

# Stress blockiert den Erfolg

**Beratungsprozess** Stress ist überall und hemmt den privaten und beruflichen Erfolg. In ihrem medialen Coaching bringt Pema Drongshar Menschen bei, in die Tiefe zu tauchen, um Stress und dessen Ursachen zu begegnen und ihn aufzulösen. Im Hier und Jetzt coached sie Menschen in allen Lebensbereichen und Themen. **Von Stefan Rohner**

## Was verstehen Sie unter Stress?

*Pema Drongshar:* Stress drückt sich auf verschiedenen Ebenen aus. Die offensichtlichste ist gekennzeichnet durch körperliche Symptome. Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Burn-out oder im schlimmsten Fall lebensbedrohliche Krankheiten.

## Und andere Ebenen?

Die Stress-Ebene, auf der alles beginnt, ist weniger sichtbar. Sie drückt sich oft in hohem Aktivismus, Workaholic-Verhalten, innerer Unruhe, viel Sport, schnellem Reden oder erhöhter Reizbarkeit, aber auch in Gefühlen der Überforderung oder Streit aus. Wir hören nicht mehr zu, lachen weniger, schreien die Kinder an und empfinden das Leben generell als ein Funktionieren. Stress bedeutet hier vor allem das Gefühl, etwas nicht mehr im Griff zu haben, seinem Leben nicht mehr Herr zu sein. Zeigt sich Stress erst einmal körperlich, braucht es viel mehr Disziplin und Arbeit, um das Ruder wieder umzudrehen.

## Wo sehen Sie die Ursachen für Stress?

Die tiefsten Ursachen für Stress sind fehlender Mut, Unehrllichkeit zu sich selbst und das Verdrängen von Gefühlen.

## Können Sie Beispiele geben?

Jemand fühlt sich in seinem Job gefangen, hat aber nicht den Mut, sich selbstständig zu machen. Obwohl er täglich Mühe hat, sich in der Organisation einzuordnen, will er nicht ins kalte Wasser springen. Er fühlt den Konflikt zwischen Herzenswunsch und Realität, kann sich aber nicht entscheiden und verdrängt die negativen Gefühle. Oder Eltern, die unerfüllte Bedürfnisse deckeln und innere Zerrissenheit leben. Beide sind weder ehrlich zu sich selbst noch zum Partner. Daraus resultiert Unzufriedenheit und meist auch Härte und Ignoranz gegenüber den Kindern und ihren Bedürfnissen. Wohlverstanden: Ich rede hier nicht von bösen Eltern, sondern einfach von überforderten Menschen.

## Ist das Gefühl für sich selbst in unserer Gesellschaft verloren gegangen?



Pema Drongshar, deren Eltern 1959 aus Tibet nach Indien geflüchtet sind, ist seit ihrer Kindheit hellfühlend, hellhörend und hellsichtig. *Bild: PD*

Absolut. Die Wichtigkeit des «sich Fühlens» wird völlig unterschätzt, da das Funktionieren im Vordergrund steht. Dabei wird verkannt, dass sich selbst zu spüren die Basis ist. Wer nicht fühlt, nimmt nichts wahr und kann weder richtig agieren noch reagieren. Dies gilt für alle Situationen, sei es bei den Kindern, bei der Partnerin oder im Management-Meeting. Viele Menschen rühmen sich, rational denkend zu sein. Leider für viele ein Irrglaube. Fühlt sich jemand nicht, kennt er auch seine Ängste nicht und kann damit nicht umgehen. Es wird immer einen blinden Fleck geben. Rational handeln ist nur möglich, wenn man seine Emotionen kennt und diese bei Entscheidungen bewusst ausblenden kann, um dann das bestmögliche

Resultat für sich selbst, seine Firma oder die Familie zu erreichen.

## Wer ist Ihrer Erfahrung nach von Stress betroffen?

Die allermeisten. Kinder, Hausfrauen und Hausmänner, Familien bis hin zu Führungskräften, querebeet durch die Gesellschaft. Ich würde sagen, dass über 90 Prozent der Menschen hierzulande mehr oder weniger betroffen sind.

## Wie verhelfen Sie diesen Menschen zum Erfolg?

Zuerst lese ich die Energie des Klienten. Dabei ist wichtig, dass er mir nichts über sich erzählt, damit ich mir mein eigenes Bild machen kann. Ich sehe die Seelenprägung, das Lebenspotenzial und die Seelenenergie eines Menschen, die sehr wichtig sind, da sich daraus

die Stärken und Schwächen einer Person und entsprechend die Authentizität ableitet. Vor allem aber wird der rote Faden der in diesem Leben entstandenen Blockaden sichtbar. Auch die Blockaden in der Ahnengeschichte und Familie zeigen sich mir klar. Dabei spüre und kommuniziere ich immer sehr konkret. Daraus ergibt sich der Aktionsplan für den jeweiligen Kunden.

## Wie sieht ein solcher Aktionsplan aus?

Unterschiedlich. Als Transformationsmedium habe ich die Fähigkeit, Gefühle zu spiegeln und den Klienten diese spüren und wahrnehmen zu lassen. Ziel ist, in jeder Lebenssituation sich und sein Herz zu spüren, entspannter zu sein, wo nötig loszulassen und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Damit wächst die Klarheit in einem, und der Erfolg stellt sich privat wie auch geschäftlich ein. Egal in welchem Job, ob CEO oder Ehefrau. Bei gestressten Kindern arbeite ich zuerst mit den Eltern. Wenn sie sich verändern, verändern sich die Kinder. Hier hilft mir meine grosse Gabe, Menschen detailliert zu fühlen, Blockaden aufzulösen oder auch Menschen in die körperliche Heilung zu führen. Was aber in meiner Arbeit immer wichtig ist: Der Mensch muss selber an sich arbeiten und sich verändern wollen. Sonst arbeite nur ich und verliere unnötig Energie.

Weitere Informationen:

[www.dolkar.ch](http://www.dolkar.ch)

## Zur Person

Pema Drongshar ist seit 17 Jahren erfolgreich als Medium und Coach tätig und berät sowohl Private wie auch Geschäftsleute. Die gebürtige Tibeterin stammt aus einer langen Ahnenreihe, in der Medialität gelebt wurde. Ihr Grossvater war Staatsorakel des Dalai Lama. Dieses mediale Erbe, kombiniert mit Studien in Wirtschaft und Finanzen sowie dem tiefen Wissen über Menschen, macht ihre Beratung einzigartig. Zudem ist sie Inhaberin erfolgreicher Firmen in Architektur und Event Management.