

Praxis für glückliches, lebendiges und erfolgreiches Miteinander

**Anne-Kathrin Koch**



Das Psychology of Vision® Beziehungstraining mit der Methodik der  
Beziehungs-Experten Dr. Chuck und Lency Spezzano

### **Vorträge**

**Einzel-/ Paar-Sitzungen**

**Abend-Seminare**

**Wochenend-Workshops**

**Weiterbildungen**



Psychology of Vision  
*friends helping friends*

Anne-Kathrin Koch  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Trainerin Level II der Psychology of Vision®

Herrenstr. 45a  
66583 Spiesen-Elversberg  
Tel 06821 71672  
info@anne-kathrin.de

www.anne-kathrin.de  
www.pov-int.eu

# Über Anne-Kathrin Koch

## Qualifikationen

Abitur in Exeter/Devon, Großbritannien (1999)  
Abschluss zur Dipl. Musiktherapeutin (FH) (2004)  
Heilpraktikerin für Psychotherapie (2006-)  
lizenzierte Trainerin der Psychologie der Vision nach Dr. Chuck und Lency Spezzano (2008-,  
Level II seit 2015)

## Referenzen

### Chuck Spezzano über Anne-Kathrin Koch:

"Ich möchte euch Anne-Kathrin als Coach und Trainerin empfehlen. Sie ist hoch intelligent und so einfallsreich in der Weise, wie sie die Kunst der Heilung einsetzt. Sie hat ein angeborenes Talent, Zusammenhänge zu erkennen und verborgene Bedeutungen aufzuspüren, die ansonsten unserem Blick entgangen wären. In mitfühlender Freundschaft reicht sie hinaus und besitzt die Gabe, mit der Transformation freudig gelingt. Anne-Kathrin ist eine wirkungsvolle Trainerin, die ihr Handwerk immer weiter vertieft und spirituell wächst. Ihr gebührt meine höchste Anerkennung". Dr. Chuck Spezzano, Juli 2011

### Feedback von Teilnehmern

„Das Wochenende mit der Gruppe und vor allem mit Dir war für mich ein intensives, tiefes emotionales Erlebnis und eine totale Bereicherung für mein Leben. Vielen vielen Dank dafür. Du bist als Coach wirklich super.“

"Ich habe schon viele Seminare besucht, doch in deinem Vortrag heute Abend habe ich zum ersten Mal wirklich verstanden, was Joining, sich verbinden, bedeutet und wie es geht."

"Ich hatte durch das Steps-to-Leadership Training viele Aha-Erfahrungen. Danke Anne-Kathrin für deine tolle Führung und Danke Chuck und Lency für die Psychologie der Vision."

## Öffentlichkeits-Präsenz

Seit der Eröffnung meiner Praxis im Oktober 2006 habe ich als Freiberuflerin

- über 45 Tages- und Wochenend-Seminare gehalten, die meisten im Saarland, aber auch in NRW
- 8 Weiterbildungsgruppen geleitet
- regelmäßige 14-tägige Studiengruppen und Abend-Seminare gehalten
- 17 öffentliche Vorträge gehalten, darunter auch 2 bei der Organisation "Frankfurter Ring" im Rahmen von Seminaren mit Chuck und Lency Spezzano
- eine eigene Seminar-Reihe entwickelt, "Das ABC erfolgreicher Beziehungen", die immer noch aktiv ist und die ich 2015 erstmal als Kompakt-Kurs anbiete
- und natürlich auch Menschen in Einzel- und Paarsitzungen telefonisch, per Skype und vor Ort begleitet.

Eine Auswahl meiner bereits gehaltenen Themen sowie Newsletter-Veröffentlichungen finden Sie auf den folgenden Seiten.

## Themen-Angebote

### Vortrags-Themen

#### Bereich Beziehungen:

- Das ABC erfolgreicher Beziehungen
- Authentisch in Beziehung sein
- Relevanz und Wirk-Kraft von Beziehungen
- Verlauf und Stadien von Beziehungen
- Sich frei fühlen - in und trotz Beziehung
- 10 Wege, wie Beziehungen gelingen
- Beziehungen und Alltagstrott
- Beziehungskunst – Führungskunst
- Loslassen leicht gemacht

#### Bereich Kommunikation:

- Beziehungen und Kommunikation
- Methodik des "Joining" (sich verbinden)
- Die Antwort ist immer "Joining"
- Beziehungen und emotionale Reife

