STEFF SCHLICH

FREEDOM & WORKFLOW AMBASSADOR

SO VIEL ZUM THEMA FREIHEIT

So VIEL zum Thema FREIHEIT.

Ein persönlicher Erfahrungsbericht
Autobiographisch, ehrlich & absichtlich motivierend

Über die Autorin

Stephanie-Christin Schlich, 1987 geboren und aufgewachsen in Köln
Abitur 2006 an der bilingualen Gesamtschule Papst-Johannes-XXIII in Pulheim
Duales Studium mit Abschluss als International PR-Manager / kaufmännischen Assistentin Fremdsprachen der EWS Köln
Zwischen 2009 und 2020 verschiedene berufliche Stationen als Redakteurin, Vertriebsmitarbeiterin, Assistentin der Geschäftsführung und Head Office Manager für Kölner Medienunternehmen sowie internationale Großkonzerne
Seit 2021 Vagabundin (digitale Nomadin) und selbstständige Unternehmerin

Steff

IST DER SCHÜLER BEREIT,
ERSCHEINT DER LEHRER.

Vorwort

Einleitung

Kapitel ‚*Mut*‘

Kapitel ‚*Ohne Rast und ohne Hast*‘

Kapitel ‚*Selbstbestimmung kontra fremdgesteuert*‘

Kapitel ‚*Verantwortung*‘

Kapitel ‚*Du hast immer eine Wahl*‘

Kapitel ‚*Bewerten, Vergleichen, (Ver-)Urteilen*‘

Kapitel ‚*Routinen*‘

Kapitel ‚*Sicherheit*‘

Kapitel ‚*Glück(lich)*‘

Kapitel ‚*Mit sich Zeit verbringen - und zu sich selbst werden*‘

Kapitel ‚*Energiehaushalt*‘

Kapitel ‚*Geduld und Vertrauen - always trust your inner voice*‘

Kapitel ‚*Innerer Krieg und Frieden*‘

Kapitel ‚*Leben, Lieben, Lachen*‘

Kapitel ‚*Träume leben und Ziele verfolgen*‘.

So VIEL für den MOMENT

WENN DU FLIEGEN WILLST,
BEWEG DEINE FLÜGEL.

Vorwort

Man kann alles haben - nur nicht zum selben Zeitpunkt

Gehen wir mal davon aus, dass alles möglich ist - wer wärst Du wo und WARUM? Kinder stellen die Frage nach dem WARUM nicht ohne Grund und wenn sich die meisten von uns mal genauer hinterfragen, verwundert es auch nicht, warum die Antwort meist DARUM lautet. Die Wahrheit lautet: weil wir irgendwann darauf vertraut haben, dass auf Autopilot zu schalten und mit dem Schwarm zu schwimmen, unsere Bestimmung ist. Wir haben einfach aufgehört, nach unseren persönlichen Werten zu suchen, diese weiterzuentwickeln und unser Umfeld mit unserer Energie zu inspirieren.

Generell gilt: Du kannst und darfst erst mal ALLES - und ich meine ausnahmslos ALLES. Du musst nicht, aber du kannst.

Bezogen auf die richtigen Bereiche im Leben kann Dir diese Haltung sehr viel Druck nehmen und Leichtigkeit bringen. Lebe weniger mit und in Pflichten, schüttel eine Zwangsneurosen ab und sag Dir immer wieder selbst, dass Du rein gar nichts musst außer atmen, schlafen, essen, trinken und gelegentlich den letzten Schritt der Verstoffwechselung vollziehen.

So viel zum MÜSSEN, kommen wir zum KÖNNEN!

Mein:e Liebe:r, auf den folgenden Seiten geht es um Dich und mich - ja, ganz richtig gelesen: um meine Vergangenheit und Deine Zukunft.

Ich hoffe, Du kannst aus meinen Erfahrungen und Fehlern lernen. Hab nur niemals Angst vor Veränderungen - die Natur ist das beste Beispiel: sie macht es einfach. Vier Mal pro Jahr.

Als Leser:in dieser Seiten setze ich voraus, dass Du Dich frei dazu entschieden hast - Du hast Gebrauch von Deinen Möglichkeiten gemacht, unter all den Optionen und verschiedenen Lektüren, die sich Dir bieten, hast Du Dich dazu entschieden, meine für Dich verfassten Zeilen zu studieren. Dafür erstmal ein riesengroßes Dankeschön und meinen allergrößten Respekt an Dich, denn Du scheinst, etwas verändern zu möchten und bist den ersten erfolgreichen Schritt in eine neue Richtung gegangen - und das ist meist der schwierigste und wichtigste Schritt. Da Du meistens eine Wahl hast, kannst Du Dich entweder dazu entscheiden, etwas zu unternehmen oder es eben nicht tun. Soweit, so logisch. Aber ganz ehrlich: Wann hast Du zuletzt bewusst eine Entscheidung vor diesem Hintergrund getroffen?

Ich wünsche mir von Herzen, Dich auf den folgenden Seiten zum Nachdenken zu bringen und Dich zu inspirieren, zu motivieren und zu ermutigen, Deiner inneren Stimme endlich die Aufmerksamkeit zu schenken, die sie verdient. Jede und jeder hat individuelle Bedürfnisse, die niemand dauerhaft unterdrücken kann - irgendwann brechen sie aus Dir heraus. Genauso gut könntest Du versuchen, einen Luftballon dauerhaft unter Wasser zu drücken - irgendwann verlassen Dich die Kräfte und der Luftballon prescht mit voller Wucht aus der Tiefe in Richtung Deines Gesichts. Damit Du mich besser verstehst, möchte ich Dir gerne einen Auszug aus meiner Geschichte erzählen. Achtung, es geht los:

In den letzten Jahren habe ich erfahren dürfen, wie wichtig es ist (und wie schön es sein kann), die eigene Imperfektion anzuerkennen und zu unterscheiden, was Du an Dir selbst akzeptieren solltest, wie es ist und was Du weiter zu entwickeln oder optimieren kannst. Aus unterschiedlichen gesellschaftlich tolerierten Gründen ist es nunmal so, dass uns die essentiellen Dinge weder im Kindergarten, in der Grund- oder weiterführenden Schule und erst recht nicht während des Studiums unterrichtet werden. Das liegt zum einen am Lehrplan, zum anderen daran, dass die wenigsten Lehrer ihre Position als Mentor wirklich erkennen und annehmen. Ich möchte Dich an dieser Stelle allerdings keinesfalls dazu einladen, Deinen Eltern, Lehrern oder sonstigen Personen die Schuld an Deinen Fehlern und Fehlentscheidungen zu geben.

