



3. Quartal 2026

KLIENT:INNEN NEWSLETTER

www.FUCHS-HYPNOSE.AT

WISSENSWERTES IM 3. QUARTAL 2026

| | |
|--|----|
| Vorwort | 4 |
| Unsere Praxisgemeinschaft Salzburg | 5 |
| Selbstwirksamkeit & Eigenverantwortung | 7 |
| Resilienz in unsicheren Zeiten | 8 |
| Die Macht der Gewohnheiten..... | 9 |
| Innere Freiheit statt Perfektionismus..... | 10 |
| Familie, Partnerschaft & Verbundenheit | 11 |
| Mental gesund im Berufsalltag..... | 12 |
| Jugendliche & junge Erwachsene | 13 |
| Veränderungen & Lebensübergänge | 14 |
| Werte als innerer Kompass..... | 15 |
| Die Kraft kleiner Schritte | 16 |
| Erfolgsgeschichten aus der Praxis..... | 17 |
| Danke für Ihr Vertrauen | 18 |

ARTIKEL UND VIDEO

- „Gegen Ängste und Zwänge hilft Hypnose. In Österreich praktiziert sie ein ausgewiesener Spezialist [...]“
<https://unternehmen.welt.de/sonstiges/hypnose-oesterreich.html>
- „Lässt sich durch Hypnose eine Raucherentwöhnung durchführen? [...] Zum Nichtraucher ohne Entzugserscheinungen - geht das überhaupt? [...]“
<https://unternehmen.focus.de/hypnose-raucherentwoehnung.html>
- Dr. Christian Fuchs über „Hypnose und Dr. Fuchs Solution Focus Coaching“ zum Thema „Rauchen“
https://www.youtube.com/watch?v=0_jXtrlnz74&t=2s
- Dr. Christian Fuchs über „Abnehmen mit Dr. Fuchs Hypnose“
<https://www.youtube.com/watch?v=YIPRkWwq97k>
- Dr. Christian Fuchs über „Ängste bezwingen durch Dr. Fuchs Hypnose“
<https://www.youtube.com/watch?v=VUYDhKGS77A>



Praxis
Dr. Fuchs



VORWORT

Veränderung wird sichtbar – wenn Menschen beginnen, ihr Leben aktiv zu gestalten

Viele Menschen tragen den Wunsch nach Veränderung in sich. Sie möchten gelassener werden, Ängste überwinden, belastende Gewohnheiten hinter sich lassen, mehr Selbstvertrauen entwickeln, besser schlafen oder wieder mehr Freude und Leichtigkeit im Alltag erleben. Andere wünschen sich mehr Klarheit bei wichtigen Entscheidungen, ein gesünderes Leben oder erfüllender Beziehungen.

Der Wunsch nach Veränderung ist dabei meist nicht das eigentliche Problem. Auch Wissen steht heute in beinahe unbegrenztem Ausmaß zur Verfügung. Bücher, Podcasts, Videos und Fachartikel liefern unzählige Informationen darüber, wie Veränderung gelingen könnte. Und dennoch erleben viele Menschen etwas Bemerkenswertes: Sie wissen oft sehr genau, was ihnen guttun würde, und tun sich gleichzeitig schwer, dieses Wissen dauerhaft in ihr Leben zu integrieren.

Der Grund dafür ist einfach und zugleich hoffnungsvoll.

Nachhaltige Veränderung entsteht selten durch Erkenntnis allein. Sie entsteht dort, wo Gedanken zu Entscheidungen werden, Entscheidungen zu Handlungen und Handlungen schließlich zu neuen Erfahrungen. Aus diesen Erfahrungen entwickeln sich neue Gewohnheiten, neue Sichtweisen und oftmals auch neue Möglichkeiten.

Die moderne Psychologie und Neurobiologie zeigen heute sehr deutlich, dass unser Gehirn ein Leben lang lern- und veränderungsfähig bleibt. Jede bewusst getroffene Entscheidung, jede neue Erfahrung und jeder noch so kleine Schritt hinterlassen Spuren.

Genau darin liegt eine der ermutigenden Erkenntnisse unserer Zeit: Menschen sind in weit größerem Ausmaß entwicklungs- und veränderungsfähig, als sie selbst häufig glauben.

Dabei geht es nicht darum, perfekt zu werden oder ein völlig anderer Mensch sein zu müssen.

Vielmehr geht es darum, Schritt für Schritt jenes Leben zu gestalten, das den eigenen Werten, Bedürfnissen und Zielen entspricht.

In meiner täglichen Arbeit darf ich immer wieder erleben, dass nachhaltige Veränderungen nur selten mit spektakulären Ereignissen beginnen.

Häufig entstehen sie aus einem einzigen Gedanken, einer neuen Sichtweise, einer ehrlichen Entscheidung oder dem Mut, einen ersten kleinen Schritt zu setzen.

Genau diesem Weg widmet sich die vorliegende Ausgabe.

Wir beschäftigen uns mit Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung, mit Resilienz, Gewohnheiten, Perfektionismus, Beziehungen, beruflicher Gesundheit, den Herausforderungen junger Menschen sowie mit der Frage, wie Werte Orientierung und Halt geben können.

Darüber hinaus lernen Sie mit **Mag. Olivia Aichriedler** meine Tochter und Kollegin kennen, die in unserer **Praxisgemeinschaft in Thalgau / Salzburg** Menschen mit großer Fachkompetenz, viel Einfühlungsvermögen und derselben wertschätzenden und lösungsorientierten Grundhaltung begleitet, die auch meine eigene Arbeit seit vielen Jahren prägt.

Ich lade Sie herzlich ein, die folgenden Beiträge nicht nur zu lesen, sondern den einen oder anderen Gedanken mitzunehmen und für sich persönlich zu prüfen, welche Impulse für Ihren eigenen Weg hilfreich sein könnten.

Denn Veränderung beginnt nur selten irgendwann in der Zukunft. Sie beginnt meist in jenem Augenblick, in dem wir uns bewusst dafür entscheiden, einen ersten Schritt in eine neue Richtung zu gehen.

Ich wünsche Ihnen eine anregende, inspirierende und stärkende Lektüre.

Herzlichst

Christian Fuchs



Unsere Praxisgemeinschaft in Salzburg

Mag. Olivia Aichriedler stellt sich vor

Eine der schönsten Entwicklungen der vergangenen Jahre ist für mich, dass ich meinen Klientinnen und Klienten heute auch eine Kollegin vorstellen darf, der ich fachlich und menschlich großes Vertrauen entgegenbringe: meine Tochter Mag. Olivia Aichriedler.

Mit ihrer eigenen Praxis in Thalgau bei Salzburg ergänzt sie unsere gemeinsame Ausrichtung in idealer Weise.

Auch wenn jede Praxis eigenständig arbeitet, verbindet uns eine gemeinsame Haltung: der wertschätzende Blick auf den Menschen, die Orientierung an Ressourcen, Werten und Lösungen sowie die Überzeugung, dass nachhaltige Veränderung dort entsteht, wo Menschen wieder Zugang zu ihren eigenen Stärken finden.

Fachliche Kompetenz auf fundierter Grundlage

Mag. Olivia Aichriedler absolvierte ihr Studium an der Paris-Lodron-Universität Salzburg und verfügt darüber hinaus über zahlreiche qualifizierte Aus- und Weiterbildungen im Bereich der psychologischen Beratung, Logotherapie, Existenzanalyse sowie moderner Hypnose und Hypnosetherapie.

