen, dass ich in einem anderen Rhythmus arbeiten könnte. Ich habe gelernt, dass ich wirklich Freude ohne Wenn und Aber zulassen kann.

Ich habe mein echtes Lächeln, einen gewissen inneren Frieden, gefunden und freue mich immer wieder darüber!

Ich habe gelernt, interessiert nach VORNE zu schauen, ohne mit allen möglichen Einwänden und Zweifeln von Anfang an abzuwehren oder aufzugeben.

Ich würde allen Teilnehmern empfehlen, sich wirklich Zeit fürs CQM IV einzuplanen und sie zu nutzen! Es ist schade, dieses Seminar noch so nebenbei in Alltag und Hektik "reinzquetschen".

## Ist es wahr, was ich denke?

**Dr. med. Maria Diepgen, Erfurt**  
Ärztin

Die wichtigste Erfahrung war, dass mich die Arbeit innerhalb meiner Gruppe super schnell vorwärts brachte und es machte mir sehr viel Spaß.

Ich lernte, meine Gedanken zu hinterfragen: Ist es wirklich wahr, was ich da so über mich und andere denke? Ich lernte, aus den vorgefassten Meinungen auszusteigen und "erschuf" mich in meinen Rollen neu.

Ich spiele jetzt meine Rollen mit Herz und Verstand und bin die Regisseurin. Es ändert sich gerade jetzt im Nachhinein noch so viel zum Positiven. Die Ernte von CQM IV geht also weiter.

Jedem Teilnehmer von CQM IV gebe ich die Empfehlung: Seid egoistisch und tut mal ganz viel für Euch, es lohnt sich.

## Meine Grenzen sind nur in meinem Kopf



**Rita Moog-Fischer, Mühlacker**  
Dipl.-Betriebswirtin (FH)

Ich habe erfahren, dass es einen Unterschied macht, ob ich mich in Gedanken mit einem Thema befasse oder mich hinsetze und niederschreibe. Indem ich mir Rollen betrachtete, die ich spiele, wird mir erst bewusst, wie ich sie spiele. Es lohnt sich sehr hinzuschauen, woher meine Erwartungen (an mich und andere) kommen – und es kann sehr lustig sein, festzustellen, woher ich sie habe. Die Werkzeuge, die ich in CQM IV bekommen habe, waren dazu sehr hilfreich und gut geeignet. Es fiel mir am Anfang sehr schwer, wirklich hinzuschauen.

Meine wichtigsten Erkenntnisse waren, dass ich es nicht besser weiß als andere! Ich habe vieles getan, weil ich jemandem beweisen wollte, dass ich es besser kann, doch ich muss nicht perfekt sein. Meine Grenzen sind nur in meinem Kopf und mit angezogener Handbremse fahren ist "doof".

Ich bin deutlich gelassener als früher und genieße es viel mehr, Frau zu sein. Ich muss mich nicht mehr um alles kümmern (musste ich vorher auch nicht, wusste es aber nicht).

Meine Empfehlung an andere:

1. Wenn du etwas verändern willst, arbeite an dir selbst
2. Wenn du etwas verändern willst, arbeite an dir selbst
3. Wenn du etwas verändern willst, arbeite an dir selbst

## Immer wieder öffnen sich neue Horizonte



**Julia Nendza, Hamburg**  
CQM Anwenderin

Grundsätzlich empfehle ich allen CQMlern unbedingt CQM IV anzustreben. Es bereichert die Arbeit mit CQM, bietet zusätzliches Werkzeug für ein gutes Coaching. Es hat meine Wahrnehmung, mein Zutrauen und mein Können, CQM permanent anzuwenden, extremst verstärkt. Durch die Teilnahme am CQM IV öffnen sich immer wieder neue Horizonte, und es treten viele besondere, neue und auch alte Freunde in mein Leben.

Rückblickend empfand ich die ersten drei Seminartage inhaltlich sehr anspruchsvoll, spannend, imponierend, interessant, aber auch heftig.

Die Organisation des dreimonatigen Prozesses zur Gestaltung unseres Lebens sowie der Telefongruppen empfand ich als super bereichernd, besonders hilfreich und ausgesprochen angenehm. Eine schriftliche Arbeit über mich selbst zu erstellen, hatte mich mehr als überrascht, anfangs geradezu geschockt. Dennoch habe ich es als Herausforderung angenommen. Und glücklich beendet.:-)

Der Abschlusstag des CQM IV genießt das Prädikat sehr wertvoll! Ich möchte keine Sekunde des Erlebten missen.

