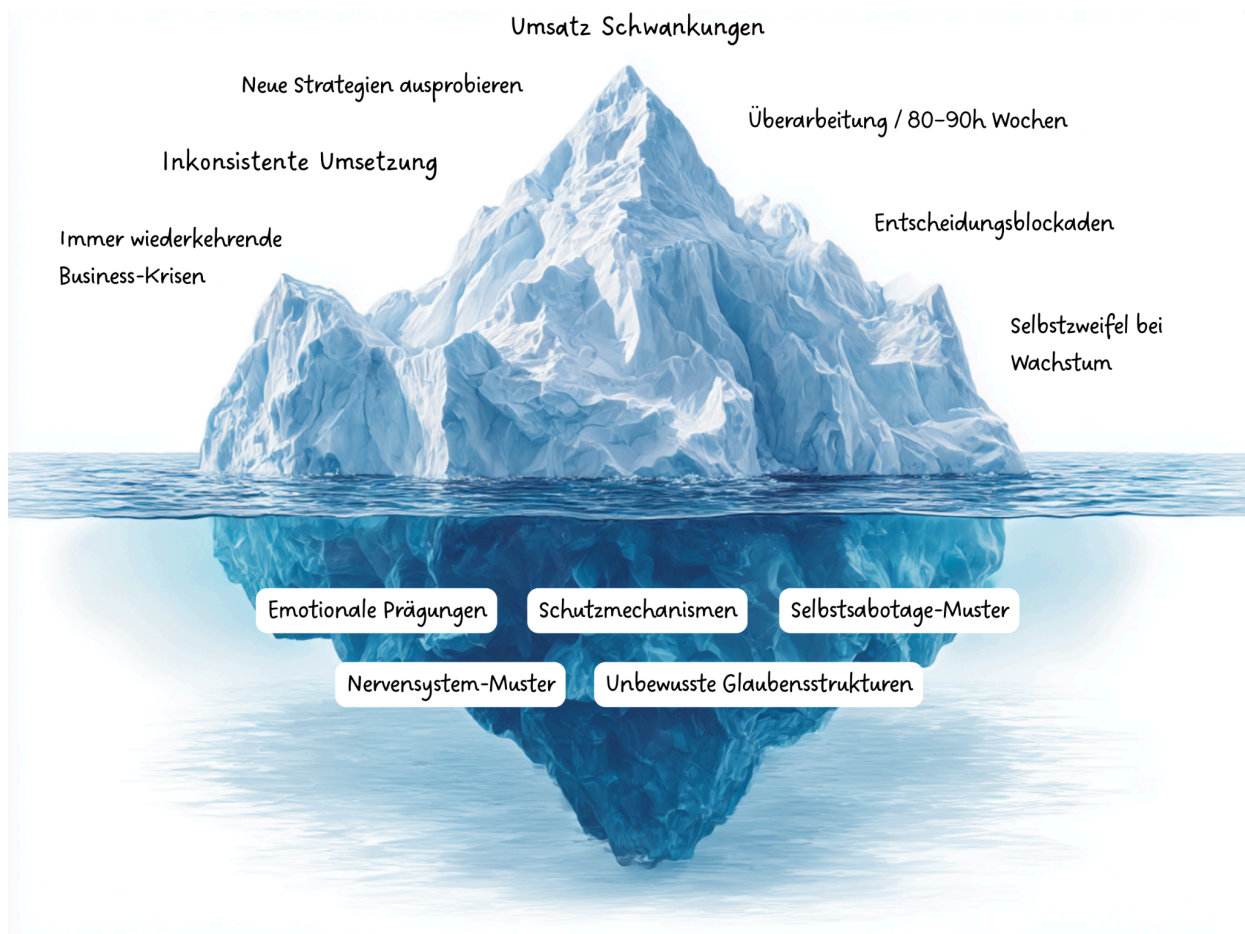


COACHING WHITE PAPER

Das „Business-Coaching“ für selbstständige Unternehmer/innen – der etwas anderen Art ...

Warum viele Unternehmer trotz Strategie, Marketing und Coaching stagnieren – und wie sie ihr inneres System verändern, um ihr Business wirklich zu skalieren.

Von
Jan-Felix Drachau



Einleitung

Viele Selbstständige, die ich in den letzten 7 Jahren begleitet habe, erreichen irgendwann einen Punkt, an dem sie merken:

Sie haben bereits sehr viel ausprobiert.

Neue Business-Strategien.

Etliche Marketingprogramme.

Das ein oder andere Business-Coaching.

Mehrere Sales-Trainings.

... Und trotzdem **wiederholen sich immer wieder bestimmte Muster.**

Der **Umsatz schwankt von Monat zu Monat.**

Die Energie fällt – je nachdem, wie die **Ergebnisse** ausfallen.

Entscheidungen werden schwerer.

Oder das **Wachstum** fühlt sich **plötzlich anstrengend** an.

Oder ...

Sie fühlen das, was sie jeden Tag tun, das Geld, das sie verdienen, und den Erfolg, für den sie andere beneiden, **einfach nicht mehr**. Es ist irgendwie so, als würden sie eine Hülle dessen leben, von dem sie einst geglaubt haben, diese Person verkörpern zu wollen.

Aber dazu gerne später oder im persönlichen 1:1 mehr ...

Oft liegt das Problem nicht daran, dass Unternehmer nicht wissen, was sie tun müssen, um ihr Business weiter zu skalieren und die „**magische**“ **10.000- oder auch 25.000-Euro-Grenze** zu überschreiten.

Sondern daran, dass ein Teil ihres Systems unbewusst gegen diesen finanziellen Erfolg arbeitet.

