

„Für mich  
gibt es nichts  
Wundervolleres,  
als Menschen auf  
ihrem Weg in  
ihre wahre Kraft  
zu begleiten.“



# Vergangenes loslassen – Visionen finden – Talente leben

All das verspricht Alexandra Höf, die Gründerin der „Basics for Life“-Schule.  
Lesen Sie, wie sie dazu kam und was sich daraufhin ereignete.

Ich erinnere mich noch gut, als ich meine erste Reise antrat, um an meinen Themen zu arbeiten. Damals hatte ich enorme Angst um meinen Sohn, der in diesem Jahr schon einige Verkehrsunfälle mit Knochenbrüchen zu verzeichnen hatte und in der Schule (kurz nach dem Wechsel vom Gymnasium in die Realschule) gleichbleibend weniger gute Resultate erzielte und ich wusste, dass er sein kommendes Zeugnis für die Bewerbung um eine Lehrstelle benötigte.

## Vergangenes loslassen

Meine größte Angst war damals, ihn ganz zu verlieren. Wenn er nur das Haus verließ, wurde ich schon nervös und musste mich selbst immer wieder beruhigen. Als ich ihn einmal bat, ein Wochenende zu Hause zu bleiben, weil meine Nerven blank lagen, fiel hinter ihm im Garten ein Baum um. Mir war klar, dass sich unbedingt etwas ändern musste. Nur was?

Ich erlebte damals das Potential einer „Basics for Life“-Sitzung: Vor meinem inneren Auge stieg ein Bild auf, dass ich zu seinem Grab gehen sollte, es aber nicht konnte. Der Schmerz, der in diesem Moment durch meinen Körper fuhr, war unendlich groß und ich dachte, ich müsste schreien, weil ich so überwältigt war. Nachdem ich durch diesen Schmerz gegangen war, durchströmte ein tiefer Frieden meinen Körper und ich konnte ihn das allererste Mal wirklich loslassen. Ich hatte ab diesem Zeitpunkt keine Ängste mehr um meinen Sohn.

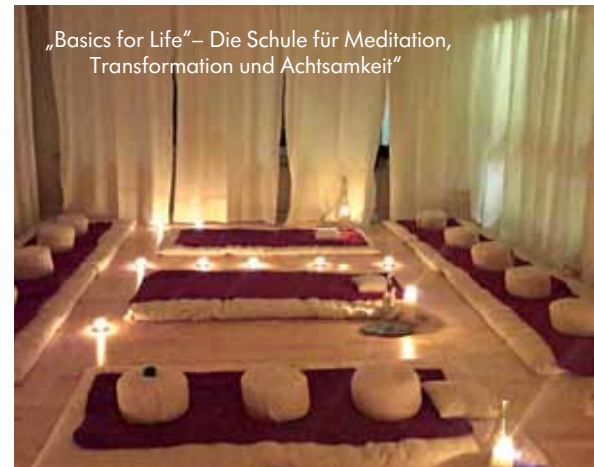
## Visionen finden

Dieser Schritt, der ein Stück weit ins Ungewisse führte, war für mich un-

glaublich wichtig und bedeutend. Durch diese und die nachfolgenden Veränderungen in meinem Leben wurde mir meine Vision bewusst. Diese verwirklichte ich im Jahr 2016 mit der Gründung der „Basics for Life“-Schule – Die Schule für Meditation, Transformation und Achtsamkeit. Ich gründete eine Schule, in der ich heute Menschen unterstütze, durch ihre Prozesse zu gehen und in der sie die „Basics for Life“ für ihr Leben lernen können. Während der Kurse rücken die Dinge, die gelöst werden müssen, noch mehr ins Bewusstsein und werden direkt bearbeitet. Jeder hat das Potential, mit Hilfe der „Basics for Life“-Kurse die eigene Freiheit, die eigene Wahrheit und die eigene Berufung zu finden.

## Talente leben

Für mich gibt es nichts Wundervolleres, als Menschen auf ihrem Weg in ihre wahre Kraft zu begleiten. Auch für meinen Sohn änderte sich vieles und er konnte bei sich ankommen. Nachdem ich meine Ängste um ihn hinter mir ließ, schrieb er das erste Mal seit langem eine Eins in der Schule. Darauf folgten nur noch gute und sehr gute Noten und



„Basics for Life“ – Die Schule für Meditation, Transformation und Achtsamkeit“

er machte seinen Realschulabschluss mit 1,8 ohne größere Anstrengung. So wurde er zum Klassenbesten. Auch eine anschließende Lehre absolvierte er ausgezeichnet. Wir feierten seinen Abschluss bei einem gemeinsamen Essen und er bedankte sich bei mir, dass ich diese „Kralle“ damals von ihm genommen habe.

Wieder einmal zeigte sich mir, dass ich in meinem Leben die richtigen Schritte unternommen hatte, und dass sie auch belohnt wurden. Durch diese wundervolle Arbeit, bei der ich Menschen helfen kann, zu sich selbst zu finden, tiefe Begegnungen erfahre und meine Vision jeden Tag (er-)lebe – alles Dank „Basics for Life“!

**„Basics for Life“- Kurs**  
**6.-10. September 2017 in Selters**  
**„Dein Weg zu Deiner Selbstbestimmung“ auf Sizilien, 9. - 16. Juni 2018**  
**[www.basicsforlife.de](http://www.basicsforlife.de), [kontakt@basicsforlife.de](mailto:kontakt@basicsforlife.de)**  
Auch Einzelsitzungen sind möglich.

### Stimmen von KursteilnehmerInnen:

„Ich habe mich in einer schweren Zeit sehr geborgen und aufgehoben gefühlt und ich fühle mich nun befreit. Ich freue mich auf meine Zukunft.“

„Danke für den neu gewonnenen Frieden, die Verbundenheit und die neue Klarheit.“

„Es hat mir sehr geholfen und war die letzte Ausfahrt vor der Klippe.“



Alexandra Höf

Foto: Stefanie Käse

Foto: Alexandra Höf