



Sandra Mantz

Das alles hier war nie ein Plan,  
keine Vision, kein Traum.  
Es ist einfach passiert.

„Man nennt mich „die, die mit den Worten tanzt.“

Meine Power und meine Mission ist es, Teams und ihre Leads in einen powervollen & kreativen und gesunden Workflow zu führen, auch wenn Ressourcen knapp sind. Ich bin absolut sicher, dass jedem Team zu jeder Zeit ein pralles inneres Potenzial zur Verfügung steht, das nur darauf wartet aktiv zu werden: Die Kraft & Macht der Kommunikation. Ich kenne, führe und stärke den Weg aus einer stressorientierten Abwärtsspirale in einen starken Teamspirit und positiven Workflow“.

Als achtens von neun geborenen Kindern habe ich früh erfahren, wie es sich anfühlt, sich verloren zu fühlen. Ich war unscheinbar, eine von vielen, nicht wichtig. Meine Großmutter, vom harten Leben geprägt und ich, sonderbar und still, fanden uns im Anderssein. Wir liebten und verstanden uns auf eine ganz eigene Art. Die ersten Schuljahre waren still und mittelmäßig, wie ich selbst.

Ich war brav, angepasst und schüchtern. Eine „Kleine“, die schlafwandelte bei Vollmond und ein Heimwehkind für viele Jahre. Ich schämte mich oft, suchte nach Heimat, wie eine, die nicht dazu gehört. Zuflucht fand ich auf dem Schoß der Großmutter und in Büchern und Phantasiegeschichten.

Ein Vorlesewettbewerb mit 12 Jahren rief mich erstmalig „nach vorne“, auf die ersten Bühnen des Lebens. Alle hörten mir zu. Niemand konnte vorlesen wie ich. Ich liebte die Geschichten und füllte die Worte mit Emotionen und Leben. So baute ich die ersten Brücken in die Welt anderer Menschen und berührte, bewegte sie, in ihrem Geist. Für Viele war es der Sieg eines Wettbewerbs. Für mich waren es die ersten Erfahrungen mit meinen Führungsenergien, mit Worten und pure Magie.

Ich rebellierte gegen den Leistungsdruck und verweigerte die Erwartungshaltung von außen. Ich wollte nicht müssen! Ich wurde Altenpflegerin aus Liebe zur Großmutter und aus Liebe zu alten Menschen, die viel zu erzählen hatten. Ich wollte wissen, wie „Leben geht“ und so hörte ich unendlich vielen Geschichten von ungelebtem Leben und heimlichen Träumen der alten Menschen zu. Ich konnte sie hören, fühlen und verstehen. Mit Sterbenden wandelte ich zwischen den Welten und hörte, dass sie rückblickend gerne anders gehandelt und entschieden hätten.

### **Ich verstand: Jede Lebensuhr tickt und Chancen kommen und gehen.**

Ich wollte nicht auf irgendwann warten, wollte mein Leben spüren, wurde Teamleiterin und sagte meine geplante Hochzeit ab. Obwohl mein gesamtes privates und kollegiales Umfeld mich deshalb abstieß, verurteilte und ausgrenzte, stand ich zu meinen Entscheidungen. Doch konnte ich meine visionären Kräfte noch nicht positiv lenken und zog in den Kampf.

Rebellisch und selbstzerstörend fand ich Halt in einer toxischen und suchtorientierten Beziehung, entwickelt eine Bulimie und Todessehnsucht. Mein Baby rettet mir das Leben. Als junge Mutter erkrankt ich schwer und eine Nahtoderfahrung war der entscheidende Ruf zurück zum Leben. Mit einem kompromissloses JA für mich, vertraute ich mich einem anspruchsvollen Netzwerk von Ausbildern, Mentoren, Therapeuten und Visionären an. Ich erlernte einen friedvollen & kraftvollen Dialog mit mir selbst. Erkannte, wie ich mit meiner Gedanken- und Sprachkraft Begegnungen, Zusammenarbeit und Kollegialität klären, stärken und positiv lenken konnte, auch wenn Ressourcen im Außen knapp waren.

So startete ich selbstbewusster, positiver und klarer in neue Führungsaufgaben, führte sehr erfolgreich große Teams in kreative, vertrauenswürdige und stärkende Zusammenarbeit. Ich blühte und sprühte in der Teamentwicklung, Unternehmenskultur und einem sehr individuellen und teamorientierten Führungsstil. Die (Team)Geister, die ich rief, waren lebensbejahend, vertrauensbildend und menschlich.

Aber, äußere Widerstände, Neid und Rivalität forderten dennoch meine Standhaftigkeit heraus. Ich war den Menschen außerhalb meiner Teams einfach zu positiv und weiterhin fiel mir die Anpassung schwer. Ich kämpfte und überschätzte meine Kräfte. Erneut erkrankte ich schwer und erneut bekam ich Angst um mein Leben. Ich spürte, dass der erneute Weckruf sehr ernst für mich war. Ich musste endlich frei atmen können.

Ich zog alle Register. Ich musste hinaus auf die Bühnen dieser Welt, weil ich es wollte, konnte und liebte. Mit meiner Tochter zog ich in eine neue Stadt und trennte mich von allem und von allen, die mein Wachsen einschränkten. Wie vom Himmel gesendet, begegnete ich einem Mann mit unfassbar viel Kraft und Lebensfreude. Er erkannte den Rohdiamanten in mir und so wurde ich umarmt von der Liebe meines Lebens, bis heute.

Was folgte, waren Fachbücher, Kongresse, Konzepte und die Gründung einer eigenen Akademie für positive Team- und Organisationskultur. Und so entwickelte ich mich von der Altenpflegerin zur Teamleiterin, Mentorin, Trainerin, Therapeutin, Autorin, Speakerin und Unternehmerin.

Mit Begeisterung und Hingabe konzipiere ich für Teamleads und Teams authentische, praxisnahe und positive Kurse & Trainings. Für die Nachhaltigkeit qualifiziere ich Positive Relationship Guides für Teams, die noch an sich und an etwas glauben und die die Magie positiver, vertrauenswürdiger und stärkender Beziehungen erlernen und aktivieren können.

Die humane & positive Psychologie, die Salutogenese, Erkenntnisse der Neurowissenschaften und Methoden aus der Achtsamkeitskultur fundieren meine Konzepte. Ich weiß, dass Worte & Gedanken kränken und krank machen können. Naja, dann geht es auch anders herum, wenn Mann und Frau das möchte. Ja, man kann sich die Dinge im Leben und Arbeiten schönreden. ABER, man kann sie sich auch schlecht reden. Ich und wir bewegen uns wann immer möglich in der Mitte und die begleitende Masterarbeit einer Chefärztin bestätigt eine gesundheitsstärkende Wirkung meiner Grunderkenntnisse & Trainingskonzepte. Eine Burn-Out Prophylaxe für Menschen & Teams. Schön, dass du das hier gelesen hast und (d)ein Lebensfunke wieder Nahrung bekommt....