Besonders hervorheben möchte ich, dass Olivia ihre fachliche Entwicklung nicht nur durch zahlreiche Ausbildungen, sondern auch durch intensive praktische Arbeit mit Menschen aufgebaut hat. Über viele Jahre hinweg konnte sie zudem wertvolle Erfahrungen im Umfeld meiner Praxis sammeln und sich laufend weiterentwickeln.

Der Mensch im Mittelpunkt

Was mich an ihrer Arbeit besonders beeindruckt, ist ihre ruhige, einfühlsame und gleichzeitig sehr klare Art, Menschen zu begleiten. Sie begegnet ihren Klientinnen und Klienten mit großer Wertschätzung, echter Aufmerksamkeit und einem feinen Gespür für individuelle Lebenssituationen.

Dabei steht nicht die langwierige Analyse von Problemen im Vordergrund, sondern die Frage:

„Wie kann ein Mensch wieder Zugang zu seinen Ressourcen, seinen Werten und einer guten Zukunft finden?“

Genau dieser Blick nach vorne verbindet unsere Arbeitsweisen in besonderer Weise.

Werte als innerer Kompass

Ein wichtiger Bestandteil ihrer Arbeit ist die Orientierung an persönlichen Werten. Werte wie Gesundheit, Sinn, Selbstvertrauen, Freiheit, Sicherheit, Liebe, Zugehörigkeit oder persönliche Entwicklung geben vielen Menschen wieder Richtung und Halt, wenn sie sich in schwierigen Lebensphasen orientierungslos fühlen.

Olivia versteht es hervorragend, Menschen dabei zu unterstützen, diese inneren Orientierungspunkte wieder wahrzunehmen und daraus konkrete Schritte für den Alltag abzuleiten.

Hypnose als wissenschaftlich fundierte Unterstützung

Ein weiterer Schwerpunkt ihrer Tätigkeit liegt in der hypnotherapeutischen Arbeit. Hypnose versteht sie als wissenschaftlich fundierte Methode fokussierter Aufmerksamkeit, die Menschen dabei unterstützen kann, innere Ressourcen besser zugänglich zu machen, belastende Denk- und Verhaltensmuster zu verändern und neue Perspektiven zu entwickeln.

Gerade bei Themen wie beispielsweise Ängsten und Phobien, innerer Unruhe, Stress und Erschöpfung, Schlafproblemen, Selbstwertthemen, mentalen Blockaden und belastenden Gewohnheiten kann dieser Zugang wertvolle Unterstützung bieten.

Eine Empfehlung von Herzen

Als Vater erfüllt es mich natürlich mit besonderem Stolz, die Entwicklung meiner Tochter begleiten zu dürfen. Noch wichtiger ist mir jedoch die fachliche Perspektive:

Ich bin überzeugt, dass **Mag. Olivia Aichriedler** Menschen mit **hoher Kompetenz, großer Menschlichkeit und viel Feingefühl** begleitet. Wer im Raum Salzburg Unterstützung sucht und sich eine professionelle, **wertschätzende und lösungsorientierte Begleitung** wünscht, ist bei ihr in besten Händen.

 www.aichriedler-hypnose.at

@ olivia@aichriedler-hypnose.at

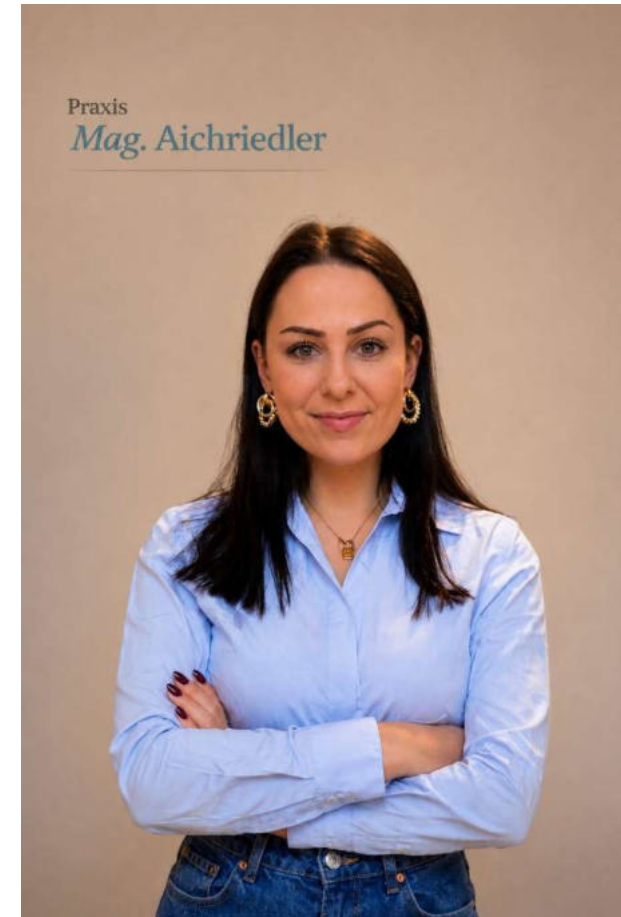
 +43(0)676/5449311

 Thalgau bei Salzburg



Manchmal entstehen die schönsten Wege genau dort, wo fachliche Kompetenz, menschliche Wärme und echtes Interesse am Menschen zusammenfinden.

Genau das erleben Klientinnen und Klienten bei Mag. Olivia Aichriedler.



Selbstwirksamkeit & Eigenverantwortung

Warum nachhaltige Veränderung immer bei uns selbst beginnt

Viele Menschen wünschen sich Veränderungen in ihrem Leben. Sie möchten gelassener werden, weniger grübeln, besser schlafen, gesünder leben oder belastende Gewohnheiten hinter sich lassen. Oft wissen sie sogar sehr genau, was ihnen guttun würde, und dennoch fällt es nicht immer leicht, dieses Wissen dauerhaft in den Alltag zu integrieren.

Der Grund dafür liegt nicht in mangelnder Intelligenz oder fehlendem Wissen. Vielmehr zeigt die Erfahrung, dass **nachhaltige Veränderung selten durch Erkenntnis allein entsteht**. Sie entwickelt sich dort, wo Menschen beginnen, ihr Wissen in **konkrete Erfahrungen** umzusetzen.

Unser Gehirn verändert sich mit jeder Erfahrung, die wir machen. Jede bewusst getroffene Entscheidung, jede neue Handlung und jeder kleine Schritt hinterlassen Spuren. Genau deshalb beginnen nachhaltige Veränderungen meist nicht mit großen Vorsätzen oder spektakulären Ereignissen, sondern häufig mit unscheinbaren Momenten, die zunächst kaum besondere Bedeutung zu haben scheinen.

Manchmal ist es ein Gespräch, das neue Perspektiven eröffnet. Manchmal ein Spaziergang, der Raum für neue Gedanken schafft. Manchmal entsteht Veränderung aus einer einzigen Entscheidung, etwas anders zu machen als bisher.

Viele Menschen warten darauf, dass sie sich sicher, motiviert oder bereit fühlen. In der Praxis zeigt sich jedoch häufig, dass **Motivation nicht am Anfang einer Veränderung steht, sondern oft deren Folge ist**.

Erst wenn Menschen beginnen zu handeln, entstehen neue Erfahrungen. Und aus diesen Erfahrungen wachsen Schritt für Schritt Selbstvertrauen, Zuversicht und die Überzeugung, das eigene Leben aktiv gestalten zu können.

