

Beziehungen verstehen, gestalten und erfüllt leben.

GESPIEGELT



Der Podcast
mit Martina Fuxjäger & Jörg Kollegger

Wie du deine Biografie als Kraftquelle nutzt

mit Beispielen aus unserem Leben
&
Empfehlungen, die uns auf unserem Weg inspirieren.

GESPIEGELT

Der Podcast mit Martina Fuxjäger & Jörg Kollegger
www.gespiegelt.jetzt

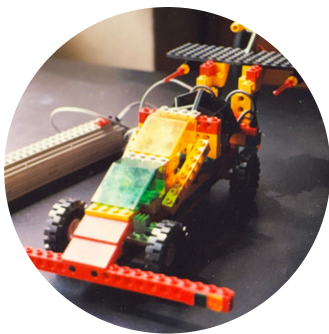
WAS JÖRG GEPRÄGT HAT UND HEUTE WEITERWIRKT

So lange ich zurückdenken kann, habe ich an irgendetwas getüftelt und gebaut, ge- und erforscht und mich nie von dem Gedanken abbringen lassen, dass es möglich ist, das erdachte umzusetzen. Das Wort „unmöglich“ gab es nicht. Ich war überzeugt, dass sich für alles Wege finden ließen. Manche dauern länger, andere wieder kürzer.

Danke an meine Eltern, Großeltern und all denen, die davor waren, sowie meinen Mentoren für das, was ihr weiter gegeben habt! Für euer Vertrauen in mich, für das Handwerk aus so vielen Bereichen und das Künstlerische, wie auch den Umgang mit anderen Menschen. Eure Hilfsbereitschaft und den Sinn für das Miteinander trage ich in Ehren weiter!



Beim Pläne schmieden.



Das Model des Bewerbes - Fernsteuerbar mit Lenkung und Antrieb.

Dieses Denken führte mich durch eine Vielzahl an Erfahrungen, die mich alle zu dem machten, was ich heute bin. Eine der frühesten Erinnerungen ist folgende:

Mit Lego zu bauen, war eine meiner Lieblingsbeschäftigungen im Alter von 5 Jahren. Eines Tages gab es einen Lego-Bauwettbewerb eines großen lokalen Spielwarengeschäftes. Stolz präsentierte ich der Jury mein Model und wurde prompt disqualifiziert. Es hieß, dass die Teilnehmer das Model selbst gebaut haben müssen und so etwas kann nur von Eltern und nicht von einem Kind sein.

Meine Mutter verteidigte mich, aber sie glaubten es nicht. Gewonnen hat ein Junge, der nicht nur zu alt war, sondern auch ein Model ablieferte, welches mehr als doppelt so groß wie die erlaubten Maximalmaße waren. Natürlich war ich zutiefst traurig. Ich war wütend. Und ich bin darauf nach Hause gegangen und habe weiter gebaut. Ich habe weiter geträumt und umgesetzt. Und so mache ich es nach wie vor.

Der Grund warum ich dies hier schreibe ist, dass es mit dem Lego-Bauen so ist, wie mit dem Leben. Manchmal macht es einen traurig, wütend oder es fühlt sich unfair an, aber wenn du einfach weiter machst, wenn du an dich glaubst und dich von nichts und niemandem von deinen Träumen abbringen lässt, dann kommst du Stück für Stück zu einem erfüllten Leben.

Es steckt etwas Großartiges in dir, was ein wertvoller Beitrag für alle ist!



Beim Bauen.

GESPIEGELT

Der Podcast mit Martina Fuxjäger & Jörg Kollegger
www.gespiegelt.jetzt

WIE EIN TEIL VON MARTINAS GESCHICHTE IHR HEUTE UND MORGEN FORMT

Du hast es erlebt – nicht nur gelernt!

Es gab eine Zeit, da wusste ich nur bedingt,
was ich beruflich machen soll.
Ich hatte das Gefühl: Ich könnte vieles machen –
wenn ich nur wüsste, was.

Ein Mentor hat mich eingeladen, den Blick zu verändern.
Nicht auf das zu schauen, was ich gelernt oder studiert habe.
Sondern auf das, was ich erlebt habe:



Meine Berufung -
Menschen in mental &
körperlich in Bewegung bringen



Mein Heimatdorf Unterlaussa

Ich bin in einem kleinen Dorf aufgewachsen.
Ohne Bahn, Ohne Bus. Ohne Bim.
Wenn man etwas wollte, musste man selbst ins Tun kommen.

Heute ist genau das mein beruflicher Kern:
Ich bringe mit meinem Unternehmen [accessallareas.jetzt](https://www.accessallareas.jetzt) &
den Podcast GESPIEGELT Menschen mental & körperlich in Bewegung.

Erkenne, was dich geprägt hat:

Meine Großmutter hat mir und meiner Schwester
früh Verantwortung zugetraut.
Mit 5 und 4 Jahren alleine zum Greißler zu gehen
war selbstverständlich. Für sie war klar: Ihr schafft das.

Dieses Vertrauen hat sich tief eingepreßt.
Als innere Haltung und Wert: mutig sein und sich trauen.
Manche Menschen tragen viel in sich und sehen es selbst kaum.

In meiner Arbeit begleite ich sie dabei, sich diesem inneren Raum
wieder zuzuwenden – dort, wo Talent und Freude
zusammenkommen und etwas Eigenes und Großartiges entstehen darf.



