



„Der Knoten ist gelöst“

Von Susanne Böllert

Nach lebensbedrohlicher Erkrankung entwickelt die Herrschingerin Emine Handan Tecza die Coaching Methode der Kernknoten-Auflösung. Jetzt ist ihr Erstlingswerk in der Bücherinsel erhältlich.

Emines Leber versagte. Die Nierenfunktion sank auf lebensbedrohliche 0,2 Prozent ab. Die Ärzte der Schindelbeckklinik kämpften Anfang 2018 wochenlang um das Leben der sonst so gesunden Frau. Drei Tage hing sie an der Dialyse. Schließlich erholte Emine Handan Tecza sich, haarscharf war sie dem Tod entkommen. Warum sie so plötzlich erkrankte, weshalb sie wieder genas? Beides blieb den Medizinerinnen ein Rätsel. „Die Sorge, es könne wieder geschehen, hing wie ein Damoklesschwert über mir“, erzählt Emine acht Jahre später, „doch ich wollte mich der Angst nicht unterwerfen, das entsprach mir nicht“, erklärt die 62-jährige, die mit ihrem offenen Gesicht, dem wachen Blick aus mandelförmigen Augen und dem freien Lächeln viel jünger wirkt.

Damals hatte sie auf ihre zahlreichen Coaching- Ausbildungen, unter anderem zur Beraterin und Trainerin, noch einen Bachelor of Arts in Psychologie draufgesattelt und als Business Coach jahrelang Führungskräfte beraten. „Ich hatte viel Biographiearbeit gemacht und war überzeugt, vieles in meinem Leben verstanden und aufgearbeitet zu haben, sagt die in der Türkei geborene Ammersee-Anrainerin. „Eine physische Ursache für die plötzliche Erkrankung erschien mir unwahrscheinlich. So stellte sich mir die Frage, welche inneren, mir bislang unbekannten Prozesse in dieser Zeit eine Rolle gespielt haben könnten“, erklärt Emine, die mich in ihrem „Institut für persönliche Entwicklung“ in der Weinhartstraße empfängt.

„„Ende 2018 wurde mir klar, dass es Dinge gibt, die so tief in uns versteckt liegen, dass sie für uns fast unerreichbar sind. Doch blockieren diese ungelösten Themen uns oft noch im Heute. Erst wenn wir sie lösen, können wir schädliche Muster ablegen, innere Blockaden lösen und zu mehr Klarheit und Stabilität kommen“, erklärt mir Emine. „Kernknoten“ – das erschien ihr ein passender Begriff für diese emotionalen Prägungen, die oft in der Kindheit oder in Situationen der Überforderung oder Hilflosigkeit entstehen. Knoten steht für innere Verstrickungen, in denen Entwicklungen ins Stocken geraten.

2010 übergab die Friseur-Meisterin ihren Salon, zog ans Wasser und zu den Bergen, mit Herrsching erfüllte sie sich einen langgehegten Traum.

Nun begleitet sie vor allem Frauen dabei, innere Blockaden zu erkennen, emotionale Muster zu lösen, ihren Selbstwert zu stärken und wieder mehr Vertrauen in sich selbst zu entwickeln.

2025 nun hat sie ihr Erstlingswerk verfasst, mit dem Titel „Der Knoten ist gelöst – Selbstliebe ist jetzt möglich. Kernknoten-Auflösung in 9 Schritten“. In dem im Telemach-Verlag erschienenen Buch beschreibt die Autorin ihren Ansatz ausführlich, erklärt psychologisches Wissen verständlich und gibt dem Leser praktische Übungen an die Hand. (In der Herrschinger Bücherinsel erhältlich).

Category

1. Gemeinde

Date

25/08/2026

Date Created

19/06/2026