Dabei geht es weder darum, perfekt zu werden noch darum, alles kontrollieren zu können. Vielmehr entsteht Selbstwirksamkeit dort, wo Menschen erkennen, welchen Einfluss sie auf ihr eigenes Denken, Fühlen und Handeln haben und beginnen, Verantwortung für jene Bereiche zu übernehmen, die sie tatsächlich gestalten können.

Eine wertvolle Orientierung bieten dabei unsere persönlichen Werte.

Gesundheit, Familie, Freiheit, Sicherheit, Liebe oder persönliche Entwicklung geben unserem Leben Richtung und Bedeutung.

Gerade in Zeiten der Unsicherheit helfen sie dabei, Entscheidungen zu treffen und den Blick für das Wesentliche zu bewahren.

In meiner täglichen Arbeit erlebe ich immer wieder, dass große Veränderungen nur selten mit großen Ereignissen beginnen. Häufig steht am Anfang ein einzelner Gedanke:

„Vielleicht ist doch mehr möglich, als ich bisher geglaubt habe.“

Genau in diesem Moment beginnt oft etwas Neues. Dort entsteht Selbstwirksamkeit. Und dort beginnt nicht selten auch der Weg in eine gute Zukunft.



„Durch Ihr Wirken verändert sich mein Leben in einer besonderen Weise zum Guten, Schritt für Schritt. Erfüllende Veränderungen, die ich vor Beginn der Sitzungen für nur schwer möglich gehalten habe, darf ich erleben.“

Diese Worte verdeutlichen etwas, das ich in meiner täglichen Arbeit immer wieder beobachten darf: Menschen unterschätzen häufig ihre eigenen Entwicklungsmöglichkeiten. Oft braucht es nur den Mut, einen ersten Schritt zu setzen. Alles Weitere entsteht aus den Erfahrungen, die auf diesem Weg gesammelt werden. Rückblickend erkennen viele Menschen, dass sie weit mehr verändern konnten, als sie ursprünglich für möglich gehalten hätten.

Resilienz in unsicheren Zeiten

Innere Stabilität, wenn das Außen unsicher wird

Wenn wir ehrlich sind, wünschen sich die meisten Menschen vor allem eines: ein gewisses Maß an Sicherheit.

Die Gewissheit, dass die Gesundheit erhalten bleibt, Beziehungen tragen, die Arbeit stabil bleibt und sich das Leben in geordneten Bahnen bewegt. Doch genau diese Sicherheit kann uns niemand dauerhaft garantieren. Das Leben verändert sich, Menschen verändern sich und manchmal entstehen Herausforderungen, auf die wir nicht vorbereitet sind.

Eine Krankheit, eine Trennung, berufliche Unsicherheiten oder unerwartete Ereignisse können das Gefühl entstehen lassen, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Gerade in solchen Zeiten zeigt sich eine Fähigkeit, die in der Psychologie als Resilienz bezeichnet wird. Gemeint ist damit die Fähigkeit des Menschen, trotz Belastungen wieder in die eigene Kraft zurückzufinden und sich von schwierigen Lebenssituationen nicht dauerhaft bestimmen zu lassen.

Resiliente Menschen haben dabei keineswegs ein leichteres Leben als andere. Sie erleben dieselben Sorgen, Enttäuschungen und Rückschläge. Der Unterschied liegt häufig darin, wie sie mit diesen Erfahrungen umgehen. Anstatt ihre Aufmerksamkeit ausschließlich auf das zu richten, was verloren gegangen ist oder nicht verändert werden kann, fragen sie sich, was ihnen jetzt helfen könnte und welcher nächste Schritt sinnvoll wäre.

Innere Stabilität entsteht deshalb selten dadurch, dass im Außen alles perfekt läuft. Sie wächst vielmehr aus dem Vertrauen, Herausforderungen bewältigen und auch schwierige Zeiten überstehen zu können.

Dabei sind es oft die einfachen Dinge, die uns Halt geben. Ein gutes Gespräch, ein Mensch, der zuhört, ein Spaziergang in der Natur oder die bewusste Entscheidung, freundlich mit sich selbst umzugehen, können in belastenden Phasen einen erstaunlichen Unterschied machen.

Gerade dann, wenn das Leben schwierig wird, gehen viele Menschen besonders streng mit sich um. Sie erwarten Stärke, obwohl sie erschöpft sind. Sie kritisieren sich für Gefühle, die vollkommen menschlich sind. Dabei braucht es in solchen Situationen häufig nicht mehr Druck, sondern mehr Verständnis und Mitgefühl für die eigene Situation.

Niemand muss jeden Tag Höchstleistungen vollbringen. **Oft genügt es bereits, den heutigen Tag gut zu bewältigen und darauf zu vertrauen, dass morgen neue Möglichkeiten entstehen.**

In meiner täglichen Arbeit erlebe ich immer wieder, wie viel Kraft Menschen entwickeln können, wenn sie beginnen, den Blick nicht nur auf ihre Belastungen, sondern auch auf ihre Ressourcen zu richten. Oft entdecken sie dabei Fähigkeiten und Stärken, die ihnen zuvor gar nicht bewusst waren. Vielleicht liegt genau darin die eigentliche Bedeutung von Resilienz. Nicht unverwundbar zu sein und niemals zu zweifeln, sondern darauf vertrauen zu können, auch schwierige Zeiten Schritt für Schritt zu bewältigen.



„Manchmal hat man mit besonderen Herausforderungen zu kämpfen und verliert sich leicht im Kreislauf des Stresses und auch sich selbst aus den Augen. Herr Dr. Fuchs hat mich rasch aufgefangen und ich konnte gestärkt aus dieser anstrengenden Zeit gehen.“

Diese Rückmeldung beschreibt sehr eindrucksvoll, was viele Menschen in belastenden Lebensphasen erleben. Nicht die Schwierigkeiten selbst sind entscheidend, sondern die Fähigkeit, wieder Orientierung zu finden und Schritt für Schritt in die eigene Kraft zurückzukehren.



„Dank ihm habe ich wieder Zukunftspläne, neue Ziele und eine andere Denkweise entwickelt – und das alles in nur wenigen Sitzungen.“

Auch diese Worte zeigen, dass selbst schwierige Lebensphasen nicht das Ende einer Entwicklung bedeuten müssen. Oft entstehen gerade in herausfordernden Zeiten neue Perspektiven, neue Ziele und ein tieferes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Die Macht der Gewohnheiten

Warum kleine Veränderungen große Wirkungen entfalten

Viele Menschen verbinden Veränderungen mit großen Entscheidungen. Sie denken an einen neuen Lebensabschnitt, einen besonderen Entschluss oder einen bedeutenden Wendepunkt. Dabei wird häufig übersehen, dass unser Leben weit stärker von den kleinen Dingen geprägt wird, die wir Tag für Tag wiederholen.

Ein großer Teil unseres Alltags läuft nahezu automatisch ab. Wir stehen morgens auf, erledigen bestimmte Abläufe, reagieren auf vertraute Situationen und treffen unzählige Entscheidungen, ohne lange darüber nachzudenken. Unser Gehirn liebt diese Gewohnheiten, denn sie helfen dabei, Energie zu sparen und den Alltag effizient zu gestalten. Genau darin liegt ihre besondere Bedeutung.

Gewohnheiten wirken meist unauffällig. Sie machen keine Schlagzeilen, sorgen selten für große Emotionen und bleiben oft lange unbeachtet. Dennoch prägen sie maßgeblich, wie wir leben, denken, fühlen und handeln.