Ich selber bin generell davon überzeugt, dass ich niemals "fertig sein" werde im Sinne von "ausgelernt zu haben". Ich sehe das ganze Leben als Prozess des Wachstums und der Entwicklung. Ich war allerdings auch noch nie ein Fan von 5- oder 10-Jahresplänen. Diese Haltung war zu Beginn nicht ganz schmerzfrei, aber je häufiger ich ein weiteres tiefes, dunkles Tal durchquert habe und mich dem Wachstumsschmerz und meiner Unsicherheit gestellt habe, spürte ich, wie ich umso mehr neue Kraft und Auftrieb generieren konnte. Dieses Gefühl der Selbstüberwindung allein ist es wert, sich Neuem gegenüber nicht strikt zu verschließen - etwas natürliche Skepsis ist wichtig und gut, aber ich bin lieber für den Rest meines Lebens wie ein ‚Schwamm' und sauge immer weiter neues Wissen in mich auf und lerne von Personen, die schon dort sind, wo ich noch hinkommen möchte.

Ich hatte in den letzten zweieinhalb Jahren das Glück, mit großartigen Vorbildern und Mentoren zusammenzuarbeiten und von ihnen bis heute zu lernen - einige meiner wertvollsten und prägendsten Erfahrungen werde ich auf den nächsten Seiten mit Dir teilen.

Erwarte aber bitte nicht von mir, dass ich Dir eine 1:1-Anleitung zur Hand gebe, die Dein Leben verändern wird, den richtigen Weg zu wählen und zu gehen, kannst nur Du selbst. Ich möchte aber nur zu gerne Dein "Wake-Up-Call" und Dein Impuls sein, den ersten Schritt in den Rest Deines Lebens zu gehen.

Ich möchte Dich auch nicht dazu ermutigen, Dein bisheriges Leben mir nichts, Dir nichts, hinter Dir zu lassen und aus einer fixen Idee heraus zu neuen, unbekannten Ufern aufbrechen. Ebenso wenig möchte ich bestimmte Systeme schlecht reden, indem ich sie bewerte - was für mich nicht funktioniert hat, ist für Dich vielleicht unverzichtbar.

Glaube bitte nicht, dass es mir 24/7 leicht fällt, in dieser kaputten Welt zu leben und dieses "Schauspiel" der letzten Jahre zu ertragen. Nicht nur, dass flächendeckend die wichtigsten Positionen mit den falschen Personen besetzt sind, zu allem Überfluss passiert alles so schnell, dass es unmöglich scheint, sich mit den Veränderungen auch nur ansatzweise zu arrangieren. Ziemlich schwer verdauliche Kost, das große Ganze. Umso wichtiger war für mich der Moment, in dem ich aus meinem Dornröschenschlaf gerissen wurde - nur ohne wachgeküsst zu werden. Mach Deine Augen auf und verschließe sie nicht weiter vor dem Offensichtlichen.

Ja, es ist überwältigend und ja, es ist schwierig und unbequem - aber fang jetzt an und schon in einem Jahr um diese Zeit feierst Du Dich dafür, den ersten Schritt gemacht zu haben. Ehrenwort.

Häufig genügt schon, sich nur etwas mehr in den Stretch zu begeben und die eigene Komfortzone zu verlassen – just for one day ...

Wenn Du merkst, dass Du Dich für einen solchen Schritt noch nicht bereit oder richtig vorbereitet fühlst, versuch nicht krampfhaft, Dir eine Veränderung einzureden - vielleicht solltest Du dann lieber in einer Woche, einem Monat oder einem Jahr noch einmal diese Seiten aufschlagen.

Vielleicht ist es auch nicht gleich mit dem ersten Versuch gemacht. Das kann gut gehen, Du kannst Dich aber auch mal verrennen. In den seltensten Fällen sind Situationen aber unwiederbringbar. Genauso Deine jetzige Situation: wenn Deine Angst die ist, nicht mehr zurückkehren zu können, führe Dir Schwarz auf Weiß vor Augen, ob dies wirklich der Fall ist oder die Faktenlage tatsächlich eine andere ist.

Vermeintliche Fehltritte, die Dir unterlaufen könnten, tragen zu Deinem Lernprozess bei - und beim nächsten Mal machst Du sie eben nicht mehr. Dieses Mal startest Du besser organisiert, stärker, leichter und erfüllter - anfangs nur im Kleinen, aber die Sprünge und Schritte werden immer größer und die Auswirkungen spürbarer!

Wir alle sind in der Lage, Veränderungen jeden Ausmaßes herbeizuführen und uns neu auszurichten, ungeachtet von Alter, äußeren Umständen sowie limitierenden Glaubenssätzen, die wir über Jahrzehnte gelebt haben.

Bevor wir so richtig loslegen, möchte ich Dir noch gerne folgendes Zitat einer sehr guten Freundin mit auf den Weg geben:

‚Man kann alles im Leben haben – nur halt nicht zur selben Zeit.‘

Eine bessere Essenz für einfach ALLES hätte ich selbst nicht finden können: Nimm Dir selbst den Druck und den Stress - alles, was unter Druck, Angst und Stress entsteht, kann weder mit hoher Qualität auffahren, noch auf Dauer halten und beides fällt Dir früher oder später auf die Füße.

Ich wünsche Dir, dass sich dein Horizont während und nach dieser Lektüre fortwährend ins Unermessliche ausdehnt und Du es nie satt wirst, immer weiter zu wachsen und jeder weitere Tag Deines zukünftigen Lebens der Beste Tag Deines Lebens ist.

Von Herzen,
Deine SteFF

NO WORK FOR WORK SAKE – ARBEITE NICHT DES ARBEITENS WEGEN

Einleitung

Wie viel Scheiße kann ein einzelner Mensch eigentlich ertragen?
Wie viel sollten wir erdulden müssen, bis das Pulverfass offiziell voll ist und uns um die Ohren fliegt?

Für mich persönlich kam der große Knall im Frühjahr 2020 – der Moment, in dem ich schmerzlich realisiert habe, dass einfach keine Bremse mehr greift und ich mit Vollgas gegen die Wand fahre - ohne Reißleine, ohne Schleudersitz, gleich knallt's!
Meine innere Stimme schrie nach Befreiung - so laut, dass ich nichts anderes mehr hören konnte - erst recht nicht meine Vernunft.

Dieser große Knall bahnte sich bereits seit Monaten an - in großen Schritten sah ich das Ereignis auf mich zukommen. Da ich keine alternative Herangehensweise kannte, wartete ich geduldig ab, denn ich spürte, dass sich bald etwas ändern würde - und zwar für immer.
Ich hoffte so sehr auf eine Befreiung aus meinem "goldenen Käfig" - ich fühlte mich des Todes gelangweilt und war müde und erschöpft. Ich wusste nur damals nicht, wofür ich hätte kämpfen sollen - ich kannte keine Alternative zu dem System, dessen Teil ich geworden war.

