Über mich



Friedhelm Sommerland

„Erfahrung ist wie eine Laterne im Rücken: Sie beleuchtet immer das Stück des Weges, das wir bereits hinter uns haben.“ – ***Konfuzius***

Für mich ist jedes menschliche Leben ein Geschenk der Natur und ebenso ein Wunder sowie eine kostbare Chance, uns an unsere innere Weisheit zu erinnern und sie mit der Welt zu teilen.

Ich liebe es, Menschen und Teams dazu zu inspirieren, auf einer übergeordneten Ebene darüber nachzudenken, wer sie eigentlich sind und worin ihre Aufgabe in ihrem Leben besteht.

Viel zu lange habe ich damit gewartet, mich zu verändern. Als ausgebildeter Bankfachwirt (DIHK) und Investmentbanker bestand meine Aufgabe viele Jahre lang darin, schwerreiche Kunden zu beraten oder Mitarbeiter darin anzuleiten, dies zu tun. Irgendwann bemerkte ich, dass mich nicht das Geld, sondern die Menschen selbst interessierten. Also machte ich mich auf den Weg und versuchte Antworten zu finden auf die Fragen, die das Leben an mich richtete, ganz so, wie es einst der berühmte Psychologe Viktor Frankl formulierte.

Mit dem Beginn meiner Ausbildung zum zertifizierten Kommunikationstrainer im Jahr 2003 begann die Transformation. Nach sechsjähriger Dauer erfolgte 2009 die Ernennung zum Lehrtrainer für Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) nach den Richtlinien des DVNLP e.V. Weitere Ausbildungen folgten: Hypnose (2009), EMDR (2010), Heilpraktiker für Psychotherapie (2010) u.v.m.

Mein erstes Buch „Sold out! Der ausgebrannte Verkäufer“ (2009) war damals die Essenz meiner Beobachtungen zum Thema Erschöpfung im Bank- und Versicherungswesen. Das Burnout-Syndrom, Ängste, Konzentrationsstörungen, Traumata, aber auch die Arbeit an Ressourcen, Glaubenssätzen und Zielen sind seit dem Beginn meiner freiberuflichen Tätigkeit (2008) als Trainer, Dozent, Persönlichkeitscoach und Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG) die Themen, die mich bewegen.

2019 folgte mein zweites Buch „Ohne Ziel passiert nicht viel!“, denn ich hatte gelernt, dass die Menschen nicht an Burnout und Depressionen leiden, sondern ihr Hauptproblem besteht sehr oft „im Leiden am sinnlosen Leben“ (Viktor Frankl). Und dieses Leiden lässt sich lindern, wenn sie lernen, sich intrinsische, werteorientierte Ziele zu setzen und ihren eigenen destruktiven inneren Dialog zu verändern.

Heute bin ich dankbar, diesen Weg gegangen zu sein. Ich habe in unterschiedlichsten Seminaren und in vielen, vielen Einzelsitzungen hilfesuchende Menschen ernsthaft darin

unterstützen können, Krisensituationen und Lebensbrüche erfolgreich zu meistern. Diese auch für mich heilenden Erfahrungen würde ich für kein Geld der Welt hergeben.

In diesem Sinne liebe ich auch Probleme, denn sie sind letztendlich Geschenke, die uns herausfordern, in eine größere Version unserer Selbst hinein zu reifen, also unsere Persönlichkeit im wahrsten Sinne des Wortes zu ENTwickeln. Lassen Sie mich Ihnen dabei helfen!

Oft drehen nur wenige Stunden Arbeit an sich selbst das gesamte Leben in eine sehr positive Richtung! Ich selbst durfte diese Erfahrung machen.

Führt Sie Ihr Weg zu mir? Das kann kein Zufall sein…

„Das Leben wird nach Jahren gezählt und nach Taten gemessen.“ – ***aus China***