Sie beeinflussen, wie wir mit Stress umgehen, wie wir essen, schlafen, kommunizieren oder für unsere Gesundheit sorgen. Und sie entscheiden häufig darüber, ob gute Vorsätze tatsächlich Teil unseres Lebens werden oder nach kurzer Zeit wieder in Vergessenheit geraten. Deshalb entstehen nachhaltige Veränderungen meist nicht durch Druck oder außergewöhnliche Willensanstrengungen. Sie entwickeln sich vielmehr dort, wo Menschen beginnen, kleine Dinge regelmäßig anders zu machen. Ein kurzer Spaziergang, ein bewusster Moment der Ruhe oder ein freundlicher Gedanke sich selbst gegenüber mögen für sich genommen unbedeutend erscheinen. Über Wochen und Monate betrachtet können sie jedoch eine erstaunliche Wirkung entfalten.

Viele Menschen überschätzen, was sie innerhalb weniger Tage erreichen können, und unterschätzen gleichzeitig, was sich über längere Zeit entwickeln kann. **Dabei sind es häufig gerade die kleinen Veränderungen, die langfristig den größten Unterschied machen.**

In meiner täglichen Arbeit erlebe ich immer wieder, dass nachhaltige Entwicklungen selten mit einem großen Sprung beginnen. Viel häufiger entstehen sie aus vielen kleinen Entscheidungen, die Menschen konsequent und geduldig in ihren Alltag integrieren.

Vielleicht liegt genau darin eines der großen Geheimnisse persönlicher Entwicklung. Nicht alles auf einmal verändern zu müssen, sondern dort zu beginnen, wo Veränderung tatsächlich möglich ist – im heutigen Tag.



„Die Lust auf Süßigkeiten ist wie weggeblasen. Ich esse wieder ganz normal und das Gewicht hat sich langsam, aber doch reduziert.“

Diese Rückmeldung zeigt sehr schön, wie tiefgreifend Veränderungen sein können, wenn neue Verhaltensweisen nach und nach Teil des Alltags werden. Was zunächst wie eine kleine Veränderung erscheint, kann langfristig einen großen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden haben.



„Ich konnte mein Körpersystem und meine Gedanken so weit verändern, dass ich täglich wieder mehr Lebensfreude, Energie, Lachen und Leichtigkeit erlebe.“

Auch diese Erfahrung verdeutlicht, dass persönliche Entwicklung häufig nicht durch einzelne außergewöhnliche Ereignisse entsteht. Vielmehr wächst sie aus vielen kleinen Entscheidungen, die sich im Laufe der Zeit zu einer neuen Lebensqualität verbinden.

Praxis
Dr. Fuchs

Innere Freiheit statt Perfektionismus

Wenn das Leben nicht mehr ständig „richtig“ gemacht werden muss

Viele Menschen verbringen einen großen Teil ihres Lebens damit, alles möglichst gut zu machen. Sie übernehmen Verantwortung, bemühen sich, zuverlässig zu sein, Erwartungen zu erfüllen und Fehler zu vermeiden. Nach außen wirkt das oft erfolgreich und bewundernswert. Innerlich entsteht jedoch nicht selten ein Druck, der über Jahre hinweg zum ständigen Begleiter wird.

Denn wo Perfektion den Ton angibt, scheint das Erreichte häufig nie ganz zu genügen. Kaum ist ein Ziel erreicht, richtet sich der Blick bereits auf die nächste Aufgabe. Kaum ist eine Herausforderung bewältigt, taucht die Frage auf, was noch besser hätte gemacht werden können. Erfolge werden rasch als selbstverständlich betrachtet, während kleine Fehler oft erstaunlich lange nachwirken.

Mit der Zeit entsteht daraus ein Kreislauf, der viel Energie kostet. Ein Kreislauf aus hohen Ansprüchen, Selbstkritik und dem Gefühl, den eigenen Erwartungen immer ein Stück hinterherzulaufen.

Dabei zeigt die Erfahrung etwas Bemerkenswertes: Die meisten Menschen leiden nicht deshalb, weil sie zu wenig leisten. Häufig leiden sie darunter, dass sie sich kaum erlauben, mit dem Erreichten zufrieden zu sein.

Innere Freiheit beginnt oft genau an diesem Punkt.

Sie entsteht dort, wo Menschen erkennen, dass ihr Wert nicht von fehlerlosen Leistungen abhängt. Dass sie nicht ständig etwas beweisen müssen. Und dass ein erfülltes Leben weit mehr umfasst als das Erreichen von Zielen.

Mit den Jahren erkennen viele Menschen, dass Zufriedenheit nur selten dort entsteht, wo alles perfekt gelingt. Sie wächst vielmehr dort, wo wir lernen, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden und uns selbst mit jener Freundlichkeit zu begegnen, die wir anderen Menschen oft ganz selbstverständlich schenken.

Das bedeutet keineswegs, die eigenen Ansprüche aufzugeben oder sich mit allem zufriedenzugeben. Es bedeutet vielmehr, die Balance zu finden zwischen persönlichem Wachstum und einem wohlwollenden Umgang mit sich selbst.

Wer sich diese Haltung erlaubt, erlebt häufig etwas Erstaunliches. Entscheidungen fallen leichter. Rückschläge verlieren an Schwere. Und an die Stelle ständiger Selbstkritik treten zunehmend Gelassenheit, Vertrauen und die Erkenntnis, dass Entwicklung nicht Perfektion bedeutet, sondern Wachstum.

Vielleicht liegt die wahre Freiheit deshalb nicht darin, alles richtig zu machen. Vielleicht entsteht sie vielmehr dort, wo wir lernen, das Leben mit all seinen Stärken, Schwächen, Umwegen und Möglichkeiten anzunehmen – und dabei auch uns selbst mit etwas mehr Nachsicht zu begegnen.



„Dr. Fuchs findet schnell heraus, wo der Schuh drückt, und erarbeitet gemeinsam einen Weg in mehr Leichtigkeit.“

Diese Rückmeldung beschreibt etwas sehr Wesentliches. Leichtigkeit entsteht selten dadurch, dass das Leben einfacher wird. Häufig entsteht sie dort, wo Menschen beginnen, den Druck loszulassen, ständig perfekt sein zu müssen, und stattdessen lernen, dem Leben und sich selbst mit mehr Gelassenheit zu begegnen.



„Die Therapie hat mir nicht nur geholfen, Herausforderungen zu bewältigen, sondern auch neue Perspektiven für mein Leben zu gewinnen. Jede Sitzung war für mich wertvoll und hat nachhaltige positive Veränderungen angestoßen.“

Gerade Perfektionismus verengt den Blick häufig auf das, was noch nicht erreicht wurde. Neue Perspektiven entstehen oft erst dann, wenn Menschen beginnen, ihre Aufmerksamkeit nicht ausschließlich auf Fehler und Defizite zu richten, sondern auch auf ihre Stärken, Möglichkeiten und bereits erreichten Schritte.

Familie, Partnerschaft & Verbundenheit

Was Menschen wirklich trägt

Wenn Menschen auf ihr Leben zurückblicken, erinnern sie sich meist nicht zuerst an berufliche Erfolge, materielle Anschaffungen oder erreichte Ziele. Viel häufiger denken sie an Menschen, die ihren Weg begleitet haben. An gemeinsame Erlebnisse, an Gespräche, an Momente des Vertrauens und an das Gefühl, verstanden, angenommen und geliebt zu werden.