Mit meiner Großmutter Martina.

Fragen für dich zur Reflexion:

- Welche Situation aus deiner Kindheit erklärt mehr über dich, als jeder Lebenslauf es je könnte?
- Welche Erfahrung aus deiner Kindheit hat dir gezeigt: „Unmöglich gibt es nicht“ – und wo hast du dir dieses Denken später abgewöhnt?
- Wenn deine Herkunft sprechen könnte: Welche Qualität in dir würde sie heute wieder in Erinnerung rufen wollen?

GESPIEGELT

Der Podcast mit Martina Fuxjäger & Jörg Kollegger
www.gespiegelt.jetzt

BEGLEITENDE UND INSPIRIERENDE EMPFEHLUNGEN



Beziehung ist dein stärkster Spiegel:

Das Gute ist oft näher, als wir denken.
Kaum jemand spiegelt mich so klar wie mein Mann.
In unserer Beziehung erkenne ich mich selbst –
meine Muster, meine Reaktionen, meine blinden Flecken.
Nicht immer angenehm. Aber ehrlich.

Diese Spiegelbilder dienen meiner Weiterentwicklung.
Und ich bin sicher:
Auch in deinem Leben gibt es Menschen,
die dich lehren – einfach, weil sie dir nah sind.

Geschichten können dich erinnern, wer du bist!

Manche Bücher kommen genau dann, wenn man sie braucht.

Momo von Michael Ende hat mich daran erinnert,
wie wertvoll Zeit wirklich ist –
und dass sie nicht gefüllt, sondern erlebt werden will.

Ungezähmt von Glennon Doyle
hat mir im richtigen Moment geholfen,
mich stark zu machen für das, was ich liebe. (ISBN 9783499006210)

Männer sind anders. Frauen auch von John Gray
hat mir Verständnis geschenkt –
für Unterschiede zwischen Frau und Mann,
die nicht trennen müssen, sondern erklären und verbinden. (ISBN 9780060926427)

Dein Körper ist Teil deiner Entwicklung

Wenn mein Körper Signale schickt, höre ich genauer hin.
Nicht, um Symptome zu deuten oder Diagnosen zu ersetzen.
Sondern um Zusammenhänge zu erkennen zwischen
innerem Erleben und körperlichem Ausdruck.

Gerne schaue ich dann nach in:
Mein Körper – Barometer der Seele von Jacques Martel. (ISBN 9783867310970)

Viele Impulse zu körperlichen Übungen und Inspirationen dazu
hole ich mir unter anderem bei Mady Morrison.
Um meinen Körper beweglich, lebendig und gesund zu halten.

GESPIEGELT

Der Podcast mit Martina Fuxjäger & Jörg Kollegger
www.gespiegelt.jetzt

BEGLEITENDE UND INSPIRIERENDE EMPFEHLUNGEN



Für mich ist es immer wieder faszinierend, was die großen alten Philosophen und Denker nach außen getragen haben. Ob Aristoteles, Sokrates, Seneca, Platon, Nietzsche, Descartes, Kant, Sartre, Marx usw. - es steckt so viel in deren Werken, das heute noch absolut aktuell ist.

Ein Mensch, der aus wenig sehr viel gemacht hat, weil er kreativ war und an etwas geglaubt hat: Robert Rodriguez „Rebel without a crew“, ISBN 978-0-0452271876

Ein Wissenschaftler, der das erklärt, was ich mir als jugendlicher an Erklärungen gewünscht hätte: Rupert Sheldrake „Der siebte Sinn des Menschen“, ISBN 978-3-596-16870-5

Eine wunderbares Buch, das ich im Bezug auf Traumata fand und auch gerne empfehle, wenn ich im psychosozialen Bereich unterrichte: Laurence Heller und Angelika Doerne: „Befreiung von Scham und Schuld“ ISBN 978-3-466-34715-5

Ein weiteres Buch im Bezug auf Traumata: Peter A. Levine „Trauma Heilung“ ISBN 978-3-922026-91-4

Eine der wohl bekanntesten Familientherapeutinnen, die prägend für viele Fachrichtungen war: Virginia Satir: „Meine vielen Gesichter“ ISBN 978-3-466-34735-3

Die Tiefen des Unterbewusstes sowie Unbewusstes auf eine Weise, dass es gut verständlich ist: Carl Gustav Jung: „Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten“ ISBN 978-3-8436-1136-7

Als Technologie- und Menschenfreund eine wunderbare Kombination: Mo Gawdat: „Die Formel für Glück“ ISBN 978-3-86881-687-7

Von einer lieben Freundin zu Weihnachten bekommen und vielfach gelesen - darauf habe ich noch viel mehr von Walter Russel gelesen: Glenn Clark „Walter Russell - Vielfalt im Einklang“ ISBN 978-3980610667

Mich beeindruckten Biografien, weil ich der Meinung bin, dass sich aus dem Leben anderer Menschen durch deren Wirken lernen lässt. Zu meinen Favoriten zählen die von: Albert Einstein, Steve Jobs, Richard Branson, Arnold Schwarzenegger, Leonardo da Vinci, Nikola Tesla, Charlie Chaplin.

GESPIEGELT

Der Podcast mit Martina Fuxjäger & Jörg Kollegger
www.gespiegelt.jetzt