Dieses Whitepaper gibt dir einen Einblick in die Methode hinter meinem Coaching und zeigt dir, warum viele Unternehmer ihr Wachstum nicht im Business – also an den klassischen Stellschrauben, um ein Unternehmen aufzubauen und zu skalieren – begrenzen, sondern vielmehr in ihren eigenen inneren Mustern, Glaubenssätzen und eingespielten Denk- und Verhaltensstrukturen.

PS: Wenn du beim Lesen bereits merkst, dass du das Coaching spannend findest und dir in einem persönlichen Gespräch einen Überblick verschaffen möchtest, ob das Coaching das Richtige für dich und dein Unternehmen ist, kannst du dir hier ein Erstgespräch buchen.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Dein Jan-Felix Drachau



Unsere Philosophie

Politische Disruptionen, gesellschaftliche Spannungen, rasant wachsende KI – Komplexität überall. *Viele verlieren sich im Außen.*

***Schnelligkeit, Perfektion, Innovations- und Konkurrenzdruck
– und mittendrin du.***

Dein Innerer Kompass?

Wer bin ich hier? Wie will ich mich tagtäglich fühlen? Was will ich wirklich bewegen?

Genau das rückt oft in den Hintergrund.

**Wir drehen die Blickrichtung um:
von außen nach innen. Unser Ansatz:**

Der bewusste Unternehmer

... und Unternehmer/in natürlich

Wir vereinen innere Arbeit (Glaubenssätze, Emotionen, Nervensystem) mit klarer Führung und Innovation.

Ziel: Du agierst mit Herz, Seele und Verstand – löst alte Strukturen, transformierst tiefe Themen und führst dein Business aus gefestigtem Bewusstsein.

Wir glauben, dass dieses Bewusstsein nicht nur dafür sorgt, dass du dich mehr mit dir selbst verbindest, im Reinen lebst, deinen „Platz“ in dieser Welt findest und mit dieser Klarheit deiner Essenz deutlich erfolgreicher in deiner Außenpräsenz wirst.



Kapstadt, Südafrika 2025 Freiwilliges Nachmittagscoaching mit jungen Menschen, die ihre ersten Schritte als Unternehmer/innen gehen.

Warum viele Unternehmer/innen stagnieren

Die meisten Selbstständigen versuchen, ihr Business über drei Dinge zu verbessern:

Strategie

Marketing

Vertrieb

Diese Faktoren sind ohne Zweifel entscheidend.

Doch viele Unternehmer erleben irgendwann einen Punkt, an dem sie merken:

Neue Strategien verändern zwar Ergebnisse –
Aber sie verändern selten die **zugrunde liegenden Dynamiken**, die ihr Business von innen
heraus steuern.

Denn unternehmerische Entscheidungen entstehen nicht nur auf der Ebene
von Wissen oder rationaler Analyse.

Sie entstehen aus einem komplexen Zusammenspiel von:

- inneren **Überzeugungen**
- emotionalen **Prägungen**
- **Schutzmechanismen**
- **Nervensystemreaktionen**
- unbewussten **Entscheidungsprogrammen**

Diese Strukturen wirken im Hintergrund unseres Handelns – **oft lange bevor eine
bewusste Entscheidung überhaupt getroffen wird.**

In der Psychologie spricht man hier von **impliziten Mustern** oder **automatisierten
Entscheidungsprozessen.**

Sie bestimmen unter anderem.:

- wie wir mit **Unsicherheit** umgehen
 - wie viel **Risiko** wir eingehen
- welche **Chancen** wir überhaupt wahrnehmen
 - wie wir auf **Druck** reagieren
- und welche **Verantwortung** wir uns selbst zutrauen

Viele dieser **Muster entstehen** früh im Leben.

Sie entwickeln sich als Anpassungsstrategien an unsere Umwelt und waren ursprünglich oft
sinnvoll.

Doch im unternehmerischen Kontext können genau diese Programme später zu unsichtbaren
Begrenzungen werden.

Zum Beispiel dann, wenn:

- Wachstum unbewusst als **Bedrohung** wahrgenommen wird
 - Verantwortung innerlich mit **Druck** verknüpft ist
 - Erfolg mit **Angst** vor **Verlust** verbunden wird

- oder **Kontrolle** wichtiger wird als Expansion

Das Ergebnis ist ein Phänomen, das viele Unternehmer kennen:

Sie wissen rational, welche Schritte sinnvoll wären –
und treffen trotzdem immer wieder Entscheidungen, die ihr Wachstum begrenzen.

Nicht aus mangelnder Kompetenz.

Sondern weil ihr System versucht, **Stabilität zu bewahren**.

**Solange diese Programme im Hintergrund aktiv sind, wiederholen sich häufig dieselben
Dynamiken.**

Im Umsatz.
In Entscheidungen.
Im Energielevel.

Und oft auch in der Art, wie Unternehmer ihr Business führen.