Aus Respekt gegenüber den involvierten Parteien werde ich nicht weiter auf Details eingehen, nur soviel: Es ging nur noch all in - von 0 auf 100 legte sich der Schalter um und es ging in den Ring.
Wortwörtlich. Fast vier Monate nervenaufreibender Rechtsstreit und die Angst vorm Ausgang des Ganzen zerfraß mich jeden Tag.

Nebenbei stand die gesamte Welt wegen der Pandemie still, ich war also von jetzt auf gleich förmlich in einer Bubble – isoliert und konfrontiert mit einem Wendemanöver, das ich so niemals für möglich gehalten hätte.

Zum Glück war ich nicht allein auf weiter Flur, denn meine Familie war der kraftvollste Rückenwind, den man sich vorstellen kann, und gemeinsam standen wir diese Zeit Seite an Seite, wie die Pinguine auf der Eisscholle, durch - unser Familien-Band hat seither Platin-Status.

Unterm Strich ging der Kampf zu meinem Vorteil aus - bis sich ein ähnliches Spiel im Jahr darauf in ähnlicher Form wiederholte - es war ähnlich nervig und ätzend, aber mit deutlich weniger Ängsten verbunden - Dank meiner Learnings aus dem Hinspiel im Jahr zuvor.

Ich befand mich in den letzten Zügen meiner Gründung und Realisierung meiner Selbstständigkeit. Gegenstand des Streits waren Dinge, die mir schlichtweg zustanden und welche ich mir mit Fleiß erarbeitet hatte. Ich bin mit einem starken Bedürfnis nach Gerechtigkeit und Harmonie gesegnet und wenn man mich so richtig triggern und zur Weißglut bringen will, sollte man mich ohne Grund angreifen- so schnell wie ich wird niemand von Dr. Jekyll zu Mr. Hyde!

Wir haben ausnahmslos alle das Recht auf unseren“Safe Space” für Selbstverwirklichung und Entfaltung. Ein unbefugter Eingriff in diese Privatsphäre und die Absicht, einer anderen Person grundlos zu schaden, sind aus meiner Sicht die schlimmsten und asozialsten Verhaltensweisen auf diesem Planeten.

Die beiden erwähnten Konflikte habe ich nicht etwa gegen adipöse, frauenfeindliche Herren gehobenen Alters ausfechten müssen, sondern gegen meinesgleichen - junge, erfolgreiche, weiße Frauen mehr oder weniger meines Alters.
Es ist also wenig verwunderlich, warum ich mich für FEMALE EMPOWERMENT einsetze und andere Frauen als Mentorin unterstützen möchte. Gestatte mir jedoch den kleinen Appell:

MEINE DAMEN!

Viele von euch und uns schreien nach Gleichberechtigung und Emanzipation, aber so wenige von euch und uns praktizieren dieses Prinzip bereits, stattdessen bekämpfen wir uns gegenseitig, nur weil uns unser Ego, die eigene Eitelkeit und vor allem Neid und Stolz die Sicht verklären. Wir Frauen müssen unbedingt zusammenhalten und dürfen uns nicht gegenseitig zerstören!

Ich habe mich selbst von der Last und dem Druck befreit, es ständig allen recht machen zu wollen, in dem ich erkannt habe, dass es schlicht und ergreifend nicht möglich ist.
Ich kenne meinen eigenen Anspruch an Qualität und Performance und beide sind, bei Gott, nicht underperforming. Nie gewesen, aber zuweilen habe ich mich selbst zu sehr unter Druck gesetzt. Dies ist, und bleibt, für mich ein stetiger Drahtseilakt.

Viele Menschen empfinden ihr eigenes Leben als so kompliziert, schwer und unerträglich, dass sie ihr Dasein nur dann ertragen können, wenn sie jene mit Ideen und Visionen auf irgendeine flache Weise versuchen, zu diffamieren - allerdings nicht vis-a-vis, das würde wohl kaum eine:r der Flitzpiepen trauen - lieber einigermaßen “anonym” über hate-speech in den sozialen Medien mit Scheiße spritzen. Schade, dass sie dabei ihren Schmerz versuchen, zu ersticken, anstatt ihn zuzulassen.

Schon als Kind hatte ich eine sehr laute Aura und fühlte mich häufig missverstanden.
Ich habe selten im Mittelfeld gespielt – entweder ich habe die Parade an vorderster Stelle angeführt und alle überstrahlt, oder wurde von ebensolchen heranwachsenden Möchtegern-Emanzen ins letzte Drittel ganz nach hinten verfrachtet.
Ich erinnere mich schwach an ein paar Situationen, in denen ich mich gewehrt und behauptet habe, aber ich habe ein zu großes Bedürfnis nach Harmonie, als dass ich wegen jeder kleinen Meinungsverschiedenheit einen Kampf vom Zaun gebrochen hätte. Vielleicht habe ich aber auch einfach unbewusst auf meinen Energiehaushalt geachtet und versucht, mich vor Energieräubern zu schützen.
Ich habe gelernt, was es bedeutet, damit umzugehen, wenn das Umfeld Dich als andersartig betrachtet - und bin mittlerweile einigermaßen fein mit Gegenwind.

Nicht selten werden ehemalige Außenseiter zu Anführern und wiederholen die Machtspiele, die mit ihnen selbst veranstaltet wurden.
Die psychologische Herleitung und Erklärung dieses Phänomens hängt jedoch stark vom individuellen Intellekt sowie dem Vermögen zur Selbstreflektion der jeweiligen Person ab.

Ebenso zeitig habe ich meine Priorität hinsichtlich innerer Freude gesetzt und bin ihr stets gefolgt. Es ist sicher nicht möglich, 24/7 immer in höchster Glückseligkeit zu leben und auf der stärksten Frequenz zu schwingen, das Leben besteht immerhin aus Höhen und Tiefen und Polarität (hierzu im späteren Verlauf mehr), was zählt ist die eigene innere Balance und Ausgeglichenheit.
Bist Du bei Dir und bist Du die meiste Zeit in Einklang mit deinen Werten?

Ich brauche zur Befriedigung meiner Bedürfnisse nach Freiheit, Spaß und Anerkennung nicht zwangsläufig Menschen meines Alters, den größten Spaß hatte und habe ich bis heute oft mit Personen, die im Schnitt zehn Jahre älter sind als ich. Damals empfand ich ältere bzw. reifere Personen einfach mehr als “auf meiner Wellenlänge”, heute stillt der Austausch mit ihnen mein Bedürfnis nach Wachstum und Weisheit, ich sehe anhand dieser Personen, was möglich ist und was es dafür braucht. Ebenso sehe ich, wie und was ich nicht machen möchte und welche “Fehltritte mit Konsequenz” ich versuchen sollte, zu vermeiden.