Der Mensch ist von Natur aus auf Verbundenheit ausgerichtet. Wir brauchen Beziehungen nicht nur für unser Wohlbefinden, sondern auch für unsere seelische Gesundheit. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass stabile und wertschätzende Beziehungen zu den wichtigsten Faktoren für Lebenszufriedenheit, Gesundheit und psychische Widerstandskraft zählen. **Dabei geht es nicht darum, perfekte Beziehungen zu führen.** Wo Menschen zusammenleben, entstehen unterschiedliche Bedürfnisse, Missverständnisse und manchmal auch Konflikte. Das gehört zum Leben ebenso dazu wie Nähe, Freude und gemeinsame Entwicklung.

Entscheidend ist oft nicht, ob Schwierigkeiten auftreten, sondern wie wir ihnen begegnen.

Viele Partnerschaften und Familien leiden nicht daran, dass zu wenig Liebe vorhanden wäre. Häufig fehlt es vielmehr an Zeit, Aufmerksamkeit und ehrlichem Interesse füreinander. Im hektischen Alltag geraten Gespräche oft auf die organisatorische Ebene. Es wird besprochen, was erledigt werden muss, welche Termine anstehen oder wer welche Aufgaben übernimmt. Das, was Menschen wirklich bewegt, bleibt dabei manchmal unausgesprochen. Gerade deshalb sind jene Augenblicke so wertvoll, in denen wir einander wieder bewusst begegnen. Ein aufmerksames Zuhören, eine ehrliche Frage, eine Umarmung oder ein gemeinsames Lachen können oft mehr bewirken als viele große Worte. **Verbundenheit bedeutet nicht, immer derselben Meinung zu sein oder Konflikte zu vermeiden.** Sie zeigt sich vielmehr dort, wo Menschen einander trotz unterschiedlicher Sichtweisen mit Respekt, Wertschätzung und Wohlwollen begegnen.

In meiner täglichen Arbeit erlebe ich immer wieder, wie viel Kraft in tragfähigen Beziehungen steckt. Menschen bewältigen Herausforderungen häufig leichter, wenn sie sich getragen, verstanden und unterstützt fühlen. Umgekehrt können ungelöste Konflikte und dauerhafte Spannungen viel Energie binden und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Mit den Jahren erkennen viele Menschen, dass die wirklich wichtigen Dinge im Leben oft erstaunlich einfach sind: gemeinsame Zeit, Erinnerungen, Vertrauen, Nähe und das Gefühl, nicht allein zu sein. Vielleicht liegt eines der großen Geheimnisse erfüllender Beziehungen darin, dass wir uns immer wieder bewusst füreinander entscheiden. Nicht nur an besonderen Tagen, sondern mitten im Alltag. **Denn letztlich sind es die Menschen an unserer Seite, die unserem Leben Tiefe, Wärme und Bedeutung verleihen.**



„Er strahlt wieder und hat Spaß am Leben. Sie haben unserer gesamten Familie wieder ihre Freude und Lebensqualität zurückgegeben.“

Diese berührenden Worte zeigen, dass persönliche Veränderungen selten nur einen einzelnen Menschen betreffen. Wenn ein Familienmitglied neue Kraft schöpft, Hoffnung gewinnt oder Lebensfreude zurückkehrt, verändert sich häufig das gesamte familiäre Miteinander.



„Ich bin dankbar für die positive Veränderung und zugleich für unsere gemeinsame Harmonie, in der wir wieder leben und lieben können.“

Diese Rückmeldung beschreibt etwas, das viele Menschen tief in ihrem Herzen spüren. Letztlich sind es nicht Perfektion, Erfolg oder Besitz, die dauerhaft erfüllen. Es sind die Beziehungen, in denen wir uns angenommen fühlen, miteinander wachsen und das Leben gemeinsam gestalten dürfen.



Mental gesund im Berufsalltag

Leistung, Klarheit und Selbstführung ohne permanente Erschöpfung

Die Arbeitswelt hat sich in den vergangenen Jahren stark verändert. Viele Menschen erleben ihren Berufsalltag heute als schneller, komplexer und anspruchsvoller als jemals zuvor. Informationen stehen rund um die Uhr zur Verfügung, Entscheidungen müssen oft rasch getroffen werden und die Grenzen zwischen Arbeit, Familie und Freizeit verschwimmen zunehmend.

Gleichzeitig sind die meisten Menschen keineswegs arbeitsscheu. Im Gegenteil: Sie übernehmen Verantwortung, engagieren sich für ihre Aufgaben und möchten ihre Arbeit möglichst gut machen. Gerade diese Haltung führt jedoch manchmal dazu, dass die eigenen Bedürfnisse über längere Zeit in den Hintergrund geraten.

Selten geschieht dies von heute auf morgen. Viel häufiger entwickelt es sich schleichend. Eine Pause wird ausgelassen, der Arbeitstag etwas länger und die Gedanken kreisen auch am Abend noch um offene Aufgaben. Was zunächst wie eine vorübergehende Belastung erscheint, kann mit der Zeit zu einem dauerhaften Zustand werden.

Der Körper sendet dabei meist frühzeitig Signale. Die Konzentration lässt nach, der Schlaf wird unruhiger und selbst Aufgaben, die früher leicht von der Hand gingen, kosten plötzlich deutlich mehr Kraft.

Viele Menschen reagieren darauf, indem sie versuchen, noch mehr zu leisten und noch schneller zu werden. Dabei entsteht nachhaltige Leistungsfähigkeit selten durch ein höheres Tempo. Sie wächst vielmehr dort, wo Menschen lernen, bewusst mit ihren Kräften umzugehen, rechtzeitig innezuhalten und sich jene Erholung zu gönnen, die Körper und Geist benötigen, um langfristig gesund, klar und leistungsfähig zu bleiben.

Mentale Gesundheit bedeutet deshalb nicht, weniger zu leisten. Vielmehr geht es darum, die eigenen Kräfte so einzusetzen, dass Leistung dauerhaft möglich bleibt. Dazu gehört auch die Fähigkeit, Grenzen wahrzunehmen und rechtzeitig für Ausgleich zu sorgen.

Niemand würde von einem Auto erwarten, jahrelang ohne Wartung, Treibstoff oder Erholung zu funktionieren. Mit uns selbst gehen wir jedoch oft deutlich weniger sorgsam um.

In meiner täglichen Arbeit erlebe ich immer wieder, dass Menschen erstaunlich viel verändern können, wenn sie beginnen, sich selbst dieselbe Aufmerksamkeit zu schenken, die sie ihren beruflichen Aufgaben widmen. Häufig entstehen genau daraus mehr Klarheit, bessere Entscheidungen und eine neue Form von Leistungsfähigkeit, die nicht auf ständigem Druck, sondern auf innerer Balance beruht.

Denn Erfolg und Gesundheit müssen keine Gegensätze sein. Oft entsteht die beste Leistung genau dort, wo Klarheit, Lebensfreude und ein gesunder Umgang mit den eigenen Ressourcen zusammenfinden.



„Was Herr Dr. Fuchs wirklich einzigartig macht, ist die Kombination aus jahrzehntelanger Business-Erfahrung und Coaching-Kompetenz.“

Berufliche Herausforderungen sind selten nur fachlicher Natur. Häufig geht es ebenso um Entscheidungen, Prioritäten, innere Klarheit und die Fähigkeit, auch in anspruchsvollen Situationen einen guten Weg zu finden.



„Die monatlichen Sessions sind für mich ein fixer Bestandteil zur Weiterentwicklung – ganzheitlich, inspirierend und immer auf den Punkt.“

Persönliche Entwicklung endet nicht mit einer erreichten Position oder einem beruflichen Erfolg. Sie begleitet uns ein Leben lang und trägt wesentlich dazu bei, Herausforderungen mit mehr Gelassenheit, Zuversicht und Orientierung zu begegnen.