#### Bereich Erfolg:

- Erfolg kommt von innen
- Selbstbewusst zum Ziel
- Heilung beginnt im Herzen

### Seminar-Themen

#### Bereich Beziehungen:

- Beziehungen und Emotionale Intelligenz
- Wenn es verletzt, ist es keine Liebe
- Gib Liebe eine Chance
- Von Unabhängigkeit zur Partnerschaft
- Die Kraft der Liebe
- Partnerschaft und Teamgeist
- Liebe leben - Anwendung heilender Prinzipien im Alltag
- Familiendynamiken als Schlüssel zum Glück
- Die Lebensgeschichte heilen
- Einheit des Herzens - Einssein im Geist

#### Bereich Lebensfreude:

- Sorge dich nicht - I(i)ebe!
- Die Kunst des Loslassens
- Leben mit Leichtigkeit
- Mut zur inneren Freiheit
- Selbst- Bewusst- Sein
- Anleitung zum Glücklichsein
- Die Kunst des Empfangens
- Zeit für dein Herz
- Die Antwort ist immer Joining

Bereich Erfolg:

- Veränderung wagen und Krisen meistern
- Erfolg kommt von innen
- Erfolgreiche Kommunikation
- Kein Problem ist Lösungs-sicher
- Entfalte dein Potential
- Die Antwort bist DU!
- Entfalte dein wahres Selbst
- Frühjahrsputz im Seelenhaus

## Newsletter

Etwa alle vier Wochen schicke ich per E-Mail einen Praxis-Newsletter raus, der über Veranstaltungen informiert und auch immer wieder persönliche Einsichten enthält.

Darüber hinaus erscheint monatlich über den Verteiler der Psychology of Vision® Europa ([www.pov-int.eu](http://www.pov-int.eu)) mit über 3500 Empfängern ein inspirierender, anregender oder unterhaltsamer Beitrag von einem der acht deutsch-sprachigen Trainern, so auch regelmäßig von mir.

Seit Anfang 2014 schreibe und versende ich alle sieben bis zehn Tage einen Beitrag von meinem Inspirations-Blog, der immer wieder regen Anklang findet. Vier davon habe ich zum Lesen hier eingefügt.

- Wenn du aufgeben möchtest
- Affären sind nicht das Ende - es sei denn, du willst es
- Bis die Weisheit in dir aufsteigt
- Loslassen leicht(er) gemacht

## Wenn du aufgeben möchtest

Ende September war ich auf einem beeindruckenden Vortrag und Seminar mit meinem Freund und Lehrer Chuck Spezzano. Es war der Abschluss einer 3 1/2 wöchigen Tour durch sieben Städte in Deutschland, Österreich und der Schweiz, und die Energie der gesamten Reise kam als geballte Kraft gebündelt hervor und hat mich nachhaltig beeindruckt.

Ein Thema des Nachmittags war die "Todessehnsucht". Dabei ist nicht unbedingt klinische Suizid-Gefährdung gemeint, sondern das allgemeine Gefühl, aufgeben zu wollen:

Wenn uns etwas überfordert, überwältigt, stresst, lähmt, an unsere Grenzen bringt, wir uns urlaubsreif fühlen, etc., und wir am liebsten aufgeben würden, alles stehen und liegen lassen, Decke über den Kopf ziehen, morgens nicht aufstehen, verreisen, irgendwo anders neu anfangen, ein anderes Leben leben.... Oder wenn uns insgeheim eine Grippe gelegen käme, weil wir dann mal ausschlafen und Pause machen könnten oder sich dann jemand um uns kümmern würde. Solche Dinge.

Und es kann sein, dass man es uns äußerlich gar nicht ansieht, weil wir brav weiter machen, was wir machen, aber eben ohne uns selbst, ohne Schwung, ohne Lebendigkeit.

Einfach aufgeben ist natürlich keine Lösung, die funktioniert. Früher oder später stehen wir vor der gleichen Herausforderung. Was aber funktioniert, ist die Einstellung von "hinein und hindurch", denn dann passiert Transformation, und was uns vorher blockiert hat, steht jetzt hinter uns als treibende Kraft, und wir haben Energie zurückgewonnen.

Klingt das gut? Dann lass es uns ausprobieren:

Denke an den Bereich, in dem du aufgeben möchtest, und bemerke das Gefühl.  
Und dann folge deinem Herzen, wenn ich dich frage:

Für wen wärst du willens zu leben?