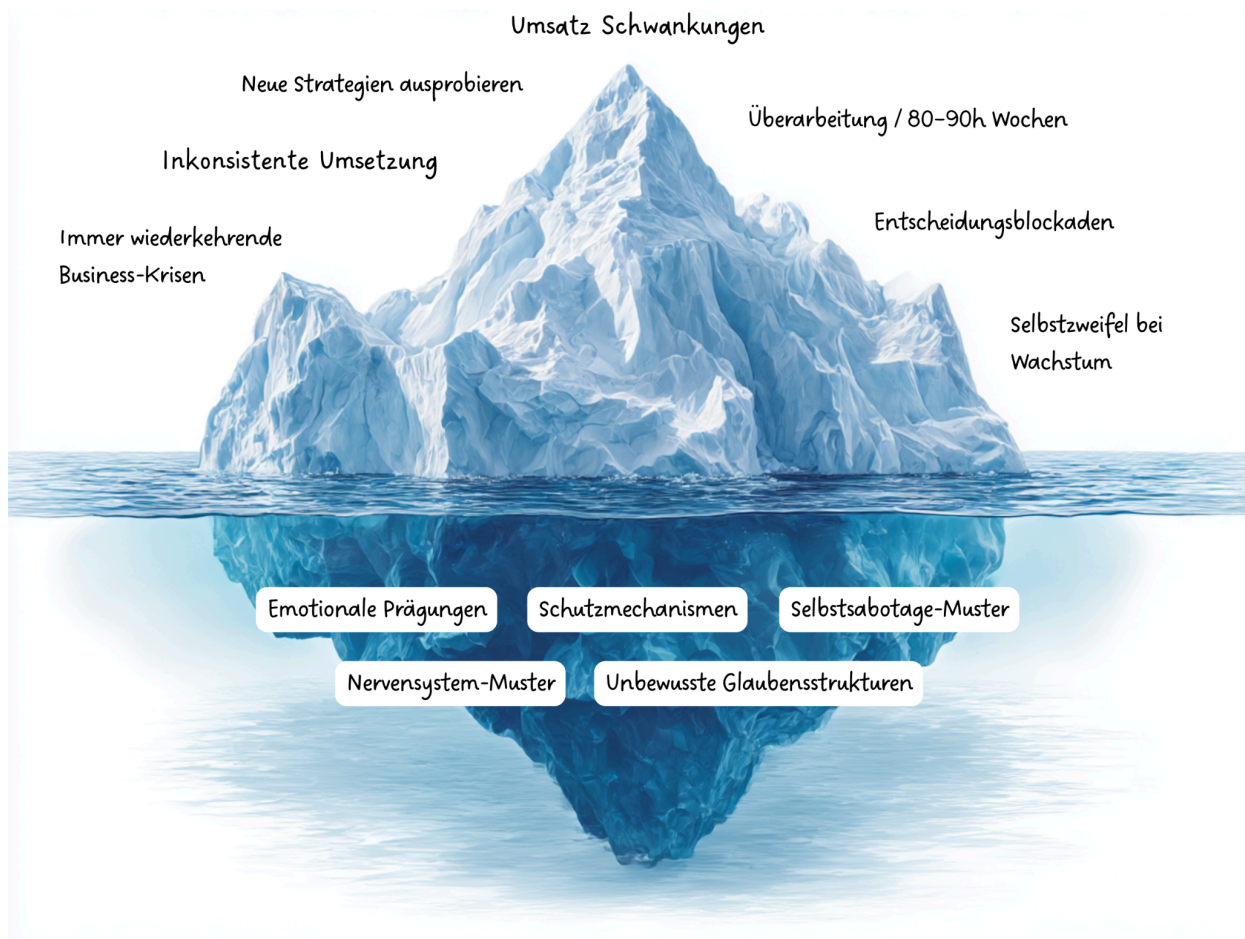
Viele versuchen deshalb, ihr Business zu verändern.

Doch die eigentliche Grenze liegt häufig nicht im Markt.

Sondern in den inneren Strukturen, aus denen heraus sie ihr Unternehmen führen.

Und genau dort setzt meine Arbeit an.

Das Eisberg-Modell unternehmerischer Entscheidungen



Im letzten Abschnitt haben wir uns bereits einige der Faktoren angesehen, die unternehmerischen Erfolg beeinflussen.

Ein hilfreiches Bild dafür ist das **Modell des Eisbergs**, das du am Anfang dieses Whitepapers gesehen hast.

Viele Unternehmer arbeiten ausschließlich an der **Spitze des Eisbergs**. Dort befinden sich die sichtbaren Faktoren eines Unternehmens:

- Umsatz
- Strategie
- Marketing
- Sales
- Teamstruktur

Diese Bereiche sind wichtig. Sie sind messbar, sichtbar und werden in den meisten Business-Programmen intensiv behandelt.

Doch wie bei einem echten Eisberg liegt der **größte Teil unter der Wasseroberfläche.**

Und genau dort befinden sich häufig die entscheidenden Faktoren, die darüber bestimmen, ob ein Unternehmer langfristig wächst – oder immer wieder an ähnliche Grenzen stößt.

Unter der Oberfläche wirken zum Beispiel:

- deine **Glaubensstrukturen**
- emotionale **Prägungen**
- unbewusste **Selbstsabotage-Muster**
- innere **Schutzmechanismen**
- **Nervensystemreaktionen** auf Druck, Verantwortung oder Wachstum

Diese Faktoren wirken meist **nicht bewusst.**

Trotzdem beeinflussen sie permanent:

- welche Entscheidungen du triffst
- welche Risiken du eingehst
- welche Chancen du wahrnimmst
- wie du mit Druck umgehst
- und wie stabil dein Wachstum wirklich ist.

Deshalb erleben viele Selbstständige ein Phänomen, das zunächst schwer zu erklären scheint:

Sie lernen neue **Strategien**.
Sie optimieren **Marketing** und **Vertrieb**.
Und trotzdem **stoßen sie immer wieder an ähnliche Grenzen**.

Nicht, weil ihnen Wissen fehlt.

Sondern weil die **unsichtbaren Programme unter der Oberfläche**
weiterhin bestimmen, wie sie handeln und entscheiden.

Genau dort setzt die Arbeit in meinem Coaching an.

Nicht nur an der Spitze des Eisbergs –
sondern vor allem **in den tieferen Schichten, aus denen
unternehmerische Entscheidungen entstehen.**

Die 3 Säulen des Coachings

Die Arbeit in meinem Coaching basiert auf drei zentralen Säulen.