Als Kind gab es da zudem noch den Coolness-Faktor der damaligen Clique meiner Eltern in ihren Dreißigern bestehend aus ganz individuellen Charakteren. Die typische Entspanntheit der 90er, ein Mix aus modebewussten Lebemenschen in Jeans, Lederjacken, Sonnenbrillen, Mercedes-Cabrios, Golf spielend und / oder hoch zu Ross, mit eindrucksvollen Jobs und natürlich durchaus trinkfest. Einfach nur BÄM und ON POINT!

Ich hatte eine absolute Traum-Kindheit - meine Eltern waren und sind bis heute der Burner, außerdem war ich gesegnet mit zwei fürsorglichen Großeltern-Paaren, mehreren Onkels und Tanten sowie deren Ehepartnern. Dadurch, dass meine gesamte Familie, in verschiedenen Konstellationen und übers Jahr verteilt, regelmäßig Urlaube in den eigenen Urlaubsresidenzen in den Niederlanden und Italien verbrachte, war stets Bewegung und Musik im Spiel - im wahrsten Sinne.

Musik ist im Übrigen ein höchst bewegendes Medium, unterschätze niemals die Kraft des Lieblingssongs aus Deiner Kindheit, in Deinen Zwanzigern, von heute und morgen. Musik kann Dir Flügel verleihen - nicht umsonst spricht man wohl vom "Soundtrack of my Life". Zurück zum roten Faden: Irgendwie habe ich mich schon damals mehr im Ausland zu Hause gefühlt als in Deutschland, vielleicht haben die unterschiedlichen kulturelle äußeren Einflüsse während meiner Kindheit den Grundstein für meine heutige Neigung, stets neue Kulturen kennenzulernen und zeitweilig ein Teil von ihnen zu sein, gelegt.

Abschließend zu diesem Kapitel noch ein kurzer Exkurs zur Bezeichnung des Begriffs Normal bzw. dem Gegenteil: wir erleben derzeit ein dermaßen kontroverses und gegenteiliges Verhalten in Hinblick auf Weiterentwicklungen jeglicher Art, dass es mich zuweilen ein wenig verwirrt: die Digitalisierung, die wir die letzten Jahre erleben durften, hätte Pioniere zu Zeiten der Erfindung von Elektrizität, des ersten motorbetriebenen Fahrzeugs und auch dem Beginn der Raumfahrt gegeben, erstarren lassen. Die Geschwindigkeit, in der sich gewisse Bereiche entwickeln, kann erschreckend sein - sich dieser gegenüber jedoch zu verschließen und zu behaupten, dass es sich um einen vorübergehenden Trend handelt, wie es vor zwanzig Jahren zur Einführung des Internets behauptet wurde, ist, vorsichtig ausgedrückt, nicht die richtige Haltunge. Das Leben, das wir bis Ende 2019 gelebt haben, gibt es nicht mehr und wird es wahrscheinlich nicht mehr geben. Dafür haben wir jetzt die einmalige Chance, eine neue Form der Gesellschaft mitzugestalten!

MUT WIRD IMMER BELOHNT.
IMMER.

Mut

Dieses Kapitel betrifft den wohl essentiellsten Faktor jeder Veränderung im Leben: den Mut.
Unter- sowie unbewusst bist Du jeden Tag aufs Neue mutig, indem Du aufstehst und Dich dem Unbekannten stellst, Du weißt nicht, was der neue Tag für Dich bereithält und wie er endet.
Mut bedeutet, tief einzuatmen und trotz aller Widerstände Dein Ding durchzuziehen.

Du musst nichts und niemandem mit Skepsis begegnen, sämtliche bestehenden Strukturen und Systeme hinterfragen und sie in die Knie zwingen, um irgendjemandem auf der Welt etwas zu beweisen. Mach es Dir selbst recht, das ist nicht nur genug, sondern das Wichtigste.

Du bist die Person, mit der Du am meisten Zeit verbringst - vom Tag Deiner Geburt bis zum Ende. Im besten Fall kommt im Laufe der Zeit noch ein Seelenverwandter dazu, aber Du solltest niemals darauf bauen, dass Dich jemand von außen komplettiert.

Mut fängt dort an, wo es für Dich unbequem wird: unschöne Erinnerungen zuzulassen und durch sie Deine tiefsten Abgründe zu erkunden. Oder noch drastischer: in der Scheiße wühlen, um zu erfahren, warum Du so schwer mit Kritik umgehen kannst, keine Nähe oder Gefühle zulassen kannst oder Konfrontationen scheust. Die Konfrontation mit Deinen Ängsten wird Dir nicht nur ein immenses inneres Wachstum bescheren, Du befreist Dich von allen bösen Geistern der Vergangenheit und läufst nicht länger vor der Welt weg. In den meisten Fällen sind alle Horrorszenarien nur in unserem Kopf und bleiben dort auch, wenn wir sie nicht rausschmeißen.
Es spricht nichts gegen ein belohnendes "Feierabendgetränk", aber schütte Dich nicht zu, um Dich zu betäuben -

niemand kann einen harten Tag nach dem anderen durch Alkohol, Zucker oder Medikamenten versuchen, zu verdauen und auf diese Weise die Dinge ‚am Laufen' halten.

Schlimmster Schachzug ever, ever, ever!

Ich könnte mein Lieblingsgetränk, einen Orangefarbenen italienischen Aperitivo, ungelogen morgens, mittags und abends trinken. In erster Linie natürlich aufgrund des guten Geschmacks, zum anderen verbinde ich damit gute Gesellschaft, ausgelassene Stunden und fabelhafte Erinnerungen - Sinne sind und bleiben halt die besten Trigger für Emotionen.
Ich predige also kein Wasser und trinke selbst Wein - ganz im Gegenteil.
Was ich zuvor meinte, ist die absichtliche Unterdrückung der eigenen Gefühle durch Betäubung in Form von bewusstseinsverändernden Substanzen, welche nicht selten abhängig und süchtig machen.

Das hat dann nichts mehr mit akzentuiertem Genuss zu tun, sorry not sorry.

Mut bedeutet, hundert Mal auf die Fresse zu fallen, aber tausend Mal wieder aufzustehen und weiterzumachen – aus Rückschlägen lernst Du und bist vielleicht in Zukunft schlauer. Im besten Fall ohne Schadensbegrenzung betreiben zu müssen.

Das Gegenteil von Mut ist Angst. Sie hält die meisten von uns davon ab, genau das oder zumindest vieles zu tun, was wir gerne tun würden. Lieber bleiben wir innerhalb des sicheren Umfelds und am Ende der Limitierungen, die unser Umfeld als vernünftig ansieht und begrenzen uns somit selbst. Klar, dass sich so keiner auch nur ansatzweise frei oder selbstbestimmt fühlt.