Für wen wärst du willens zu leben?

Welche Freundschaft wäre dir wichtig genug, welche Liebe kannst du wichtig genug machen, um deinen inneren Graben zu überbrücken?

Unterschätze nicht deine Wichtigkeit für andere! Deine Familie, deine Freunde, dein Team - sie brauchen dich! Sie brauchen dein Glück- Sein und deine Lebendigkeit! Ihr Leben ist heller, wenn du leuchtest!

Wenn nicht für dich selbst, dann lebe und werde wieder lebendig für sie! Deine Freundschaft, deine Liebe ist die Brücke, die DIR hilft, und schon bald fühlst DU wieder deinen Puls, wirst wieder lebendig und lebst auch wieder für dich.

Anne-Kathrin Koch

## **Affären sind nicht das Ende - es sei denn, du willst es.**

Als ich anfang, mit der Psychology of Vision® zu lernen, begegnete ich Paaren, die Affären und Dreiecksbeziehungen er- und durchlebt hatten, und denen es gelungen war, so vollständig darüber hinaus zu wachsen, dass diese Erfahrung ihre Beziehung nicht länger negativ beeinflusste. Ich fand das einen interessanten Gedanken, eine nette Theorie, von der ich jedoch keine Vorstellung hatte, wie sie tatsächlich funktionieren sollte.

Generell möchte ich anmerken, dass Affären mit das Schmerzhafte sind, was Paare durchleben können, und ich kann nicht empfehlen, diesen Bereich im Selbstversuch zu erforschen. Es ist eine der Fallen in Beziehungen, der wir alle irgendwann begegnen, aber du musst ihr nicht ins Netz gehen. Und wenn du gerade mittendrin bist, kann ich dir aus meiner eigenen Erfahrung versichern: es gibt einen guten Weg hindurch! Du musst nicht unnötig leiden und du musst auch nicht die Beziehung abbrechen (es sei denn, du willst es). Bewusstheit ist die halbe Miete, und vielleicht hilft dir ja meine persönliche und professionelle Erfahrung.

Als ich also anfang, aktiv über Beziehungen zu lernen, war für mich persönlich "Fremdgegangen werden" absolut tabu. Sowas würde ich nicht mit mir machen lassen, das würde das "Ende" bzw. den Abbruch der Beziehung bedeuten. Selbst fremdgehen war nicht ganz so tabu, weil es dank Dissoziation und erfolgreicher Verdrängung des schlechten Gewissens erstmal nicht so weh tat. Und die Position der Geliebten tat definitiv weh, und ich fühlte mich sehr gefangen und abhängig, zumindest bis ich genug Unabhängigkeit aufbringen konnte, dass mich selbst das kalt ließ. Insgesamt war das Thema Affären jedoch ein unangenehmer Bereich, und die Idee, dass man durch dieses Gebiet erfolgreich hindurch navigieren könne, war jenseits von meinem Horizont. Jedoch waren diese Paare, die für mich Vorbild waren, wirklich glücklich, und in ihren Gesichtern zeigte sich keine Spur von dieser Erfahrung mehr. Daher glaubte ich ihnen, aber war skeptisch und neugierig.

Die Gelegenheit, die Theorie selbst zu testen, ließ nicht lange auf sich warten. Ich war gerade erst ein halbes Jahr in einer neuen Beziehung, als er mir beichtete, dass er - mehrfach - fremdgegangen war. Ich hatte es nicht kommen sehen, und es riss mir den Boden unter den Füßen weg. Ich wusste bis dahin gar nicht, dass ich soviel Schmerz fühlen und trotzdem gleichzeitig einfach weiter atmen konnte. Und ich wusste nicht wie, aber ich war wild entschlossen, die Theorie beim Wort zu nehmen, und weder das Ganze einfach über mich ergehen zu lassen und in der Opfer-Position stecken zu bleiben, noch zu kapitulieren und wegzuworfen, sondern - irgendwie - mit Mut und Bereitschaft und Unterstützung von Freunden, meinen Horizont zu erweitern und dieses Gebiet erfolgreich zu durchqueren.

Es war nicht unbedingt angenehm, dennoch bin ich froh um diese Gelegenheit. Sie hat mich authentisch und kompetent gemacht, und vor allem sie hat meinem kritischen Verstand bewiesen, dass es tatsächlich machbar ist.