Praxis
Dr. Fuchs

Jugendliche & junge Erwachsene

Orientierung in einer komplexen Welt

Noch nie hatten junge Menschen so viele Möglichkeiten wie heute. Gleichzeitig war es für viele noch nie so herausfordernd, den eigenen Weg zu finden.

Die Welt bietet unzählige Chancen, Informationen und Perspektiven. Über soziale Medien, Internet und digitale Netzwerke ist beinahe alles jederzeit verfügbar. Was auf den ersten Blick wie ein großer Vorteil erscheint, kann jedoch auch verunsichern. Denn wo viele Möglichkeiten bestehen, wird es oft schwieriger, Entscheidungen zu treffen und den eigenen Platz im Leben zu finden.

Viele Jugendliche und junge Erwachsene erleben heute einen hohen Erwartungsdruck. Sie möchten gute Leistungen erbringen, die richtige Ausbildung wählen, beruflich erfolgreich sein und gleichzeitig ihren persönlichen Weg finden. Hinzu kommt der ständige Vergleich mit anderen. In sozialen Medien scheint es oft, als wären alle erfolgreich, glücklich, attraktiv und perfekt organisiert. Was dabei meist unsichtbar bleibt, sind Zweifel, Unsicherheiten und die ganz normalen Herausforderungen, mit denen nahezu jeder Mensch konfrontiert ist.

Gerade in dieser Lebensphase stellen sich deshalb viele Fragen. *Bin ich gut genug? Welchen Weg soll ich einschlagen? Was erwarten andere von mir? Und was möchte ich eigentlich selbst?*

Die Erfahrung zeigt, dass Unsicherheit keineswegs ein Zeichen von Schwäche ist. Sie gehört vielmehr zu jener Lebensphase, in der junge Menschen beginnen, ihren eigenen Platz in der Welt zu finden.

Orientierung entsteht dabei selten dadurch, dass man sofort alle Antworten kennt. Viel häufiger entwickelt sie sich Schritt für Schritt durch Erfahrungen, Begegnungen und die Bereitschaft, Neues auszuprobieren. Jeder Mensch sammelt dabei seine eigenen Erkenntnisse und entwickelt nach und nach ein besseres Gespür dafür, was wirklich zu ihm passt.

In meiner täglichen Arbeit erlebe ich immer wieder, wie viel Potenzial in jungen Menschen steckt. Oft benötigen sie nicht noch mehr Druck oder zusätzliche Erwartungen. Viel hilfreicher sind Vertrauen, Ermutigung und die Erfahrung, dass Entwicklung Zeit braucht und Fehler zum Lernen dazugehören.

Selbstvertrauen entsteht nämlich selten dadurch, dass alles gelingt. Es wächst vielmehr aus der Erfahrung, Herausforderungen bewältigen zu können und auch mit Rückschlägen umgehen zu lernen.

Wer beginnt, auf die eigenen Stärken zu vertrauen und sich an den persönlichen Werten zu orientieren, findet meist auch leichter den eigenen Weg. Nicht den perfekten Weg, sondern den Weg, der zur eigenen Persönlichkeit passt.

! „Ich war noch nie so entspannt beim Lernen und während der Prüfung selbst. Schlussendlich ist sich sogar eine 3 ausgegangen. Ich bin überwältigt!“

Prüfungen, Leistungsdruck und Zukunftsfragen gehören für viele junge Menschen zum Alltag. Umso schöner ist es zu erleben, wenn an die Stelle von Angst und Unsicherheit wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten tritt.

! „Bei meiner stark belastenden Prüfungsangst war er einfühlsam und kompetent und hat mich bestens beraten, sodass ich die Prüfung erfolgreich bestanden habe.“

Manchmal genügt bereits eine neue Sichtweise, damit junge Menschen erkennen, was alles in ihnen steckt. Nicht selten entdecken sie dabei Fähigkeiten und Stärken, die ihnen zuvor selbst gar nicht bewusst waren.



Veränderungen & Lebensübergänge

Wenn ein neuer Lebensabschnitt beginnt

Das Leben verläuft selten geradlinig.

Immer wieder stehen wir an Punkten, an denen Vertrautes endet und etwas Neues beginnt. Manchmal freuen wir uns darauf, manchmal suchen wir die Veränderung bewusst, und manchmal trifft sie uns völlig unerwartet.

Ein Berufswechsel, der Auszug der Kinder, eine Trennung, der Eintritt in die Pension, gesundheitliche Herausforderungen oder die Erkenntnis, dass das bisherige Leben nicht mehr ganz zu den eigenen Bedürfnissen passt – all das sind Übergänge, die viele Menschen im Laufe ihres Lebens erleben.

Veränderungen gehören zum Leben und dennoch lösen sie oft Unsicherheit aus. Das ist verständlich, denn unser Gehirn liebt Vertrautheit. Selbst Situationen, die uns längst nicht mehr guttun, erscheinen häufig sicherer als das Unbekannte.

Gerade deshalb fühlen sich Übergangsphasen oft widersprüchlich an. Da ist die Hoffnung auf etwas Neues und gleichzeitig die Traurigkeit über das, was zurückbleibt. Da ist Vorfreude und Unsicherheit zugleich. Da ist der Wunsch nach Veränderung und gleichzeitig das Bedürfnis, am Vertrauten festzuhalten.

Viele Menschen glauben, sie müssten in solchen Situationen sofort wissen, wie es weitergeht. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass neue Wege selten auf einen Schlag entstehen. Meist entwickeln sie sich Schritt für Schritt, während wir sie gehen. Oft genügt es zunächst, dem Leben mit etwas Offenheit zu begegnen und darauf zu vertrauen, dass sich der nächste Schritt zeigen wird. Rückblickend berichten viele Menschen, dass gerade jene Lebensphasen, die sie zunächst als belastend oder schwierig erlebt haben, später zu wichtigen Wendepunkten wurden. Nicht weil alles einfach gewesen wäre, sondern weil sie dadurch neue Seiten an sich selbst entdeckt haben.

Oft genügt es zunächst, dem Leben mit etwas Offenheit zu begegnen und darauf zu vertrauen, dass sich der nächste Schritt zeigen wird. Rückblickend berichten viele Menschen, dass gerade jene Lebensphasen, die sie zunächst als belastend oder schwierig erlebt haben, später zu wichtigen Wendepunkten wurden. Nicht weil alles einfach gewesen wäre, sondern weil sie dadurch neue Seiten an sich selbst entdeckt haben.

Veränderungen fordern uns heraus, zugleich eröffnen sie Möglichkeiten für Wachstum, Entwicklung und neue Erfahrungen. Sie laden uns ein, Gewohntes zu hinterfragen, neue Perspektiven einzunehmen und manchmal sogar einen Weg einzuschlagen, den wir zuvor gar nicht in Betracht gezogen hätten.

Vielleicht besteht die eigentliche Aufgabe in solchen Lebensphasen gar nicht darin, sofort alle Antworten zu kennen. Vielleicht genügt es, den nächsten Schritt zu gehen und darauf zu vertrauen, dass sich der Weg während des Gehens zeigt.

! „Ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Herr Dr. Fuchs hat mich sehr gut beraten, mein inneres Gefühl bestätigt und mir geholfen, den Fokus auf das zu richten, wo ich hinmöchte.“

Veränderungen werden oft leichter, wenn der Blick nicht ausschließlich auf das gerichtet bleibt, was endet, sondern auf das, was entstehen darf.