Deine eigene Dimension, Dein subjektives Empfinden von Freiheit, ist in der Regel weit entfernt von Vernunft und Verstand. Solange wir nicht lernen, ab und zu mal den gewohnten Radius zu verlassen und die eigenen Grenzen aufzubrechen, wird uns unsere strategische und sortierte Lebensweise auffressen und immer stumpfer werden lassen, bis wir irgendwann nur noch gerade genug essen, trinken, atmen und leben, um zu überleben - Hauptsache alles in Maßen - und gerade so viel wie die Nachbarn.

Wäre es denn nicht viel wünschenswerter, irgendwann vom eigenen Verstand rückgemeldet zu bekommen, dass das, was Dir gerade passiert, viel zu krass und intensiv ist, um wahr zu sein? Genau dieses Gänsehaut-Feeling bestätigt mir immer häufiger, dass ich wahrscheinlich genau auf dem richtigen Weg bin...

Erlaube Dir selbst, Deiner Natur zu folgen und einfach Du zu sein!

Sprich aus, was Du denkst: Wenn Dich Deine Gefühle überwältigen, öffne das Ventil und weine – Du wirst Dich danach grundgereinigt fühlen. Schäme Dich nicht für Deine Menschlichkeit, Du bist nicht automatisch weniger wert, weil Du Deine Schwächen offen teilst. Vor allem bist Du keine Maschine. Wir alle übrigens nicht.
Natürlich sollte das Ganze nicht kippen und Dich zu einer Dich selbst bemitleidenden Heulsuse werden lassen, aber ich denke, mein Ansatz transportiert sich: werde mehr Du selbst, authentisch und ehrlich, ohne dass es Deiner Zurechnungsfähigkeit und Professionalität schadet.

Lass allen Schmerz einfach mal zu und schreie, lache, tanze, laufe oder werfe mit Kissen (bitte nur auf vorbereitete Personen und nicht auf zerbrechliche Wertgegenstände!) – und vergiss nicht, zu atmen. Veränderungen im Innen und Außen bedeuten häufig

Wachstumsschmerz, physisch sowie psychisch. Den meisten von uns wurde aberzogen, offen über Gefühle zu sprechen und dadurch nachher als Weichei dazustehen. Ebenso wie zu viel Individualität uns schnell zu Nerds, Autisten und Außenseitern werden lässt. Was für ein Bullshit-Bingo.

Wir sollten uns alle selbst die Bestätigung geben (dürfen), die wir brauchen. Jeden Tag aufs Neue geben wir uns selbst die Erlaubnis, unser bestes Leben zu leben. Wenn es dafür Lücken und Veränderung in unserem Leben bedarf, dann ist es halt so - wenigstens lebst Du Dein Leben nach Deinen Vorstellungen und nicht der, der anderen.

Noch ein weiterer Appell an alle Damen meiner Leserschaft:
Lasst eure Weiblichkeit zu.
Ihr habt nicht zu funktionieren, wie Eure männlichen Kollegen, ihr lauft mit einem viel feinfühligeren Motor und verfügt über eine Weitsicht und Sensorik, die ihr fortwährend kultiviert.

Das Einzige, was ihr von den Herren der Schöpfung im Job sowie abseits abschauen solltet: Seid keine Zicken, bekämpft euch nicht gegenseitig, sondern fördert euch gegenseitig – schafft Symbiosen und reduziert die Grundlage für das dominierende maskuline Hierarchie-Denken.
Lernt, euren Zyklus zu verstehen und hört auf euren Körper – dröhnt euch nicht mit “Hormonhemmern” zu, um eure emotionalen Berg- und Talfahrten zum Schweigen zu bringen und irgendwann im völligen Leerlauf zu enden.
Stärkt eure weibliche Intuition und respektiert die Phasen eures Zyklus. Nicht umsonst setzt sich die Kunst- und Medienbranche seit 2021 so intensiv wie nie mit dem weiblichen Zyklus auseinander, selbst Zyklus-Yoga hat längst Einzug in die gängige Yoga-Routine erhalten.

The female way of doing ist kein Trend, sondern Zeitgeist, Herrschaften. #femaleforce

Geschlechterübergreifend gilt: Lernt aus Rückschlägen, nehmt sie als festen und wichtigen Bestandteil an, die Börsenkurse gehen auf und ab, die Sonne geht auf und unter – that's part of the game, ein universelles Gesetz.

Wenn Du das Gefühl von Selbstsabotage nicht los wirst, hab keine Angst, Dir zeitweilig professionelle Unterstützung zu suchen und Dich zu offenbaren. Damit meine ich nicht, dass Du dem nächstbesten Psychologen auf das Sofa springen und in Tränen ausbrechen sollst (wobei es mir zeitweilig sehr geholfen hat, aber das ist ein anderes Thema), sondern Dir von jenen, die bereits da sind, wo Du hin möchtest, Tipps und Tricks abschaust und Dich an Ihnen orientierst. Bist Du die klügste Person im Raum, bist Du im falschen Raum.

Modelling of Excellence - Niemand muss das Rad neu erfinden, um es zu verkaufen.

Meine persönliche Empfehlung auf Lebzeiten: investiere in Dich und in ein begleitendes Mentoring- oder Coaching-Programm. Du wirst es fühlen und das Richtige für Dich finden.

Erfahrungsgemäß kann man seine blinden Flecken in Form von Selbstreflektion im Alleingang nur selten bis nie aufdecken - dies sollte man Außenstehenden überlassen - damit meine ich nicht Familie und Freunden, denen die Neutralität einfach fehlt, sondern wirklichen Fachleuten.

Für mich persönlich ist der größte Mehrwert einer begleitenden Maßnahme durch eine externe Person die eigentliche Transformation und der Schritt zur Umsetzung, also angewendetem Wissen.
Du kannst Dir sehr viel kostenfreies Wissen aneignen, nur nützt Dir die ganze Theorie

nichts, wenn Du sie in der Praxis nicht anzuwenden weißt.

Der anspruchsvollste Gedanken-Switch ist die Beendigung des geglaubten Leidens - es ist alles nur in deinem Kopf: Vorstellung vs. Realität - und je nachdem, wie lang Du Dich schon in diesem Leiden befindest, kannst Du das eine vom anderen nicht mehr objektiv trennen. Opferrollen fressen Dich auf, je länger Du ihnen erlaubst, an Dir zu nagen, desto größer der Schaden.

Es hat etwas von ‚betreutem Testen' - Du lernst Neues, dehnst Deine Grenzen aus. Da, wo es sich gut anfühlt... mmmmh, geht da nicht vielleicht noch mehr? Auch dieser Schritt gehört zum Verlassen Deiner Komfortzone, vielleicht etwas weniger schmerzhaft, aber nicht weniger intensiv.