Wie dieser Mittelweg, dieses Hindurch, aussieht, ist individuell, aber in meiner persönlichen Erfahrung damals und seit dem für alle Paare (oder einer der beiden), die sich mit diesem Thema an mich gewandt hatten, gab es eine Haupt-Zutat, die zu ihrem Erfolg beigetragen hat: ihre Bereitschaft - die zu zielstrebigem Entschlossenheit wurde. Ohne Bereitschaft und dieses Wollen bringen wir nicht den Mut auf, den es braucht, und finden keinen Weg. Jedoch mit dieser Ausrichtung finden die Möglichkeiten und Wege uns. Jenseits, am anderen Ende der Falle und des Schmerzes, wartet eine neue Ebene von Partnerschaft, Verbundenheit und Freiheit, für die es sich zu engagieren lohnt.

Anne-Kathrin Koch

## **Bis die Weisheit in dir aufsteigt**

Warst du je in einem Dilemma oder einer Situation, in der du dich entscheiden solltest und nicht wusstest, wie? Dann ist dieser Blog für dich!

Vor Jahren hatte ich neben meiner Psychologie der Vision Trainer-Tätigkeit und Praxis noch einen befristeten Arbeitsvertrag in einer Klinik, und es kam der Zeitpunkt, wo ich entscheiden musste, ob ich den Vertrag erneut verlängern mochte oder nicht.

Die Arbeit selbst machte mir Spaß, und ich lernte viel dazu. Die Bedingungen waren allerdings ziemlich herausfordernd, und ich war regelmäßig an meiner äußersten Grenze. Ich hatte mich jedoch innerlich verpflichtet, zu lernen, was es dort für mich zu lernen gab, und dann könnte ich gehen, ohne bloß aufzugeben, oder ich könnte bleiben.

Es war also Entscheidungs-Zeit, und ich war auf der Suche nach dem, was ich wirklich wollte und was für mich der nächste Schritt wäre. Dieses Pro-Contra kann einen ja echt ver-rücken. Bei solchen Dingen ist nur der Intellekt einfach nicht das Mittel der Wahl.

Weil mir die Zeit im Nacken saß, hatte ich mündlich bei meinem Vorgesetzten bereits Interesse bekundet, und es fühlte sich auch ok an, aber es war kein inneres, zweifelsfreies WISSEN.

Es ergab sich, dass ich ein Wochenende in einem Psychologie der Vision Seminar mit meiner damaligen Trainer-Kollegin verbrachte. Für eine Übung schickte sie uns schweigend in den Park. Ich erinnere mich nicht mehr genau an die Aufgabenstellung, aber ich verbrachte die Zeit damit, den Weg in mein Herz und zu meiner Weisheit zu finden. Ich wollte die wirkliche Antwort finden, wie auch immer sie lautete. Nicht erdenken, nicht rational erschließen, sondern aus meinem Innersten WISSEN. Also hielt ich Ausschau danach.

Ich erinnere mich noch gut, wie aus der Tiefe ein Nein in mir aufstieg, gefolgt von meinem direkten Reflex, es mit meinem Verstand zu unterdrücken. Und nochmal gefolgt von der Entscheidung, die Antwort zu haben, wie sie war, und ihr zu folgen.

Und das tat ich. Es verlief reibungslos, und es gab keinen Moment des Bedauerns, weil es einfach klar war.

Seitdem nutze ich ich dieses Prinzip immer wieder. Wenn das Denken mich nicht weiterbringt oder zufriedenstellt, wende ich mich meiner inneren Weisheit zu. Bis die Antwort in mir aufsteigt. Bis die Weisheit in mir aufsteigt. Und mit ihr geht ein Wissen einher, wo keine Zweifel - in dem Moment oder später - mehr Raum finden, weil es einfach so klar ist.

Und wenn es noch nicht klar ist, wenn es nicht eindeutig ist, heißt es, weiterhin dran bleiben, den Weg zur Herzens-Weisheit zu finden. Es ist mehr als ein Gefühl oder ein Gedanke, es ist ein tiefes, kraftvolles WISSEN. Es ist vielleicht nicht die Antwort, die unser Verstand hören wollte, aber sie hat Kraft, und ihre Umsetzung verläuft dann mit Leichtigkeit und einer natürlichen Autorität. Und sie macht uns glücklich.