1. Root Cause erkennen

Der erste Schritt besteht darin, die tatsächliche Ursache hinter bestimmten Mustern sichtbar zu machen.

Viele Unternehmer glauben zunächst, dass ihre Herausforderungen im Business liegen.

Doch häufig zeigt sich:

Die eigentliche Ursache liegt in tieferliegenden Strukturen.

Zum Beispiel:

- Glaubensstrukturen
- emotionale Schutzmechanismen
 - Nervensystemreaktionen
- alte Entscheidungsprogramme

Diese Muster zu erkennen ist der erste Schritt zu echter Veränderung.

2. Muster transformieren

Im zweiten Schritt arbeiten wir daran, diese Muster zu verändern.

Dabei kommen verschiedene Methoden zum Einsatz.

Zum Beispiel:

- Bewusstseinsarbeit
 - Shadow Work
 - Breathwork
- Nervensystemregulation
 - Musteranalyse

Ziel ist es, das System so zu stabilisieren, dass Entscheidungen nicht mehr aus Druck, Angst oder alten Schutzmechanismen entstehen.

3. Unternehmerische Klarheit

Wenn sich das innere System verändert, verändert sich häufig auch die Art, wie Unternehmer ihr Business führen.

Viele Teilnehmer berichten über Veränderungen wie:

- klarere Entscheidungen
 - mehr Fokus
- weniger innerer Druck
 - stabilere Energie

Und häufig entstehen daraus auch messbare Veränderungen im Business.

Zum Beispiel:

- steigende Umsätze
 - klarere Strategien
 - bessere Führung im Unternehmen
-

Das 7-Schichten-Modell

Über die Jahre habe ich ein Modell entwickelt, das ich das **7-Schichten-Modell** nenne.

Dabei betrachten wir den Menschen nicht nur auf der Ebene von Gedanken oder Verhalten.

Wir arbeiten auf mehreren Ebenen gleichzeitig:

- 1 Bewusstsein
- 2 Glaubensstrukturen
- 3 Emotionale Prägungen
- 4 Schutzmechanismen
- 5 Nervensystem
- 6 Entscheidungsstrukturen
- 7 Identität

Wenn diese Ebenen zusammen betrachtet werden, entstehen oft Veränderungen, die mit reiner Strategiearbeit nicht möglich sind.

Der Coaching-Ablauf

Das Coaching ist in der Regel auf **6 Monate ausgelegt**.

Phase 1 – Wahrheit vor Veränderung

Monat 1: Muster erkennen und das System verstehen

Es geht nicht darum, dich zu „fixen“, sondern um zu verstehen, **was dein Leben und dein Business aktuell steuert**.

In dieser Phase arbeitet ihr an Themen wie:

- wiederkehrende Muster und Loops
 - innere und äußere Patterns
- typische Hoch-und-Tief-Zyklen
 - Selbstsabotage
 - Toxic Shame
- erste Schutzmechanismen

Hier wird sichtbar, warum du trotz Wissen und Einsatz immer wieder an ähnliche Grenzen kommst.

Du lernst zu erkennen, **welches System im Hintergrund läuft**.

Typische Elemente:

- Commitment Letter
- Identifying Core Patterns
 - Pattern Workbook
 - Pattern Meditation
- erste Reflexion deiner größten Wiederholungen

•

Phase 2 – Arbeit am Ursprung

Monat 2: Inner Child Work und emotionale Wurzeln

Sobald die Muster sichtbar sind, geht ihr tiefer.

Jetzt arbeitet ihr an dem Punkt, **an dem diese Muster ursprünglich entstanden sind**.

Hier geht es um:

- frühe emotionale Prägungen
 - das innere Kind
 - verletzte Anteile
- frühe Entscheidungen wie
 - „Ich bin nicht genug“
 - „Ich muss leisten“
 - „Ich darf nicht zu viel sein“

In dieser Phase geht es nicht nur um Verstehen, sondern um echten Kontakt mit den Anteilen, die damals etwas in dir abgespeichert haben.

Typische Elemente:

- Inner Child Work
- Awareness & Identification
- Regression-Meditationen
- Reclaiming the Inner Child
 - Self Dialogue
- Trauer- und Kontaktarbeit

Phase 3 – Schutzmechanismen und aufgestaute Ladung

Monat 3: Schutz, Wut, Scham und emotionale Entladung

Jetzt beginnt die Arbeit mit den Mechanismen, die dich bisher geschützt haben, dich heute aber blockieren.

Dazu gehören z. B.:

- Dissoziation
- Perfektionismus
 - Kontrolle
- Überarbeitung
 - Numbing
 - Rückzug
- Intellektualisierung

Gleichzeitig wird an eingefrorener emotionaler Ladung gearbeitet.

Denn viele Muster lösen sich nicht durch Reden allein, sondern dadurch, dass dein System lernt, **Emotionen wirklich zu fühlen, zu halten und zu integrieren.**

Typische Elemente:

- Defense Mechanisms
 - Anger Meditation
 - Wutbrief
- Osho Dynamic Meditation
 - emotionale Entladung
- Regulation unter Aktivierung

Phase 4 – Familiensystem, Identität und Schatten

Monat 4: abgespaltene Anteile zurückholen

In dieser Phase geht es um die Frage:

Welche Teile von dir hast du irgendwann abgespalten, um sicher zu bleiben?

Das können sein:

- Wut
- Stärke
- Klarheit
- sexuelle Energie
 - Bedürfnisse
- Grenzsetzung
 - Größe
- Dominanz
- Verletzlichkeit

Zusätzlich schaut ihr auf familiäre Rollen und Loyalitäten, die heute noch Entscheidungen beeinflussen.

