

Frank Raßbach

12

KENNST DU

Menschen, die ihr ganzes Leben nur am Abwarten sind und ihre Lebenszeit verschwenden? Menschen, die über Jahre Potentiale ansammeln und nicht erkennen, welcher Champion in ihnen steckt?



www.frankrassbach.com



ICH UNTERSTÜTZE MENSCHEN, DIE VORHABEN **DAS MAXIMUM** aus ihren Fähigkeiten und ihrem Leben herauszuholen.

Mein Name ist Frank Rassbach, und ich folge seit 2021 meiner Berufung als KNR®-Coach.

Aufgewachsen bin ich in einer Familie, wo Arbeiten an erster Stelle stand. Die meiste Zeit meiner Kindheit verbrachte ich im Sportgeschäft meiner Eltern zwischen Kleiderständen und Schuhkartons. Unter anderen Kindern fühlte ich mich oft nicht zugehörig und war sehr schüchtern und zurückhaltend. Ich war immer die Nummer Eins meiner Mutter, was mich mein Vater oft spüren ließ, entweder durch viel Arbeit oder seine harte Hand. Nie war das, was ich machte gut genug. Es musste immer noch ein Stück besser sein. Nach einem einjährigem Totalausfall meines Vaters änderte er sich und ich begann meine Angst vor ihm langsam abzulegen. Er wurde mein Mentor, förderte mich und half mir durch meine sehr emotionale Pubertät, welche von vielen Wutausbrüchen geprägt war. Trotz seiner Hilfe wuchs der Wunsch, sich aus meiner familiären Abhängigkeit zu lösen. Mein erster Versuch, mich zu befreien, scheiterte kläglich, denn nach bravourösem Bachelor- und Masterabschluss im Maschinenbau, sollten mir doch alle Türen offen stehen? Was jedoch dazwischen kam, war die Trennung meiner Eltern. Diese traf mich hart. Ich schlug meinen damaligen Traumjob aus, um meinen Vater im Familien-Unternehmen zu unterstützen. Neben der Hilfe zu Hause begann ich als Entwicklungsingenieur in einer einheimischen Firma.

Anfang meiner Zwanziger verfiel ich in eine Sinnkrise, mit Burnout, Depression und durchlebte mehrere gesundheitliche Rückschläge. Autoimmunerkrankungen, Pfeifferisches Drüsenfieber, starke Minderwertigkeitsgefühle, die Trennung meiner Eltern, sowie eine wieder mal gescheiterte Beziehung, belasteten mich psychisch sehr stark. Ich fühlte mich, als wäre ich an allen Fronten gescheitert. Ich realisierte, dass ich etwas ändern sollte und hatte die Idee eine Auszeit zu nehmen. Mit meinem Freund Patrick bereiste ich mit dem Rad 18 Länder und fuhr über 13.500 km bis nach Thailand. Diese Reise (www.zweimachenfrei.com) hat mir die Augen geöffnet und völlig neue Seiten meiner Selbst und der Welt gezeigt. Meine Schlüsselerkenntnis war, dass Mut zu haben immer belohnt wird. Mit enormem Selbstvertrauen kam ich zurück und lernte meine heutige Frau Lisa kennen. Nach kurzer Euphorie zeigten sich jedoch die altbekannten Muster. Ich erkannte, dass es etwas mit mir zu tun haben musste, hatte nur keinen Ansatz, was ich tun sollte. Es war grauenvoll.

Und kennst Du das? Du denkst, es könnte nicht schlimmer kommen und dann ... Es war der 7. September 2019 als ich einen Anruf erhielt, der mich buchstäblich von den Füßen riss. Ich erfuhr, dass mein Vater beim

Motocross an einem Herzinfarkt verstorben war. Nun war ich ganz alleine und als wenn dieser Verlust nicht schon schlimm genug gewesen wäre, ging es nur zwei Tage später um alles oder nichts. Das Geschäft meines Vaters, das Haus und somit meine gesamte Existenz stand auf dem Spiel. Um meinem Vater gerecht zu werden, nahm ich das Erbe an, obwohl mehrere hunderttausende Euro Schulden zu Buche standen. Erst später realisierte ich die Tragweite meiner Entscheidung und bekam panische Angst. Ich war an dem Punkt angekommen, mich endlich meinen Ängsten stellen zu müssen. Nur was tun, wenn man keine positiven Referenzen hat? Meine heutige Frau Lisa meinte: „Lass uns doch gemeinsam das Seminar „Der Weg ist das Ziel“, meines Friseurs und Coaches Peter Reichardt besuchen.“ Ich war skeptisch.

„Was sollte mir ein Friseur über das Leben erzählen?“

Ich ließ mich jedoch ein und wir waren dermaßen begeistert, dass wir uns zusammen an diesem Wochenende erst für die Lebensmeister Akademie und dann die Coaching Ausbildung entschieden haben. Seit dieser Entscheidung arbeite ich intensiv an mir. Meine Herausforderung war, Altes loszulassen, von dem ich dachte, dass es zu mir gehört. Innerhalb von zwei Jahren schaffte ich 400.000 € Schulden bis auf den letzten Euro abzuzahlen. Jetzt war ich frei und mein Leben veränderte sich. Ich fand ein neues Umfeld, was mich dabei unterstützte, meine Erfolge zu erringen, anstatt mich klein zu halten. Ich konnte meinen Körper auf ein neues Level heben.

Heute habe ich den sportlichen Erfolg und erringe Siege in verschiedenen Disziplinen, welche für mich vorher undenkbar gewesen wären. Ich absolvierte die KNR®-Coach- und Master-Ausbildung bei Peter in der Lebensmeister Akademie, hängte meinen Ingenieurs-Job an den Nagel und machte mich am 1. Januar 2023 als KNR®-Coach selbstständig, um Menschen zu unterstützen ihre immer wieder auftretenden Hürden und Blockaden nachhaltig zu überwinden.

Möchtest auch Du das Maximum aus Deinem Leben herausholen? Deine Träume und Ziele erreichen? Dann starte genau jetzt und ruf mich unverbindlich an!

Frank Rassbach

Telefon: +49 (0) 170 6633535

13