! „Dank ihm habe ich wieder Zukunftspläne, neue Ziele und eine andere Denkweise entwickelt – und das alles in nur wenigen Sitzungen.“

Manchmal beginnt ein neuer Lebensabschnitt nicht mit einer äußeren Veränderung, sondern mit einer neuen Sicht auf die eigenen Möglichkeiten.

Werte als innerer Kompass

Warum Klarheit oft wichtiger ist als Motivation

Viele Menschen wünschen sich mehr Motivation.

Sie möchten konsequenter sein, Entscheidungen leichter treffen oder Vorhaben endlich umsetzen, die sie schon lange beschäftigen. Dabei wird häufig übersehen, dass Motivation ein recht wechselhafter Begleiter ist. An manchen Tagen scheint sie mühelos vorhanden zu sein, an anderen ist sie kaum spürbar.

Wesentlich verlässlicher als Motivation sind die Dinge, die uns wirklich wichtig sind.

Jeder Mensch trägt Vorstellungen davon in sich, was seinem Leben Sinn, Richtung und Bedeutung verleiht. Für den einen steht die Familie im Mittelpunkt, für den anderen Gesundheit, Freiheit, Vertrauen, Entwicklung oder das Gefühl, etwas Sinnvolles beizutragen. Solche Werte begleiten uns oft ein Leben lang, auch wenn sie im hektischen Alltag manchmal aus dem Blick geraten. Gerade in Zeiten von Unsicherheit, Belastung oder wichtigen Entscheidungen zeigt sich, welche Kraft in diesen inneren Orientierungspunkten steckt. Sie nehmen uns die Herausforderungen des Lebens nicht ab, helfen aber dabei, den Blick für das Wesentliche zu bewahren. Vielleicht lassen sich Werte mit einem Kompass vergleichen. Ein Kompass entscheidet nicht darüber, welchen Weg wir gehen oder welche Hindernisse uns begegnen. Er hilft jedoch dabei, die Richtung nicht zu verlieren, wenn der Weg unübersichtlich wird.

In meiner täglichen Arbeit begegnen mir immer wieder Menschen, die über viele Jahre hinweg Verantwortung übernommen, Ziele verfolgt und Erwartungen erfüllt haben. Dennoch beschreiben manche von ihnen ein Gefühl innerer Unzufriedenheit, das sie zunächst kaum erklären können. Erst im gemeinsamen Gespräch wird deutlich, dass nicht selten weniger die äußeren Umstände das Problem darstellen, sondern die Tatsache, dass das eigene Leben ein Stück weit den Kontakt zu dem verloren hat, was wirklich wichtig ist.

Oft entsteht genau in diesem Moment etwas sehr Wertvolles. Nicht die sofortige Lösung aller Fragen, sondern eine neue Klarheit. Eine Klarheit darüber, wofür es sich lohnt, Kraft, Zeit und Aufmerksamkeit einzusetzen.

Mit den Jahren erkennen viele Menschen, dass ein erfülltes Leben nur selten dadurch entsteht, immer mehr zu erreichen. Häufig wächst Zufriedenheit vielmehr dort, wo das eigene Handeln mit den persönlichen Werten in Einklang kommt und Entscheidungen nicht nur aus Vernunft, sondern auch aus innerer Überzeugung getroffen werden.

Vielleicht geht es deshalb im Leben nicht in erster Linie darum, ständig nach mehr Motivation zu suchen. Vielleicht genügt es oft schon, sich wieder daran zu erinnern, was einem wirklich wichtig ist.



„Die von Ihnen vermittelten Werte stellen ein wesentliches Fundament für mein Bestehen in der Gesellschaft dar.“

Diese Worte bringen sehr schön zum Ausdruck, was viele Menschen im Laufe ihres Entwicklungsprozesses erleben: Werte geben Halt, Orientierung und Richtung. Sie helfen uns nicht nur bei großen Lebensentscheidungen, sondern begleiten uns auch in den vielen kleinen Situationen des Alltags.



„Ich konnte mein Körpersystem und meine Gedanken so weit verändern, dass ich täglich wieder mehr Lebensfreude, Energie, Lachen und Leichtigkeit erlebe.“

Wenn Menschen wieder in Kontakt mit ihren persönlichen Werten kommen, entstehen oft genau jene Veränderungen, nach denen sie sich lange gesehnt haben – nicht durch Druck oder Selbstoptimierung, sondern durch Klarheit, Stimmigkeit und eine neue innere Ausrichtung.

Die Kraft kleiner Schritte

Warum nachhaltige Veränderung selten über Nacht entsteht

Wir leben in einer Zeit, in der vieles möglichst schnell gehen soll. Informationen stehen jederzeit zur Verfügung, Antworten werden innerhalb von Sekunden erwartet und Veränderungen sollen am besten sofort sichtbar werden.

Kein Wunder also, dass sich viele Menschen auch persönliche Entwicklungen möglichst rasch wünschen. Mehr Gelassenheit, weniger Ängste, ein gesünderer Lebensstil oder mehr innere Zufriedenheit sollen möglichst bald spürbar sein.

Doch die Erfahrung zeigt, dass nachhaltige Veränderung meist einem anderen Rhythmus folgt. Sie entsteht selten über Nacht. Viel häufiger entwickelt sie sich Schritt für Schritt und oft so unauffällig, dass wir sie zunächst kaum wahrnehmen.

Ähnlich wie ein Baum nicht an einem einzigen Tag seine Wurzeln bildet, benötigen auch persönliche Entwicklungsprozesse Zeit. Neue Sichtweisen wollen wachsen, neue Gewohnheiten wollen sich festigen und neue Erfahrungen möchten ihren Platz im Alltag finden.

Gerade deshalb übersehen viele Menschen ihre Fortschritte. Der Blick richtet sich verständlicherweise häufig auf das, was noch nicht erreicht wurde, während jene Veränderungen, die bereits stattgefunden haben, beinahe selbstverständlich erscheinen. **Dabei zeigt sich Entwicklung oft in kleinen Dingen.** Ein Gedanke verliert seine frühere Schwere. Eine schwierige Situation wird etwas gelassener bewältigt.

Eine Entscheidung fällt leichter als noch vor einigen Monaten. Aus einzelnen Erfahrungen entsteht nach und nach Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten.

Rückblickend erkennen viele Menschen, dass genau diese scheinbar unspektakulären Schritte den eigentlichen Beginn ihrer Veränderung dargestellt haben. Nicht ein einzelnes Ereignis hat ihr Leben verändert, sondern die Summe vieler kleiner Entscheidungen, die über einen längeren Zeitraum hinweg getroffen wurden.

Vielleicht liegt darin auch eine beruhigende Erkenntnis. Nicht jede Veränderung muss sofort sichtbar sein, um bereits wirksam zu sein. Manches entwickelt seine Kraft erst mit der Zeit und wächst oft genau dann, wenn wir geduldig genug sind, dem Prozess zu vertrauen.



„Durch Ihr Wirken verändert sich mein Leben in einer besonderen Weise zum Guten, Schritt für Schritt.“

Diese Rückmeldung beschreibt sehr treffend, wie nachhaltige Veränderung häufig entsteht. Nicht durch einen einzelnen großen Moment, sondern durch viele kleine Schritte, die zunächst unscheinbar wirken und mit der Zeit eine erstaunliche Wirkung entfalten.



„Erfüllende Veränderungen, die ich vor Beginn der Sitzungen für nur schwer möglich gehalten habe, darf ich erleben.“

Oft erkennen wir erst im Rückblick, wie weit wir bereits gegangen sind. Genau deshalb lohnt es sich, auch den kleinen Fortschritten Aufmerksamkeit zu schenken, denn nicht selten sind sie der Beginn von etwas viel Größerem.