Typische Elemente:

- Shadow Work
- Integration abgespaltener Anteile
- Arbeit mit familiären Rollen
- Auflösen alter Identitätskonstrukte
- Reclaiming personal power

Phase 5 – Nervensystem, Verkörperung und neue Zustände

Monat 5: neue Stabilität aufbauen

Hier wird die neue innere Ordnung stabilisiert.

Es reicht nicht, einen Durchbruch zu erleben.

Entscheidend ist, dass dein System lernt, **in neuen Zuständen stabil zu bleiben**.

In dieser Phase arbeitet ihr an:

- Nervensystemregulation
 - Breathwork
- Verkörperung neuer Zustände
 - Ruhe statt Dauerstress
 - Klarheit statt innerem Druck
- Entscheidungen aus Stabilität statt aus Überleben

Jetzt zeigt sich oft, dass Dinge im Außen natürlicher werden, weil du innerlich anders aufgestellt bist.

Typische Elemente:

- Advanced Breathwork Protocols
 - Embodiment
 - Regulation bei Überforderung
 - Erdung bei Fragmentierung
 - Integration nach intensiven Sessions
-

Phase 6 – Integration in Business und Leben

Monat 6: neue Entscheidungen, neue Standards, neue Resultate

Im letzten Abschnitt geht es darum, die Transformation in deinem realen Leben zu verankern.

Das heißt:

- klarere Entscheidungen
- weniger Selbstsabotage
 - stabilere Umsetzung
 - mehr Fokus
- mehr Kapazität für Wachstum
- Business aus Klarheit statt aus Druck

Hier wird das, was ihr in den Monaten davor gelöst habt, in deinen Alltag, dein Unternehmen und deine nächste Wachstumsphase integriert.

Typische Elemente:

- Emotional Blockade Dissolution
 - Trinity Creation System
 - Integration in Business, Geld und Präsenz
 - neue Standards und Handlungsweisen
 - Abschluss und Verankerung der neuen Identität
-

So läuft das 6-Monats-Coaching ab

Überblick

Das 6-Monats-Coaching ist kein loses Coaching ohne Struktur, sondern ein **klar geführter Transformationsprozess**.

Du wirst Schritt für Schritt durch die Ebenen geführt, auf denen deine Muster entstehen und sich immer wieder wiederholen:

- im Denken
- im emotionalen Erleben
 - im Nervensystem
- in Schutzmechanismen
- in alten Prägungen

Je nach gebuchtem Paket finden die Calls **wöchentlich oder 14-tägig** statt. Zusätzlich läuft die Begleitung **zwischen den Sessions über WhatsApp**, damit du nicht nur in den Calls, sondern auch im Alltag begleitet wirst.

Kommunikation & Begleitung

1) Calls

Je nach Paket sieht die Begleitung so aus:

6-Monats-Paket

- in der Regel **24 1:1 Sessions**
- also ungefähr **1 Call pro Woche**

3-Monats-Paket

- **1:1 Sessions alle 2 Wochen**
 - kompaktere Begleitung
- stärker fokussiert, aber ohne Ergebnisgarantie

•

2) WhatsApp-Support

Zwischen den Sessions läuft die Kommunikation über **WhatsApp**.

Das bedeutet:

- du kannst Fragen stellen
- du kannst Erkenntnisse oder Trigger aus dem Alltag teilen
- du bekommst Orientierung, wenn alte Muster aktiv werden
 - du wirst bei Integration und Umsetzung begleitet

Gerade bei tiefer Prozessarbeit ist dieser Teil wichtig, weil die eigentliche Transformation oft **zwischen** den Sessions passiert.

3) Zusätzliche Elemente

Neben den Calls und WhatsApp bekommst du je nach Phase:

- Workbooks
- geführte Audioprozesse
 - Pattern-Meditationen
- Breathwork- und Embodiment-Prozesse
 - Reflexionsaufgaben
- Videos zur Anleitung deiner Transformation

Ausgewählte Ergebnisse aus über 7 Jahren Coaching

Einige Beispiele aus bisheriger Zusammenarbeit:

Thorsten Kreuz

Launch der Online-Marketing-Show mit **1,07 Millionen Euro Umsatz in 90 Tagen**

Philipp Follmer

Von **15.000 € Monatsumsatz auf über 80.000 €** innerhalb eines Monats

Enis Eser

Von **1 Million Euro Jahresumsatz auf über 4 Millionen Euro**

Edward Lemisch

5 Millionen Euro Auftragsvolumen innerhalb der ersten 21 Tage Zusammenarbeit

Beyond Breakup

Von **15.000 € auf über 100.000 € Monatsumsatz in 3 Monaten**

Diese Ergebnisse entstehen jedoch nicht durch klassische Businessberatung.

Sondern durch die Veränderung der inneren Strukturen, aus denen Unternehmer Entscheidungen treffen.

Investition

Die Investition für das Coaching beträgt in der Regel:

6 Monate Coaching – 18.000 €

Alternativ besteht die Möglichkeit eines kürzeren Programms:

3 Monate Coaching – 7.500 €

Details zu Zahlungsoptionen und individueller Zusammenarbeit werden im persönlichen Gespräch besprochen.

Bewerbung

Da ich nur mit einer begrenzten Anzahl von Unternehmern gleichzeitig arbeite, erfolgt die Teilnahme ausschließlich über Bewerbung.

Der Ablauf ist einfach:

- 1 Bewerbung ausfüllen (ca. 6–10 Minuten)
- 2 persönliches Gespräch

[HIER KANNST DU DICH BEWERBEN](#)

- 3 Entscheidung über eine Zusammenarbeit
-

Abschluss

Viele Unternehmer glauben, dass ihr Business an Strategie scheitert.