# ...das sagen Teilnehmer zu CQM IV

## CQM IV ist das wahre Abenteuer



**Claudia Maria Guenther, Hamburg**  
**Unternehmensberaterin (MBA)**  
**CQM MasterCoach**

Mein bisheriges Leben durfte ich dank CQM IV einmal komplett hinterfragen. Wer bin ich überhaupt, und wie definiere ich mich ab sofort?

Bei dem Identifizieren meiner Lebensrollen sind mir ganze Kronleuchter an Erkenntnissen aufgegangen, als ich erkannte, welche Denkstrukturen Resonanz im Außen schaffen. Endlich führe ich bewusst Regie in meinem Leben. Danke Gabriele!

Jedem CQM IV Teilnehmer empfehle ich den Kalender für die ca. drei Monate freizuschaukeln und viel Zeit für sich selbst einzuplanen. Denn diese wertvolle Lebenserfahrung lässt sich besser entspannt als unter Stress erleben.

Freut Euch darauf, Euer Leben über Monate hinweg intensiv zu beleuchten und bewusst Eurem Inneren zu begegnen, CQM IV ist das wahre Abenteuer.

## Durch das Leben tanzen



**Verena Marthy, Schweiz**  
**Beraterin und Coach**  
**NLP Master DVNLP**  
**NLP Coach**  
**Hypno Coach**

Eine wichtige Erfahrung war, dass ich nicht so bin, wie ich glaubte zu sein. Ich habe gelernt zu unterscheiden, was ist meines, was ist nicht meines. Und wenn

es meines ist, wie kann ich es dann verändern.

Ich habe gesehen, woher viele der Probleme, die ich als meine Probleme betrachtete bzw. das Grundproblem, das allem zugrunde liegt, überhaupt herrühren. Ich habe mir angesehen wo ich das Grundproblem eingesammelt habe und wie sich alles kumuliert hat. Und ich habe mich davon von innen heraus befreit.

Meine eingesammelten Probleme sind nicht mehr meine Probleme und ich habe viel mehr Freiheit und Verständnis und neue Möglichkeiten, anders als bisher zu reagieren. Jetzt bin ich offen und aufmerksam, wenn mir jemand seine Thematik aufs Auge drücken will. Vorher hätte ich den Durchblick nicht mehr gehabt, und jetzt nehme ich es nicht mehr an. Jetzt lebe ich mein Leben selbst und gestalte jeden Moment neu.

Meine Empfehlung: Nimm Dir Zeit. Nur Du selbst kannst so viel in kürzester Zeit beim CQM IV für Dich tun. Um dann endlich mit der eigenen Lebenskraft, die durch diese Arbeit befreit wird, durch das eigene Leben zu tanzen.

## Folgende Themen werden behandelt:

- Erkennen meiner Rollen und die verschiedenen Aufgaben
- Welche Rollen möchte ich anders spielen und was hindert mich daran
- Eigene Grundmuster entdecken und auflösen
- Elemente aus „The Work“ von Byron Katie
- Gegenwartsbezogenes Denken
- Seine Grenzen entdecken und erweitern

## Allgemeines

### Teilnahmevoraussetzungen für CQM IV:

Besuch von CQM I, CQM II und CQM III  
Wiederholung von CQM I, CQM II und CQM III

Alle Voraussetzungen müssen bis zum Seminarbeginn von CQM IV erfüllt sein.

### Termin:

Einmal pro Jahr, Start immer im März. Den genauen Termin entnehmen Sie bitte dem aktuellen Terminplan.

### Anmeldeschluss:

Jeweils 20. Dezember

### Preis:

980 Euro

### Anmeldung:

Die Anmeldung zum CQM IV kann online auf [www.cqm-hypervoyager.de](http://www.cqm-hypervoyager.de) oder schriftlich mit beigefügtem Anmeldeformular erfolgen.

Das ausgefüllte Anmeldeformular bitte per Fax an die Nummer 0049 (0) 7143 961859-9 oder per Post an HyperVoyager GmbH & Co. KG, Robert-Bosch-Straße. 5, D-74357 Bönningheim senden.