

THE 8 ROOMS

Wenn das Vertraute nicht mehr trägt und das Neue noch keinen Namen hat

Mia Brummer

THE 8 ROOMS

Für Frauen, die spüren,
dass etwas in ihnen nach
Veränderung ruft.



WO DU GERADE STEHST

Du weißt, wie man Verantwortung übernimmt. Wie man Entscheidungen trifft. Wie man auch dann weitermacht, wenn es schwierig wird. Vieles von dem, was Dein Leben heute ausmacht, hast Du selbst aufgebaut. Darauf darfst Du stolz sein.

Und trotzdem gibt es vielleicht Momente, in denen Du Dich fragst:

Passt das noch zu mir?

Vielleicht bemerkst Du es an einer Aufgabe, die Dich früher begeistert hat und heute nur noch Kraft kostet. An einem Ja, das Du aussprichst, obwohl Du Nein meinst. Oder an der Sehnsucht nach etwas, für das in Deinem Alltag kaum Platz bleibt.

Du musst noch nicht wissen, was daraus folgt. Zunächst darfst Du wahrnehmen, dass sich etwas verändert hat. Auch wenn Dein Leben von außen betrachtet gut aussieht. Auch wenn andere Deine Unruhe nicht verstehen. Was Dich beschäftigt, verdient Aufmerksamkeit.



WENN DEINE BEWÄHRTEN ANTWORTEN NICHT MEHR AUSREICHEN

Wenn etwas nicht funktioniert, suchst Du vermutlich nach einer Lösung. Du analysierst. Informierst Dich. Machst einen Plan. Diese Fähigkeiten haben Dich weit gebracht. Sie bleiben wertvoll. Doch eine Frage wie „Wie möchte ich eigentlich leben?“ lässt sich durch Nachdenken allein oft nicht beantworten. Dafür musst Du auch wahrnehmen, wie Du Deinen Alltag erlebst. Was Dich berührt. Was Dich erschöpft. Wofür Du neugierig wirst.

Vielleicht fällt Dir gerade das schwerer als jede berufliche Entscheidung: etwas offen zu lassen, ohne sofort zu wissen, wohin es führt.

Du kannst damit beginnen. Deine vertrauten Maßstäbe zu ergänzen. Neben „Was wird von mir erwartet?“ darf stehen:

„Was ist mir wichtig?““

Neben „Kann ich das schaffen?“:

„Möchte ich dafür meine Zeit und Kraft einsetzen?““

Und neben „Was habe ich erreicht?“:

„Wie geht es mir in dem Leben, das ich führe?““



THE 8 ROOMS ALS ORIENTIERUNG

The 8 Rooms ist das Orientierungsmodell meiner Begleitung. Es hat seine Wurzeln in meiner Arbeit mit dem Medizinrad und mit Entwicklungsprozessen in und mit der Natur.

Die acht Räume eröffnen unterschiedliche Perspektiven auf Dein Leben. Sie laden Dich ein, vertrauten Mustern nachzugehen, zurückgestellte Seiten wiederzuentdecken und wahrzunehmen, was sich entwickeln möchte.

Dein konkretes Anliegen ist der Ausgangspunkt. Vielleicht geht es darum, dass Du viel Verantwortung trägst und Deine eigenen Grenzen kaum noch bemerkst. Vielleicht spürst Du einen Veränderungswunsch, ohne schon eine Richtung zu kennen.

Wir schauen gemeinsam hin: Was geschieht gerade? Was hält Dich in vertrauten Reaktionen? Und welche andere Entscheidung wird möglich, wenn Du Dich selbst dabei ernst nimmst?

Dabei können Gespräch, Naturerfahrung, Körperwahrnehmung und Reflexion zusammenwirken. Erkenntnisse bekommen Zeit, sich zu vertiefen und im Alltag erprobt zu werden.

Du musst dafür weder Deinen bisherigen Weg abwerten noch schon ein Bild von Deinem zukünftigen Leben haben. Du darfst mit dem beginnen, was heute da ist.



EIN ERSTER MOMENT FÜR DICH

Nimm Dir ein wenig ungestörte Zeit. Vielleicht mit einem Notizbuch, vielleicht bei einem Spaziergang. Wähle die Frage, bei der Du innerlich innehältst.

01 Wo sage ich in meinem Alltag
regelmäßig Ja, obwohl ich
etwas anderes brauche?

02 Welche Seite von mir bekommt
seit Langem zu wenig Raum?

03 Was würde ich gerne ausprobieren,
wenn ich darin weder gut sein noch
jemandem etwas beweisen müsste?

Bleib zunächst bei einer konkreten Situation. Was ist geschehen?
Was hast Du wahrgenommen? Wie hast Du reagiert?
Was hättest Du gebraucht?

Du brauchst keine besonders kluge Antwort.
Ein ehrlicher Satz genügt.

Vielleicht ergibt sich daraus ein kleiner Versuch
für die nächsten Tage: vor einer Zusage Bedenkzeit nehmen.
Einen Wunsch aussprechen. Zeit für etwas freihalten,
das Dir Freude macht.

Beobachte anschließend, wie es Dir damit geht.
Auch das ist Teil des Weges.



WER DICH BEGLEITET

Ich bin Mia. Seit mehr als 30 Jahren bewege ich mich in der Unternehmenswelt, als Unternehmerin und in verantwortungs-vollen Führungsaufgaben.

Seit über 20 Jahren begleite ich Menschen in persönlichen Entwicklungsprozessen, auch in und mit der Natur.

Lange dachte ich, ich müsse diese beiden Welten voneinander trennen. Heute weiß ich, wie viel aus ihrer Verbindung entsteht.

Ich kenne Verantwortung, Entscheidungs-druck und den Anspruch, verlässlich zu sein. In meine Begleitung fließen zugleich meine psychotherapeutische Ausbildung, meine Erfahrung als Mentor und meine eigene Auseinandersetzung mit Veränderung ein.

Meine Aufgabe ist, einen Raum zu schaffen und zu halten, in dem Du Deinen Fragen begegnen kannst.

Mit Wärme und Wohlwollen.

Mit Aufmerksamkeit für Deine Grenzen. Und mit der Klarheit, auch dort hinzuschauen, wo es unbequem wird.



WENN DU WEITERGEHEN MÖCHTEST



The 8 Rooms · The entrance

The entrance ist ein begleiteter Einstieg über acht Wochen. Dabei kommen acht Frauen zusammen, die spüren, dass sich etwas in ihrem Leben verändern möchte. Gemeinsame Treffen, persönliche Gespräche und ein Präsenztage in München geben Raum für Austausch, Erfahrung und individuelle Vertiefung.

Du kannst herausfinden, wo Du gerade stehst, was wieder mehr Platz in Deinem Leben bekommen soll und welche Entscheidungen daraus entstehen.

Auf meiner Webseite findest Du die Inhalte, Termine und Rahmenbedingungen. Wenn Du Dich darin wiederfindest, kannst Du Dich bewerben.

Im anschließenden persönlichen Gespräch schauen wir gemeinsam, ob Dein Anliegen und diese Form der Begleitung zusammenpassen.

Programm kennenlernen:

www.mia-brummer.de