Doch häufig liegt die eigentliche Grenze nicht im Markt.

Sondern in den inneren Programmen, aus denen Entscheidungen entstehen.

Wenn diese Programme verändert werden, verändert sich oft auch das Business.

Nicht durch Druck.

Sondern durch Klarheit.

Disclaimer

Das Coaching Programm ist nicht für dich, wenn du aktuell noch ganz am Anfang stehst und dir vor allem eine klassische Unternehmensberatung, Funnel-Unterstützung, Vertriebsberatung oder reine Marketingstrategie wünschst.

Es ist kein reines Funnel-Coaching, kein klassisches Sales-Coaching und auch keine reine Strategieberatung.

Wenn du primär Unterstützung bei Werbeanzeigen, Teamaufbau, Positionierung, Vertriebsprozessen oder operativer Skalierung suchst, kann ich dir dafür gerne passende Spezialisten aus meinem Netzwerk empfehlen.

THE ROOT ist primär für Unternehmer gedacht, die merken, dass nicht nur ihr Business, sondern vor allem ihre persönlichen Muster, wiederkehrenden Verhaltensweisen, inneren Blockaden und alten Denkstrukturen sie aktuell in ähnlichen Ergebnisschleifen festhalten.

Wenn du knapp unter der 10.000-€-Grenze liegst, kannst du dich trotzdem bewerben. In diesem Fall schauen wir individuell, ob eine Zusammenarbeit bereits sinnvoll ist.

THE ROOT ist außerdem nicht für Menschen gedacht, die aktuell unter akuten oder unbehandelten psychischen bzw. psychiatrischen Erkrankungen leiden und dafür vorrangig spezialisierte therapeutische oder medizinische Unterstützung benötigen. In solchen Fällen ist die Zusammenarbeit mit entsprechend qualifizierten Fachpersonen der richtige erste Schritt.

Bewerbungsprozess

1. Bewerbung ausfüllen

Das Formular dauert in der Regel **6 bis 10 Minuten**.

2. Prüfung deiner Bewerbung

Du erhältst in der Regel **innerhalb von 48 Stunden** eine Rückmeldung.

3. Einladung zum persönlichen Gespräch

Wenn es passend aussieht, laden wir dich zu einem **30- bis 45-minütigen Gespräch** ein.

4. Das Gespräch

Im Gespräch schauen wir gemeinsam:

- wo du aktuell in deinem Unternehmen stehst
- welche Muster, Herausforderungen und Engpässe gerade bei dir wirken
 - ob wir menschlich und inhaltlich eine Zusammenarbeit sehen
 - welches Coaching-Paket für deine Situation sinnvoll ist

5. Entscheidung

Wenn es auf beiden Seiten passt, erhältst du die Möglichkeit, in THE ROOT einzusteigen.

Wer ist Jan-Felix Drachau?

Doch wer bin ich, um mich „einfach so“ als „**Business- und Persönlichkeitscoach**“ zu repräsentieren?

Ich weiß, was es bedeutet, sich früh von sich selbst zu entfernen. Früh habe ich im Leben gelernt: Ich muss anders sein, um bei Frauen anzukommen, begehrt zu werden. „Erfolgreich zu sein“



Mit Anfang 20 verdiente ich durch Investments an der Börse bereits fünfstellige Monatsumsätze. Wir investierten Millionen.

Parallel lebte ich meinen Traum in der Musik: eigene Band, Plattenvertrag mit „THE CHAMPION“ und Auftritte auf mehreren Bühnen.

Unsere Songs liefen sogar in der Netflix-Produktion „Die Welle“.

2015 produzierte ich die Grand-Opening-Musik für die Maybelline Fashion Week in Berlin.

Ich nahm Songs mit dem heutigen Grammy-Gewinner Zedd auf, der heute mit internationalen Top-Artists auf den größten Bühnen der Welt spielt.

Von außen sah mein Leben nach Erfolg aus: Geld, Musik, Partys, Aufmerksamkeit.

Doch hinter der Fassade kämpfte ich mit täglichen Panikattacken und dauerhaften Angstzuständen – ich dachte zeitweise, ich würde jeden Tag sterben.

Holte mir jeden Abend 200 Euro aus dem Automaten. Wurde auf zahlreiche Partys eingeladen, hatte einen Plattenvertrag und dachte wirklich, ich sei der „geilste Typ in der Hood“. Betrank mich jeden Abend.

Auf einmal war ich auch bei Frauen interessant, welche mich zuvor eher ignoriert hatten. Und dennoch zog ich immer wieder seltsame Frauen an – Beziehungen, welche nicht lange hielten, von denen ich mich selbst entfernen wollte. Später bemerkte ich, dass ich klar Frauen angezogen hatte, welche sich zu der Maske hingezogen gefühlt hatten, die ich gespielt hatte – einfach um dazuzugehören, erfolgreich und beliebt zu sein, und um hier mein inneres Kind zu verstecken, welches zuvor so oft verletzt wurde.

Von außen sah es aus wie Erfolg. Von innen fühlte es sich an wie eine Lüge.

Ich war der Typ, den alle kannten. Aber niemand kannte mich wirklich. Und ich selbst kannte mich auch nicht.

Bis mein Vater verstarb.

Das war der Moment, in dem alles zusammenbrach.

Lange machte ich mir Vorwürfe und merkte zwischendrin, wer ich geworden war mit Anfang zwanzig: ein Mensch, den ich kaum im Spiegel ansehen wollte, abends mein Herz nicht spüren wollte.

Ich hatte jeden Abend Todesangst einzuschlafen. Dachte, ich würde jeden Moment sterben. Und merkte, was für eine Maske ich mir aufgebaut hatte – einfach nur um Geld zu verdienen, cool zu sein und gut bei Frauen anzukommen.

