

«Positive Emotionen erlebe ich heute stärker»

Psychologin Nicole Mosimann gibt ihre Erkenntnisse weiter

NEUENEGG – Nachhaltige Veränderungen im Leben brauchen ein konsequentes Verhalten und einen starken Willen. Nicole Mosimann ist überzeugt, dass jeder Mensch das Potenzial dazu hat. Sie bietet Beratungen an, die über die klassische Psychologie hinausgehen.

Vogelgezwitscher, warme Sonnenstrahlen und ein freundliches Quartier – wer zu Nicole Mosimann unterwegs ist, findet sich bald in ruhiger und friedlicher Atmosphäre wieder. Eine Ruhe, die nicht nur ums Haus, sondern auch in seinem Innern spürbar ist. Ideale Voraussetzungen für einen Besuch bei der diplomierten Psychologin, denn wer seinen Weg hierher findet, erlebt meist intensive Zeiten in seinem Leben. Nicole Mosimann bietet Coachings genau für solch belastende Phasen an.

Ehrlich mit sich selber

«Meist gibt es akute Stresssituationen, die bewegen», erklärt die Beraterin. Dabei ist die Palette breitgefächert und reicht von Selbstfindung über Prüfungsangst bis zu Burnout und Depression. Genau so vielfältig wie die Gründe, aus denen bei Nicole Mosimann angeklopft wird, ist auch die Unterstützung durch die Psychologin. Besonders wichtig ist ihr dabei die Ganzheitlichkeit, insbesondere das Zusammenspiel zwischen Herz und Hirn, was sich auch im Logo spiegelt. «Alles ist letztlich Energie und miteinander verbunden». Körper, Gedanken, Gefühle – sie alle spielen eine Rolle, wenn es um das Befinden und eigene Leben geht, nichts funktioniert losgelöst und isoliert. Ein komplexes System. Wer seine Schwierigkeiten anpacken und sein Leben längerfristig verändern will, begibt sich auf einen herausfordernden Weg, wie die Beraterin weiter erklärt. Denn



Nicole Mosimann will ihre Erfahrungen weitergeben. | Foto: zvg

wer etwas ändern will, muss hinschauen und bereit sein, auch schmerzhaft Wahrheiten zu entdecken. «Der wichtigste Schritt ist die Arbeit an der Selbstbeziehung», verrät sie. Was erlauben und gönnen oder verbieten wir uns selbst? Mit solchen Denk- und Gefühlsmustern stecken wir unseren Bewegungsspielraum und unsere Möglichkeiten ab. «Wir sind die Verursacher unseres eigenen Glücks, unseres Lebens. Wir haben Anteil an unserer Geschichte», weiss Nicole Mosimann. So hart und schwer das auch manchmal sein möge.

Einschneidendes Erlebnis

Nicole Mosimann weiss, wovon sie spricht. Sie hat selber schwierige Zeiten durchlebt und hat sich dabei sehr genau kennengelernt. Auslöser für die ehrliche Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken, Schwächen, Versäumnissen und Möglichkeiten war 2006 ein Burnout – nach ihrem Psychologiestudium auf dem 2. Bildungsweg und strenger Berufstätigkeit stand bei Nicole Mosimann plötzlich alles still. «Da wurde mir klar, dass ich etwas verändern muss. Ich habe Gründe gesucht, reflektiert, äus-

sere Einflüsse und innere Abläufe und Haltungen hinterfragt», erinnert sie sich an die schwierige Zeit. Drei Jahre lang war sie weg vom Beruf, befasste sich mit sich selbst, änderte Grundlegendes in ihrem Leben. Zunehmend wandte sie sich von der klassischen Psychologie ab und vertiefte sich in neuere Fachgebiete, die sich unter anderem mit Neurologie, Neurobiochemie und den Fähigkeiten des Herzens befassen.

Dann, in einem Meditationsworkshop 2015, in dem neuro- und kardiowissenschaftlich geforscht wurde, erlebte Nicole Mosimann das, was sie heute Transformation nennt. «Ich merkte, dass etwas wirklich Gravierendes mit mir passiert war, danach war alles anders als vorher», versucht sie das Erlebte in Worte zu fassen. Sie fühlte sich danach gelassener, ruhiger, zweifelte aber auch an der eigenen Wahrnehmung. Zufall oder nicht: An besagtem Tag wurden bei ihr wissenschaftliche Tests durchgeführt, die die subjektiv erfahrene Veränderung schwarz auf weiss bestätigten. «Das war extrem wichtig für mich. Es beweist mir, dass tiefgreifende Veränderungen möglich sind – nachhaltig», so

Nicole Mosimann. Nach diesem einschneidenden Erlebnis wurde Meditation ein zentraler Bestandteil ihres Tagesablaufs.

Offen und authentisch

Heute, drei Jahre nach ihrem Erlebnis, lebt Nicole Mosimann bewusster, mit mehr Gelassenheit, Ruhe und mit einer neutraleren Haltung. Diese Gelassenheit strahlt sie auch aus. Klar gebe es noch herausfordernde Erlebnisse – aber sie erschüttern die Beraterin nicht mehr in gleichem Mass wie früher. Sie ist überzeugt: Gedanken und Emotionen haben Einfluss auf die Welt, das Zusammenleben und das, was auf jeden Einzelnen zurückwirkt. «Ich versuche auszusenden, was ich auch zurückbekommen möchte», erklärt sie. Ihre Erfahrung gibt Nicole Mosimann heute in Beratungen weiter. Zahlreiche Weiterbildungen hat sie unterdessen absolviert, immer nahe an der Wissenschaft, die sie mit ihren spirituellen Konzepten verbindet. «Ich selbst bin keine Wissenschaftlerin», betont sie deutlich. «Ich bin eine Psychologin, die eine intensive Selbsterfahrung gemacht hat.» Alle Techniken, Methoden und Konzepte, die sie ihren Klientinnen und Klienten weitergibt, hat sie selbst ausprobiert. Alltagstauglich und verständlich lautet die Devise. «Ich mache meine Arbeit mit Überzeugung und Leidenschaft», erklärt sie mit spürbarem Feuer. Ziel sei dabei immer die Förderung des Mitgefühls für sich selbst und die Welt. Denn wer bei sich selbst und im Kleinen beginnt, macht die Welt jeden Tag ein Stückchen besser. CP

Vortrag «Entdecke wer du wirklich bist!»

Freitag, 2. November

von 19 bis 20.45 Uhr,
danach Apéro, im «vatter Business Center», Bärenplatz 2, Bern

Anmeldung und weitere Infos unter
www.dp-nicole-mosimann.ch