Auf die Frage, wie viel Sit-Ups er schaffe, antwortete Mohammed Ali seinerzeit, dass er nicht zählen würde, sondern dann, wenn es begänne wehzutun, noch zwanzig mehr mache.

Wenn die Angst zu versagen in Dir aufkommt, frag Dich selbst:

- Was wäre das Schlimmste, das passieren kann?
- Wer würde mich verurteilen und was hat die Person mir voraus, dass sie sich ein Urteil erlauben kann?

Ich verrate Dir, was lange meine größte Befürchtung war, bevor ich den Entschluss gefasst habe, in die Öffentlichkeit und die Sichtbarkeit zu gehen:

- Verunsicherungen von Personen, denen ich mich offenbart hatte, die aber nie selbst in der Öffentlichkeit standen
- Angst vorm Verlust meiner Privatsphäre

Aber nicht, dass es keine Nachfrage geben wird, niemand es lesen wird oder ich für meine Überzeugung verurteilt werde.

Ich selektiere und bewerte Kritiken, die mich betreffen folgendermaßen:

- Von wem kommt die Kritik?
- Betrifft mich die Kritik persönlich? - Meine Art? Meine Überzeugung? Meine Absicht? Oder projiziert mein Gegenüber nur die eigene Unzufriedenheit auf mich?

Ich kenne leider zu viele Menschen, die absichtlich bei jeder Gelegenheit ihren Missgunst- und Neidhammer rausholen und lasse mich gelegentlich immer noch verunsichern. Aber nur kurz, denn ich kenne meinen Weg.

Es ist müßig, jene zu befragen, inwiefern sie davon profitieren und ob sie die nächsten dreißig Jahre so weitermachen wollen, denn es zieht mir nur wertvolle Energie.

Verfolge Deinen Weg und Deine Ziele - auch, wenn es mal regnet.
Auf Regen folgt Sonne!

KEIN APPLAUS FÜR SCHEISSE

Ohne Rast und ohne Hast

Vor fast zwei Jahren habe ich mich für ein Vagabundenleben ohne festen Wohnsitz entschieden - vielen auch bekannt als digitales Nomadentum.
An dieser Stelle leiste ich gerne Aufklärungsarbeit: Ich habe nicht meine deutsche Staatsangehörigkeit aufgegeben, sondern lediglich meinen festen Wohnsitz. Ja, das ist legal und ja, Du kannst das grundsätzlich auch machen, wenn Du möchtest. Ich bezeichne mich selbst als “entwurzelt” und fühle mich damit recht wohl. Ich habe diese Entscheidung aus meinem unermesslichen Drang nach Freiheit und dem Wunsch nach Ungebundenheit getroffen und bin weiterhin davon überzeugt, dass dieser Weg im Moment für mich der richtige ist. Ich kann auf diese Weise meine Werte und Überzeugungen voll ausleben und das ist mir sehr wichtig. Ich bin aus keiner Lebenssituation geflohen oder ausgebrochen, es hat halt einfach nicht mehr gepasst.

Die Vor- und Nachteile, die ein solcher Schritt mit sich bringt, fallen sehr individuell und persönlich aus - nehmen wir den Faktor (Un-)Sicherheit. Ich fühle mich nicht weniger sicher als mit festem Wohnsitz in Köln. Aber ich kenne viele Personen, die sich eine solche Lebensweise nicht vorstellen können - und das ist vollkommen in Ordnung.

Ich bin nicht auf der Suche nach einer bestimmten Form der Erfüllung und ich versuche auch keine Leere zu kompensieren. Ich bin vielleicht nur etwas schneller gelangweilt als viele andere, wenn sich Routinen einstellen, die mich lethargisch machen.
Es ist aufregend und sehr inspirierend, regelmäßig neue Orte, Personen und Kulturen kennenlernen zu dürfen - ebenso sehr, wie ich die Abwechslung in meinem Beruf schätze.

Rückblickend war es schon fast neurotisch, wie häufig ich über die letzten Jahre bis zu meiner Abmeldung aus Deutschland meine Wohnung innerhalb einer Stadt gewechselt habe – fast schon wie ein Hobby.
Ich kam nirgendwo an - bis ich verstanden habe, dass ich einer meiner größten Werte das Bedürfnis nach materiellem Minimalismus ist. Das eigene Wertesystem zu kennen und zu verstehen, ist eines der wichtigsten Learnings des Lebens.

Ich mache mir nichts aus Sachwerten wie teuren Möbeln und auch bei Kleidung genügt mir eine solide Qualität, möglichst praktisch, sportlich, modisch und zeitlos. Klar experimentiere ich auch gerne mal mit Mode, das macht großen Spaß – aber ich verwende keine Zeit und Mühe darauf, meine Garderobe zum Bersten zu bringen, ich schätze vielmehr eine funktionierende Capsule Collection, also Basics, die ich untereinander kombinieren kann und die sich in einem Koffer unterbringen lassen.

Ich bin und war nie rastlos, ich habe nur immer versucht, mich durch einen Umzug von Dingen zu trennen, die mich belastet haben - schwieriges Vorhaben, wenn man Teil einer Gesellschaft ist, die ihren Wert häufig über ihr Hab und Gut definiert. Ich habe mich häufig gefragt, was mit mir nicht stimmt und mich vor Familie, Freunden und Kolleg:innen geschämt.

Ich fühle mich sehr viel leichter seitdem ich mein “Haben im Außen” in ein “Sein im Inneren” verkehrt habe. Christian Bischoff hat diverse sehr wirksame Ansätze hierzu veröffentlicht, sehr empfehlenswert. Auf mich wirken Denkanstöße derzeit zugleich erdend, wie auch stimulierend, meine Synapsen finden so sehr gut wieder in Reih und Glied zurück.

Das Schöne ist, dass Du, wenn Du Dich erstmal ein wenig mit der Welt und den Menschen außerhalb des eigenen

kleinen Kosmos auseinandersetzt, relativ schnell bemerkst, dass es noch viel mehr Personen gibt, die nach demselben suchen und ähnliche Bedürfnisse haben wie Du.

Ich habe mittlerweile eine Art Sehnsucht nach mentalem Wachstum und regelmäßiger Gedankenhygiene entwickelt, manch einer würde es einen übersteigerten Wissensdurst nennen - von mir aus.

Durch mein ständig wachsendes Netzwerk und neue Kontakte erfahre ich dies häufig und staune immer wieder, wie sie sich ausdrücken, was sie erlebt haben, welche Methoden sie anwenden. Ich erwähnte ja bereits, dass ich davon überzeugt bin, dass Du nur von Personen lernen kannst, die bereits da sind, wo Du hinwillst.