Ich realisierte: Ich hatte nie gelernt, ich selbst zu sein. Ich hatte nur gelernt, jemanden zu spielen.

Zwischendrin war ich immer noch im Musikgeschäft tätig, hatten Gigs und Plattenverträge. Es war eine schwere Zeit, und ich bemerkte, welche Maske ich mir angezogen hatte. Ich wollte meine Emotionen, meine Kindheit nicht spüren. Es war alles ein Coping-Mechanismus.

Und zwischendrin beschäftigte ich mich mit tiefen inneren Mustern. Mit Sabotagefunktionen. Mit Gott. Mit der Liebe zum Leben. Schritt für Schritt nahm ich meine Masken ab – doch die Angst blieb trotzdem.

Ich zog mich zurück, nahm Therapie und las endliche Bücher zu Spiritualität, Selbstregulation. Und 1-2 Jahre später ging es mir besser.

Besser – aber nicht geheilt.

Und dennoch zogen innere Muster immer noch ähnliche Menschen und Situationen an. Ich verstand intellektuell, was falsch lief. Aber mein Körper, mein Nervensystem – die spielten immer noch das alte Spiel.

Ich schrieb ein Buch – *"Werde, was du wirklich bist"* – und veröffentlichte es. Menschen schrieben mir. Erzählten mir, wie sehr es ihnen geholfen hatte. Und ich dachte: *"Gut. Aber ich selbst fühlte mich teilweise immer noch leer."*

PS: Wenn du beim Lesen bereits merkst, dass du das Coaching spannend findest und dir in einem persönlichen Gespräch einen Überblick verschaffen möchtest, ob das Coaching das Richtige für dich und dein Unternehmen ist, kannst du dir hier ein Erstgespräch buchen.

Hier kannst du deine Coaching Bewerbung Abgeben:

<https://bewerbung.janfelixdrachau.de/bewerbung>

Dein Jan-Felix Drachau



Und mittendrin wurde ich Vater – ungeplant.

Heute liebe ich die Kleine, und sie wächst wundervoll auf. Ich habe hier auch mein Leben um 180 Grad gewandelt. Ich merke jedoch, dass der Tag der Geburt meiner Tochter der schönste und zugleich schrecklichste Tag meines Lebens war – indem ich bemerkte, dass ich den Rest meines Lebens mit dieser Frau verbringen musste.

Weil ich spät bemerkte, was für eine Frau ich hier wirklich in mein Leben gezogen hatte.

Eine Beziehung, in der ich funktionieren musste. In der ich insgeheim psychisch misshandelt wurde. Ich fing an, mich zurückzuziehen, sie zu meiden und viel zu essen – und es zu verstecken.

Ich blieb jedoch mehrere Jahre – aus Liebe zu meiner Tochter.

Zwischendrin änderte ich mich. Menschen fingen an, mich zu fragen, was passiert ist, wie ich mich verändert habe. Und ich fing an, auch Freunde und Bekannte zu coachen – mit wirklich enormen Ergebnissen.



Durch meine Rolle im Vertrieb half ich anderen Unternehmern, persönliche Entwicklung und Erfolg im Unternehmen zu verbinden. Arbeitete in verschiedenen Projekten. Millionen-Deals wurden abgeschlossen, und das immer wieder – enorme Summen. Businesses wurden aufgebaut, und das mit dem wahren Kern dieser Menschen. Mehr dazu kannst du, wenn du möchtest, in den Testimonials nachlesen.

Das Spannendste für mich war: Diese Menschen haben sich mit ihrem Kern verbunden. Durch unsere Arbeit konnten sie ihre Muster, welche sie sich seit Beginn ihrer Kindheit angeeignet hatten, tiefgreifend verstehen und auch teilweise lösen.

Ein Beispiel: Ein Unternehmer, Mitte 40, stagnierte seit Jahren bei 200k Umsatz im Jahr. Egal was er versuchte – er kam nicht drüber. Wir arbeiteten 6 Monate zusammen. Nicht an seiner Strategie. An seinem inneren "Nicht-genug-sein". Nach 6 Monaten: 2,1 Mio. Umsatz.

Aber viel wichtiger: Er konnte es zum ersten Mal fühlen. Zum ersten Mal war er stolz – ohne das Gefühl, es beweisen zu müssen.

Beziehungen verbesserten sich, oder gesunde Beziehungen konnten erst entstehen. Businesses wurden immer besser. Ich stand auf Bühnen, und Menschen kamen auf mich zu,

um mir zu erzählen, wie sehr ihnen mein Buch geholfen hat, ihre Muster zu erkennen und ihre Realität zu verändern.

Und es berührte mich wirklich.

Aber gleichzeitig dachte ich: *"Ich helfe anderen, ihre Beziehungen zu heilen." "Aber meine eigene ist tot."*

Zwischendurch bemerkte ich, dass ich mich von meiner damaligen Partnerin trennen musste, was mir auch wirklich nicht schwerfiel.

Das ist nicht ganz wahr. Es fiel mir schwer. Sehr schwer.

Nicht weil ich sie noch liebte – sondern weil ich Angst hatte. Angst, allein zu sein. Angst, zu versagen. Angst, dass ich meiner Tochter das Leben zerstöre.

Aber auch ich hatte immer noch Muster. Ich nahm 30 Kilo zu. Aß meine Angst weg. Aß die Leere weg. Eine wirkliche Nähe oder Verbindung war mit der Mutter meiner Tochter nicht möglich – auch nicht, so sehr ich es wollte und versuchte.

