

Dr. Andrea Sibylle Claussen "About Me"

**You can read the article in German – and further below in English**

### **„Das Abenteuer ist meine Komfortzone“**

Sich überraschen lassen. Staunen können. Offen bleiben und lernen. All das sind keine Floskeln für Andrea Sibylle Claussen. Denn ihr gelingt es, die „Klicks“ zu hören, die ihr Leben immer wieder in eine neue Richtung führen. Sie ist eine Frau, die neugierig macht – weil sie neugierig bleibt.

Geklickt hat es schon während des Medizinstudiums, als Andrea Sibylle Claussen durch eine befreundete Chinesin erste Einblicke in die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) bekam. Ein Wendepunkt für die junge Ärztin, denn sie lernte: Biologische Systeme sind so komplex, dass es hilfreich ist, in Mustern und Zusammenhängen zu denken wie in der fernöstlichen Heilkunde anstatt nur linear wie in der Schulmedizin. Später vertiefte sie ihr Wissen unter anderem in Japan, um mit Hilfe der sanfteren Meridian-Therapie Energien spüren zu können und Körpersysteme zu lenken. Seit nun mehr 30 Jahren führt sie eine eigene TCM-Praxis, um das Beste aus beiden Welten für ihre Patienten zu verbinden.

Als Ärztin stand sie regelmäßig vor der Frage: Was kann ich tun, um einem Körper-System den richtigen Impuls zu geben? Sie hatte das Gefühl, noch mehr bewirken zu können, wenn sie sich nicht nur auf akute Schmerzen konzentriert, sondern auch versucht, das dahinter stehende Problem zu erkennen.

Diese Vision führte sie schließlich an die renommierte Business School INSEAD in der Nähe von Paris. Nach einem zweijährigen Executive-Programm machte sie ihren Master in Consulting and Coaching for Change EMCCC (Veränderung im Management) und beschäftigte sich im Anschluss im Unternehmen Leadership Choices GmbH als Partnerin mit dem Thema Führungskräfte-Entwicklung und Resilienz in Einzelcoachings und Teamentwicklungen. Desweiteren gründete sie zwei Firmen gemeinsam mit ihrem Mann Thomas und ist Beirätin in einem mittelständischen Unternehmen.

Der nächste Klick: ihre erste Begegnung mit wilden Delfinen in Mosambik. Aufs offene Meer fahren, in unbekannte Tiefen springen, plötzlich großen Tieren so nah sein – diese Erfahrung zeigte Andrea

Dr. Andrea Sibylle Claussen, April 2020

1



Sibylle Claussen eindrücklich, wie viel die Natur uns lehren kann, jenseits eines Seminarraums, außerhalb der eigenen Komfortzone.

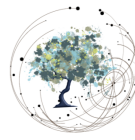
Ihr wurde klar: Nun geht es darum, Medizin, TCM, Executive Coaching und die Inspiration, die einem die Wildnis schenkt, zusammenzuführen. „Die Hoffnung, dass der Grund, warum ich tue, was ich tue, sich irgendwo da draußen in der Wildnis befindet, und sich in jedem Moment zeigen könnte, und dass ich, wenn dieser Moment da ist, erkenne, dass er da ist, daran glaube ich“, so Andrea Sibylle Claussen.

Mit der von ihr konzipierten „I am Wilderness Leadership Experience“ möchte sie Menschen die Möglichkeit geben, zu wachsen und sich weiterzuentwickeln – sei es als Person, im Team oder innerhalb einer Organisation. 2016 fand der erste Coaching-Workshop mit wilden Delfinen in Mosambik statt, 2018 folgten die ersten Workshops im südafrikanischen Busch. Dort hat sie Heimvorteil: In Kapstadt hat die 54-Jährige mit ihrem Mann bereits seit einigen Jahren ein zweites Zuhause gefunden.

Mit der südafrikanischen Musikerin Courtney Ward bietet Andrea Sibylle Claussen zudem „Sound Journeys“ an, also die Möglichkeit, mit Hilfe von Klängen aus dem Kopf in den Körper zu kommen und dadurch freier auf sich und andere sehen zu können. Sie selbst spielt Klavier und Theremin, sowie indigene Instrumenten wie Didgeridoo, Djembé, Handpan und Kalimba.