Selbst, und gerade dann, wenn dir die Zeit im Nacken sitzt und du in Versuchung bist, irgendeine Entscheidung zu treffen, nur damit du eine getroffen hast, gerade dann ziehe in Erwägung, kurzfristig Zeit zu "verschwenden", um in Kontakt mit dir selbst zu kommen, sei es schweigend oder in einem Dialog, was auch immer für dich funktioniert. Aber bleibe dran, bis die Weisheit und das Wissen in dir aufsteigen. Denn diese "Zeitverschwendung" spart dir tatsächlich Umwege und Zeit.

Herzliche Grüße von unserer Trainer-Konferenz auf Hawaii

Anne-Kathrin Koch



## Loslassen leicht(er) gemacht

Während ich dies schreibe, sitze ich am Strand in der Hotel-Anlage auf Hawaii, wo unsere jährliche internationale Psychology of Vision® Trainer Konferenz stattgefunden hat. Es sind bestimmt 28 Grad, die Sonne scheint, ein angenehmes Lüftchen weht, die Palmen wiegen sich im Wind, das Meeresrauschen paart sich mit dem des Wasserfalls, die Vögel zwitschern und setzen sich auf die Strandliegen, in der Hoffnung, ein paar Essenskrümel zu erhaschen, die Forellen springen, und zwischendurch kommen Schildkröten vorbeigeschwommen. Wenn ich Glück habe, zeigen sich mir später noch ein paar Wale, die hier gerade reisen. Es ist ein Erholungs-Tag aus dem Bilderbuch und genau das, was mein Körper und ich nach diesem intensiven Training brauchen.

In ein paar Stunden sitze ich im Flieger für die 30+ Stunden Rückreise ins kalte, nasse Deutschland. Es heißt dann also Abschied nehmen und loslassen.

Einer meiner "Tricks", der Schmerz im Loslass-Prozess, sei er groß oder klein, erleichtert und verwandelt, ist folgender:

Wenn es weh tut, wenn es uns vielleicht sogar das Herz bricht, oder wenn es einfach nur schwerfällt, zieht sich unser Herz zusammen und wird eng. Es fühlt sich an, als ob uns etwas wider unseren Willen genommen oder angetan wird oder wurde. Und das tut weh. Diese Gefühle können ewig anhalten, wenn wir nicht loslassen, und sie halten gleichzeitig auch unser Leben an.

Doch in diesen Momenten kannst du dein Erleben verwandeln, indem du den Ort, die Situation oder Person segnest. Wünsche ihr von Herzen das Beste, respektiere ihren Weg, danke ihr und schicke ihr all deine Liebe.

Lieben öffnet dein Herz. Und es heilt deinen Schmerz. Schicke deine Liebe so lange, bis du nur noch Liebe fühlst. Festhalten und vermissen machen dein Herz eng und das tut weh, deshalb ist es keine echte Liebe. Echte Liebe befreit und beflügelt, sie macht DICH frei, während du dich weiterhin verbunden fühlst. Daran kannst du sie erkennen.

(Wenn du mehr darüber lernen willst, empfehle ich das Buch "Wenn es verletzt, ist es keine Liebe" von Chuck Spezzano. Oder du kannst es von mir in meinen Kursen lernen.)

Segne dir dein Herz aus der Seele. Wünsche der Situation oder Person das Beste. Danke ihr. Und schau dir vielleicht nochmal die Szene aus dem Film "Eat, Pray, Love" an, in der sie in Indien mit ihrem Ex-Mann tanzt und innerlich Frieden schließt:

Er: "Aber ich liebe dich immer noch." Sie: "Dann liebe mich". "Aber ich vermisse dich." "Dann vermisse mich. Schick mir Liebe und Licht, wenn du an mich denkst, und dann lass los. Es wird nicht ewig so sein. Nichts ist ewig".

Das ist für mich das Heilungs-Prinzip des Loslassens in Aktion: zum einen müssen wir ehrlich zu uns sein, mit dem wie wir uns fühlen. Es ist ok, zu vermissen oder sogar zu trauern. Doch gleichzeitig bleibe nicht darin stecken, sondern liebe, segne und danke bis der Schmerz vollständig verwandelt ist und du nur noch Liebe, Segen und Dankbarkeit fühlst. Und wenn die nächste Schicht auftaucht, segne wieder, danke und liebe, bis nur noch das übrig ist.

Herzliche Aloha-Grüße

Anne-Kathrin Koch