Und irgendwann wurde mir klar: Ich kann nicht anderen beibringen, authentisch zu sein, wenn ich selbst in einer Lüge lebe.

Wir trennten uns. Jahre vergingen. Ich arbeite immer mehr an mir. Wir halfen mehr Unternehmern, Persönlichkeit und Business-Erfolg zu verbinden. Und ich arbeite immer weiter an mir und meinen inneren Heilungsprozessen. Auch in tiefen spirituellen Themen grub ich mich ein. Gab insgesamt über 250.000 Euro für Coachings aus, um hier auch selbst tief innerlich zu heilen, zu meinem Kern vorzudringen.



Und langsam – ganz langsam – begann ich, mich selbst zu spüren.

Nicht die Maske, die ich vorspielte. Keine Schutz-Mechanismen. Sondern mich. Meinen Kern, ich konnte zulassen und leben, wer ich wirklich bin, ohne irgendwas vorspielen zu müssen.
Gesund innerlich emotional stabil

Der Mann, der als Kind gelernt hatte: *"Sei nicht du selbst." "Du wirst sonst verletzt."*

Der Mann, der 30 Jahre lang eine Rolle gespielt hat, um beliebt zu sein, anzukommen, gemocht und begehrt zu werden.

Der Mann, der endlich bereit war, seine Maske abzulegen,

Bis ich heute meine Partnerin kennengelernt und an meiner Seite habe.

Eine wirklich gesunde Partnerschaft, in der auch ich mich wirklich selbst zeige – wie und wer ich bin. Sie weiß es auch. Wir begegnen uns auf Augenhöhe. Merken instinktiv, wie es dem anderen geht.

Und wenn alte Muster auftauchen – wenn sie sich zurückzieht, wenn ich mit dem Abstand nicht umgehen kann, wenn ich oder sie in alte Muster fällt – dann sagen wir:

„Hey. Ich sehe dich. Komm zurück. Ich liebe dich. "Wir sind ein Team und wir schaffen das zusammen.“

Und wenn unsere alten Muster auftauchen, wissen wir, wie wir damit umgehen und gemeinsam wachsen – in Harmonie.

Nicht perfekt. Aber echt.

Und das ist der Unterschied.



Deshalb mache ich diese Arbeit.

Nicht weil ich "angekommen" bin. Sondern weil ich den Weg kenne. Weil ich die Dunkelheit kenne. Weil ich weiß, wie es sich anfühlt, neben deiner Frau zu liegen und dich trotzdem einsam zu fühlen. Wie es sich anfühlt, "erfolgreich zu sein" und dennoch innerlich tot.

Und weil ich weiß: Es gibt einen Weg zurück zu dir selbst.



PS: Wenn du beim Lesen bereits merkst, dass du das Coaching spannend findest und dir in einem persönlichen Gespräch einen Überblick verschaffen möchtest, ob das Coaching das Richtige für dich und dein Unternehmen ist, kannst du dir hier ein Erstgespräch buchen.

<https://bewerbung.janfelixdrachau.de/bewerbung>

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Dein Jan-Felix Drachau









Das „Business-Coaching“ für selbstständige Unternehmer/innen – der etwas anderen Art ...

vereint verschiedene Disziplinen zu einer neuen, einzigartigen Philosophie. **Er unterstützt Unternehmer/innen darin, mit Herz und Seele zu agieren, alte Denk- und Glaubensstrukturen aufzulösen, tiefe innere Themen zu transformieren** und Innovation aus einem gefestigten Bewusstsein heraus zu führen – damit du deinen Weg im Einklang mit dir gehst. **(Selbst-)liebe ist hierbei ein wesentlicher Bestandteil** – das Gefühl, innerlich bereits zu haben, wonach du im Außen noch jagst. Der Grund, warum du „noch tausend Euro mehr“ verdienen willst, ist oft das Streben nach einem besseren Gefühl: **Sicherheit, Status – etwas, das in der Kindheit vielleicht zu kurz kam oder von dem du glaubst, es mache dich endlich sicherer oder glücklicher.** Wenn du die

Kette bis zum Ende durchgehst, steht **dahinter Liebe oder Angst – Angst vor dem Tod, Liebe zum Leben**. Läufst du die Kette zurück und füllst sie an der Wurzel mit (Selbst-)liebe, dann fühlst du dich in allen Bereichen erfüllt. Ab dann entscheidest du nicht mehr aus Attachment, Brauchen oder Haben-Müssen, sondern aus Interesse – weil es dir deine Zeit wert ist.

Wenn du beim Lesen bereits merkst, dass du das Coaching spannend findest und dir in einem persönlichen Gespräch einen Überblick verschaffen möchtest, ob das Coaching das Richtige für dich und dein Unternehmen ist, kannst du dich hier bewerben.

HIER BEWERBEN

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Dein Jan-Felix Drachau

Urheberrecht & Schutz des geistigen Eigentums

Alle Inhalte dieses Whitepapers, einschließlich Texte, Methoden, Modelle, Coachingprozesse und Konzepte, sind geistiges Eigentum von **Jan-Felix Drachau** und der **New Paradigm LLC, Dubai**.

Die Vervielfältigung, Veröffentlichung, Weitergabe, Verbreitung, Bearbeitung oder Nutzung der Inhalte – ganz oder in Teilen – ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Jan-Felix Drachau bzw. der New Paradigm LLC untersagt.

Insbesondere ist die Nutzung der Inhalte für eigene Coaching-, Beratungs-, Trainings- oder Marketingangebote sowie die Reproduktion der Inhalte oder des Copywritings nicht gestattet.

Zuwiderhandlungen können rechtlich verfolgt werden.

© Jan-Felix Drachau / New Paradigm LLC, Dubai. Alle Rechte vorbehalten.