Ich könnte wahrscheinlich keine Hochschule oder eine vergleichbare Institution mehr besuchen, wenn ich nicht wüsste, dass der Dozent bzw. die Dozentin ehrenamtlich unterrichtet und seine Werte im Peer-2-Peer-Modell vermittelt, aus reiner Lust an der Vermehrung von Wissen. Früher brauchte es ein ganzes Dorf um ein Kind großzuziehen, das Kind sollte möglichst viel von allen lernen – heute übernehmen diesen Auftrag Menschen, die größtenteils mit dieser Aufgabe (dem Lehrplan) überfordert sind und zudem die zu lehrenden Inhalte überwiegend dahingehend veraltet sind, dass zwar unsere Vergangenheit eingehend reflektiert wird, nicht aber Themen beleuchtet werden, die uns seit der Jahrtausendwende beschäftigen und schon morgen ernsthafte Probleme werden können.

Meine persönlichen Voraussetzungen neues Leben in die Welt zu setzen mal außen vor, aber wären diese gegeben und der Wunsch da, ginge ich spätestens zur Einschulung erneut schwanger, dieses Mal mit der Sorge, meinem Kind dieser Form von Bildungssystem, insofern sie nicht privat finanziert wird, auszusetzen.

Im Übrigen kein Affront gegen die BRD, sondern weltweit ein riesiger "Fehler im System", manch einer geht ja sogar so weit zu behaupten, es handle sich um Absicht und Vorsatz, das eigenständige Denken der Bevölkerung nicht übermäßig zu fördern, aber ich möchte von Verschwörungstheorien jeglicher Art Abstand nehmen.

Einige Social Media-Sternchen verbreiten den Glauben, alle digitalen Nomaden säßen 24/7 Kokosnuss schlürfend in Badebekleidung an den weißesten Stränden dieser Welt und verbiegen ihre retuschierten Körper für die Kamera.

In Wahrheit macht das kein Schwein – oder halt nur die, die für Werbung bezahlt werden, aber sonst wenig Botschaft teilen. Die Nomaden, die ich kenne, sitzen zum Teil bereits früh morgens bis abends spät, an den Wochenenden oder auch die ganze Nacht an ihren Projekten, im Ausgleich dafür erlauben sie sich jedoch mittags keine dreißig Minuten, sondern einen zweistündigen Break und gehen raus an den Pool oder zum Strand, Surfen mit Freunden, genießen ein ausgiebiges Mahl und ruhen einfach mal ein paar Minuten in der nächsten Hängematte. Digitale Nomaden führen ein agileres, flexibles Leben, da sie die festgefahrenen und vorgeschriebenen Strukturen

und Schranken der nine-to-five-Gesellschaft hinter sich gelassen haben.

Das Reisen und "unterwegs sein" ist Teil unserer Identität und nährt den freien Geist in uns, nebenbei hält es wach und geistig fit, da man häufig mit unvorhersehbaren Situationen konfrontiert wird und lösungsorientiert handelt.
Einfach ein völlig anderer Alltag als der eines gut organisierten und durchgetakteten Konzerns mit unzähligen Großraumbüros.

Ich habe mich persönlich gar nicht so stark umsortieren und in ein neues Muster hineindenken müssen, ich entfalte mich einfach. Häufig ohne Wecker, intuitiv und nach meinem eigenen Rhythmus.
Meine Wahrnehmung hat sich dadurch sehr positiv verändert; ich nehme mein Umfeld viel bewusster wahr, bin feinfühliger und emphatischer, ich schätze Kleinigkeiten viel mehr.
Ich erlaube mir mehr Zeit und Raum für Genuss, jeder Sinn wird mit frischen Anreize versorgt und meine Inspiration verkümmert nicht.

Es gibt sogenannte universelle Gesetze, die jeden von uns betreffen. Einige davon sind Dir sogar unbewusst schon einmal begegnet, würde ich wetten.

Ich möchte Dich gerne im Folgenden mit ihnen bekannt machen:

Das Gesetz des Geistes
Mit Deinen Gedanken gestaltest Du Dein Leben - alles, was bisher passiert ist, hast Du durch Deine Gedanken in Dein Leben gebracht

Das Gesetz der Entsprechung
Ergänzung des 1.Gesetz: Deine Vorstellungen, Meinungen und Ansichten zeigen sich im Außen - ‚Wie innen, so außen.'

Das Gesetz der Resonanz
Das wohl bekannteste Gesetz, nämlich *das Gesetz der Anziehung*. Alles ist in ständiger Bewegung und schwingt in einer bestimmten Frequenz. Gleiches zieht Gleiches an.

Sendest Du also durchgehend bad vibes aus, kannst Du darauf warten, dass noch mehr davon zu Dir finden. Achte bewusst auf Deine Gedanken und versuche, überwiegend good vibes auszusenden.

Das Gesetz der Polarität
Es gibt immer zwei Seiten: heiß - kalt, oben - unten, positiv - negativ, ...
Akzeptiere die vermeintliche "Kehrseite der Medaille" ohne sie zu ignorieren und wende Dich der positiveren Seite zu.

Das Gesetz des Rhythmus /Zyklus
Ebbe - Flut, Tag - Nacht, ausatmen - einatmen, ... Die Welt hört nicht auf, sich zu drehen, weil Du einen schlechten Tag hattest, der morgige wird dafür umso schöner. Die Natur macht es vor.

Das Gesetz von Ursache und Wirkung
Deine Gedanken sind die Ursache einer (Aus-) Wirkung - "wie man in den Wald ruft" ... Nichts geschieht aus reinem Zufall.

Das Gesetz der Entwicklung
In allem steckt eine feminine und eine maskuline Komponente. Die weibliche Komponente wird passiver Teil gesehen, da sie biologisch gesehen intuitiv annimmt und ausführt. Die männliche Komponente gilt als der aktive Teil, da er bewusst durch Ideen- und Willensstärke die Richtung vorgibt.
Dieses Gesetz will erklären, wie innere Konflikte entstehen: nimmst Du die maskulin geprägten Gedanken anderer an, bist aber viel stärker feminin geprägt, handelst Du nicht nach Deinen Vorstellungen, sondern nach denen der anderen und bekommst etwas, was Du gar nicht möchtest.

Es verweist außerdem darauf, dass alles seine Zeit und Geduld braucht.
Diesen Fakt außer Acht lassend, geben viele bereits viel zu früh auf, bevor Durchbrüche erreicht werden können.