Praxis
Dr. Fuchs

Erfolgsgeschichten aus der Praxis

Veränderung wird sichtbar

Jeder Mensch, der Unterstützung sucht, bringt seine eigene Geschichte mit. Die Anliegen unterscheiden sich, die Herausforderungen sind unterschiedlich und auch die Wege, die Menschen einschlagen, verlaufen niemals völlig gleich.

Dennoch zeigen viele Rückmeldungen erstaunliche Gemeinsamkeiten. So berichten Klientinnen und Klienten immer wieder davon, dass sie sich bereits beim ersten Gespräch verstanden, angenommen und ernst genommen fühlten. Gerade dieser vertrauensvolle Rahmen bildet häufig die Grundlage dafür, dass Menschen beginnen, offen über ihre Themen zu sprechen und neue Perspektiven zuzulassen.



Melanie beschreibt dies mit den Worten:

„Schon beim ersten Gespräch hatte ich das Gefühl, genau am richtigen Ort zu sein. Ich habe mich von Anfang an verstanden, angenommen und vollkommen wohlfühlt.“

Veränderung beginnt oft dort, wo Menschen sich nicht bewertet fühlen, sondern mit ihren Anliegen willkommen sind.

Andere Rückmeldungen zeigen, dass nachhaltige Entwicklung meist nicht durch spektakuläre Ereignisse entsteht, sondern Schritt für Schritt wächst. Neue Erfahrungen, mehr Zuversicht und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten führen häufig dazu, dass Menschen Möglichkeiten entdecken, die sie zuvor kaum für erreichbar gehalten hätten.



So schreibt Rudi:

„Durch Ihr Wirken verändert sich mein Leben in einer besonderen Weise zum Guten, Schritt für Schritt. Erfüllende Veränderungen, die ich vor Beginn der Sitzungen für nur schwer möglich gehalten habe, darf ich erleben.“

Besonders berührend sind jene Rückmeldungen, in denen Menschen davon berichten, dass sie wieder mehr Lebensfreude, Leichtigkeit und innere Ruhe erfahren.



Renate formuliert dies sehr treffend:

„Ich bin so dankbar, die Leichtigkeit des Lebens wieder spüren zu dürfen.“

Solche Aussagen machen deutlich, dass Veränderung nicht nur bedeutet, Probleme zu bewältigen. Oft geht es darum, wieder Zugang zu jenen Seiten des Lebens zu finden, die durch Belastungen, Ängste oder Sorgen in den Hintergrund geraten sind.

Viele Menschen berichten außerdem, dass sie durch die gemeinsame Arbeit neue Klarheit gewinnen und mutiger auf kommende Lebensabschnitte blicken können.



Eva schreibt:

„Ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Herr Dr. Fuchs hat mir geholfen, den Fokus zu halten und dorthin zu blicken, wo ich hinmöchte.“

Gerade in Zeiten von Veränderungen, Unsicherheit oder Neuorientierung kann eine klare Ausrichtung dabei helfen, den eigenen Weg wieder mit Zuversicht zu gehen. Darüber hinaus wird in vielen Rückmeldungen immer wieder die besondere Bedeutung einer wertschätzenden und vertrauensvollen Begleitung hervorgehoben. Diese Rückmeldungen erfüllen mich mit großer Dankbarkeit. Sie zeigen, dass Veränderung möglich ist und dass Menschen oft weit mehr Entwicklungspotenzial in sich tragen, als sie selbst zunächst vermuten.

Jede Geschichte ist einzigartig und doch verbindet sie ein gemeinsamer Gedanke: *Veränderung beginnt häufig in dem Moment, in dem Menschen wieder Vertrauen in sich selbst, in ihre Fähigkeiten und in ihre Zukunft gewinnen.*

Alle in diesem Beitrag angeführten Stimmen aus der Praxis stammen aus veröffentlichten Google-Rezensionen von Klientinnen und Klienten der Praxis Dr. Fuchs und spiegeln reale Erfahrungen und persönliche Rückmeldungen wider.

Danke für Ihr Vertrauen

Ein persönliches Abschlusswort

Wenn Sie diese Zeilen lesen, haben Sie eine Reise durch viele Themen des menschlichen Lebens begleitet.

Wir haben uns mit Veränderung beschäftigt, mit **Selbstwirksamkeit, Resilienz, Gewohnheiten, Beziehungen, beruflichen Herausforderungen, Lebensübergängen und den Werten, die unserem Leben Orientierung geben können.**

So unterschiedlich diese Themen auch erscheinen mögen, verbindet sie ein gemeinsamer Gedanke:

Menschen verfügen oft über weit mehr Kraft, Entwicklungsmöglichkeiten und innere Ressourcen, als sie selbst zunächst vermuten. In meiner täglichen Arbeit darf ich immer wieder erleben, wie Menschen neue Perspektiven gewinnen, Mut fassen, Vertrauen zurückgewinnen und Schritt für Schritt Veränderungen umsetzen, die sie zuvor kaum für möglich gehalten hätten. Diese Erfahrungen erfüllen mich bis heute mit großer Dankbarkeit und Demut.

Besonders dankbar bin ich für das Vertrauen, das mir viele Klientinnen und Klienten seit Jahren entgegenbringen. Jede Begegnung ist einzigartig, jede Geschichte berührt auf ihre Weise und jede Entwicklung erinnert mich daran, dass Veränderung nicht durch Perfektion entsteht, sondern durch die Bereitschaft, den nächsten Schritt zu gehen.

Sehr gefreut hat mich auch, Ihnen in dieser Ausgabe meine Tochter, **Mag. Olivia Aichriedler**, vorstellen zu dürfen. Mit ihrer **Praxis in Thalgau bei Salzburg** begleitet sie Menschen mit derselben wertschätzenden, ressourcen- und lösungsorientierten Grundhaltung, die auch meine eigene Arbeit seit vielen Jahren prägt.

In den vergangenen Jahren durfte ich Menschen aus allen Teilen Österreichs sowie aus Deutschland und der Schweiz begleiten. Die Themen mögen unterschiedlich sein, doch die menschlichen Bedürfnisse nach **Orientierung, Vertrauen, Entwicklung und Lebensqualität** verbinden uns oft weit über regionale Grenzen hinweg.

Umso schöner ist es für mich, dass mit der Praxis von Mag. Olivia Aichriedler eine weitere Anlaufstelle entstanden ist, die diese Grundhaltung teilt und Menschen im Raum Salzburg sowie im gesamten deutschsprachigen Raum professionell begleiten kann. So ist Schritt für Schritt eine Praxisgemeinschaft entstanden, die Menschen in Oberösterreich, Salzburg und darüber hinaus unterstützen darf.

Vielleicht nehmen Sie aus dieser Ausgabe den einen oder anderen Gedanken mit. Vielleicht finden Sie sich in manchen Zeilen wieder. Vielleicht entsteht daraus eine neue Sichtweise oder ein kleiner Impuls für den eigenen Weg.

Oft sind es gerade diese scheinbar kleinen Impulse, aus denen mit der Zeit etwas Größeres entstehen kann.

Denn Veränderung beginnt selten mit einem großen Sprung. Sie beginnt häufig mit einer Entscheidung, einem Gedanken oder einem ersten Schritt in eine neue Richtung.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen von Herzen Gesundheit, Zuversicht, erfüllende Beziehungen, viele schöne Momente und den Mut, Ihren eigenen Weg mit Vertrauen weiterzugehen.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen. *Ihr Christian Fuchs*



Herzlichen
Dank!