„Das Abenteuer ist meine Komfortzone“, sagt Andrea Sibylle Claussen. Jenseits des Überschaubaren fühlt sie sich wohl. Natürlich stets mit gründlicher Planung, größter Sorgfalt und klarem Kopf, so wie sie das schon von ihren ungewöhnlichen Hobbys kennt. Denn in ihrer Freizeit sucht die Mutter eines erwachsenen Sohnes Abwechslung in Höhen und Tiefen. Seit 2010 fliegt sie Helikopter, seit zwei Jahren trainiert sie Apnoetauchen, das minutenlange Tauchen ohne Sauerstoffflasche. Oben und unten findet sie das, was sie auch ihren Klienten vermitteln möchte: Die Fähigkeit, tief in sich zu ruhen, und aus der Entspannung heraus die richtigen Entscheidungen für sich fällen zu können.

*Julia Rothhaas, Journalistin Süddeutsche Zeitung 5.4.2020*



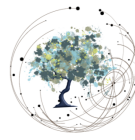
## "Adventure is my comfort zone"

Allowing for surprises. Feeling amazed. Staying open and always learning. All of these are not empty phrases for Andrea Sibylle Claussen. Because she succeeds in hearing the “clicks” that oftentimes lead her life in new directions. By remaining curious, she is an intriguing woman. That is to say: she stays curious and therefore she is intriguing to others.

It “clicked” while studying medicine when Andrea Sibylle Claussen got her first glimpse into TCM (Traditional Chinese Medicine), introduced to her by a Chinese friend. A turning point for the young doctor, as she discovered more of the complexities of the biological systems. What became evident to her was the difference in thinking, as East Asian medicine thinks in patterns and context, compared to the more conventional, linear thinking of Western medicine. Adopting more of the East Asian ways of thinking, she later went on to expand and deepen her knowledge in Japan, amongst other places, in order to be able to “feel energies” with the help of the gentler meridian therapy and to direct body systems. She has been running her own TCM practice for more than 30 years combining this with her skills as a medical doctor in order to give her clients the best of both worlds.

As a doctor, she is regularly faced with the question: “What can I do to give my body-systems the right impulse to heal”? Wanting to address this question, she felt that it was not enough to just focus on the acute pain, but rather to work in identifying the root cause behind the problem.

This vision finally led her to the renowned business school INSEAD near Paris. After completing a two-year executive program, she did her Master in Consulting and Coaching for Change EMCCC (change in management) and then became Partner with Leadership Choices GmbH, specializing on leadership development and “resilience” in executive coaching and team development. And she co-founded two start-ups together with her husband and became member of the supervisory-board in a medium-sized German company.



The next “click”: her first encounter with wild dolphins in Mozambique. Going to the open sea, jumping into the unknown depths, suddenly being so close to large, wild animals - this experience impressed on Andrea Sibylle Claussen just how much nature can teach us, and how much we can learn beyond a seminar room and outside of our own comfort zone.

The final transition then was to bring medicine, TCM, executive coaching and the inspiration of the wilderness together. “I have this innate believe, that by combining these disciplines in nature it will have a profound effect on how we as humans move forward in the world” says Andrea Sibylle Claussen.

That belief moved her to design the “I am Wilderness Leadership Experience”. To give leaders the opportunity to grow and develop - be it as a person, in a team or within an organization. The first coaching workshop with wild dolphins took place in Mozambique in 2016, followed in 2018, by the first workshops in the South African bush and in 2019 in the German alps. In South Africa she has a home advantage as she found herself a second home, in Cape Town, where her and her husband spends a lot of time.

Alongside the ‘I am Wilderness Leadership Experience” Andrea, together with several musicians, also offers "Sound Journeys", that gives people the opportunity to get out of the all too familiar mind and into the body. This focused sound experience enables one to look at oneself more freely and intimately, with clear focus and a more appreciative understanding. She plays the piano and the Theremin and experiments with indigenous instruments such as didgeridoo, djembé, handpan and kalimba.

"Adventure is my comfort zone," says Andrea Sibylle Claussen. Beyond the manageable, she feels comfortable. Of course, always with thorough planning, great care and a clear head. In her free time, the mother of an adult son seeks variety in the heights of the sky and the depths of the ocean. She has been flying helicopters since 2010, and for the last two years she is training in freediving, (diving deep on one breath with no gear). In the highs and the lows, she finds what she also wants to convey to her clients: the ability to be deeply grounded in one-self and to be able to make the right decisions and stay relaxed in any given situation.

*Julia Rothhaas, Journalist Süddeutsche Zeitung 5.4.2020. Translation by M. Jones*