Ob Du Dich als gläubig, spirituell oder als Atheisten bezeichnest - die Fähigkeit und die Bereitschaft, Tatsachen anzuerkennen und sie zu Deinem Vorteil zu nutzen, kann nicht schaden. Ob Du dadurch Weisheit erlangst oder einfach eine neue, bessere Energie in Dein Leben ziehst, es sollte doch einen Versuch wert sein? Ich möchte Dich nicht davon überzeugen, Dich einer höheren Gewalt ohnmächtig hinzugeben, sondern Dich lediglich ermutigen, auszuprobieren, was für Dich selbst funktioniert kann. Letztlich möchte ich Dich mit meinen Ansätzen nur hierhin bringen:

LEBE NACH DEINEN EIGENEN (UNIVERSELLEN) GESETZEN

Selbstbestimmt vrs. fremdgesteuert

Ganz offensichtlich willst Du weiterhin irgendwas verändern, sonst wärst Du nicht bereits fast zur Hälfte durch mit meinem kleinen Manifest...

Ich habe folgende Fragen für Dich:

Kennst Du Deine Aufgabe im Leben oder hältst Du Deinen Aufenthalt auf Erden für einen glücklichen Zufall, in dem sich schon alles fügt, wie es soll?

Wie funktioniert Dein Leben für Dich? Wie gut funktionierst Du im Alltag?

Hast du denselben Weg eingeschlagen, den auch schon Deine Eltern vor Dir gewählt haben? Oder Deine Großeltern? Wenn ja: macht es Dich stolz oder empfindest Du diese Tatsache als belastend?

Fühlst Du Dich bei dem, was Du machst, erfüllt und voller Freude?

Kennst Du Deine Werte und kann man Dich nachts um 4 wecken und Du schreist sie jedem ins Gesicht?

Bezeichnest Du Dich selbst als wertvoll oder hast Du das Gefühl, es würde nicht auffallen, wenn es Dich nicht gäbe?

Lebst Du aus Überzeugung und voller Hingabe jeden Tag wie den Tag zuvor oder vermisst Du Abwechslung?

Wählst Du zur Sicherheit jeden Tag denselben Weg um an Dein Ziel zu gelangen oder biegst Du auch mal gerne mal für ein wenig Nervenkitzel eine Straße früher und nach links anstatt rechts ab?

Würde es Dir schaden, ab und an mal anders zu denken und brächte es Dich womöglich besser, schneller und weiter voran?

Was ist Deine Motivation, Dein Ziel, Deine Absicht bei allem, was Du tust?

Heute, morgen und in einem Jahr?

Möchtest Du etwas Bestimmtes bewegen und hast Du Spaß bei dem, was Du tust?

Wofür stehst Du? Im Job, in der Familie und im Freundeskreis? Wofür feiert Dich Dein Umfeld?

Hast Du manchmal das Gefühl, Dich bereits ergeben zu haben und alles über Dich ergehen lässt? Egal, welche Vorgabe vom Schicksal, Chef, Partner oder der Regierung kommt?

Welche der oberen Fragen triggern Dich am meisten? Vorschlag: Sprich sie einmal als Voice-Memo auf und spiele sie Dir selbst vor, während Du Dir dabei durch einen Spiegel selbst tief in die Augen siehst.

Mach Dich nicht verrückt, wenn Du nicht gleich auf alles ein lautes JA oder eine Antwort findest und versuche bitte nicht, Erklärungen oder Entschuldigungen herzuleiten - es geht darum, sich selbst zu reflektieren und einen Prozess in Gang zu setzen.
Verurteile Dich nicht für gelebte Muster oder Konditionierungen. Die hat jede:r. Ausnahmslos. Mach einfach den ersten Schritt.

Hast Du schon mal davon gehört, dass es eine kinetische und eine energeische (von Energeia) Art zu leben gibt?
Die kinetische Sichtweise beschreibt die Absicht, zielstrebig und zweckmäßig von A nach B zu kommen, also Jura zu studieren, um Rechtsanwalt zu werden oder einen Berg zu besteigen und am Gipfel anzukommen. Ein in sich absehbares, abgeschlossenes Vorgehen. Vermeintlich planbar.
Die energeische Sichtweise beschreibt das Mantra “der Weg ist das Ziel” und betrachtet das Leben als eine Reise, die ständig in Bewegung ist - demnach wäre es völlig legitim, wenn der Rechtsanwalt sich entschließt, einem anderen Beruf nachzugehen und die Mission des Bergsteigers bereits als

erfolgreich gilt, wenn er zu Hause startet und auf der Hälfte des Berges umkehrt. Wie beim Tanzen befindet man sich mehr im Moment und setzt einen Schritt nach dem nächsten, ohne mit einem starren Fokus ein bestimmtes Ziel zu verfolgen.

In den ersten dreiunddreißig Jahren meines Lebens habe ich keinen Menschen aus meinem Umfeld etwas über den ZDE, den Zweck der Existenz, sagen hören.
Kaum verwunderlich, wird dieser Begriff weder von und durch unsere Lehrer noch in den Medien thematisiert.
Fragen nach meinem späteren Berufswunsch haben für mich keine gleichwertige Absicht.
Jedes Wesen, das diesen Planeten bevölkert, erfüllt einen bestimmten Zweck, auch wenn ich bei einzelnen Personen und Insekten zuweilen daran zweifle, zumindest hat Mutter Natur so entschieden.
Gibt es für eine Frau beispielsweise ein größeres Geschenk, wenn sie im Moment der Geburt ihres ersten Kindes ganz natürlich spürt und weiß, dass sie ihre Erfüllung gefunden hat und sie von da an in ganz neuer Fülle aufblüht?

Du musst ja nicht gleich das nächste Regierungsoberhaupt werden wollen - außer Du fühlst es, dann *go for it*!

Das Prinzip der eigenen Suche ist für mich relativ einfach erklärt: entweder man schafft es, bei und in sich selbst *anzukommen* oder man bleibt ewig auf der Suche (nach sich selbst). Ich hatte zu keinem Zeitpunkt das Gefühl, ein schlechtes Leben zu führen oder unter Durchschnitt zu leben.
Ich habe gutes Geld verdient, in schönen Wohnungen gelebt und hatte ein intaktes soziales Umfeld.

Aber ich war nicht erfüllt und auch nicht in Balance.
Mir fehlte die gelebte Freiheit entsprechend meiner Identität.
Ich spürte auf Reisen, wie sich meine Seele der Welt hingab und ich endlich wieder “atmen” konnte.

Ich war innerlich getrieben, ich wartete regelrecht auf die zündende Idee, die zu meiner Erlösung führen würde.
Aber ich hatte eine gute Intuition und gab mich ins Vertrauen - und unterbewusst habe ich die ersehnte Erlösung wohl auch in mein Leben gezogen.

Die Überzeugung, dass unser Instinkt, unser Verstand und unsere Vernunft Hand in Hand über die Wiese laufen, ist weit verbreitet - und leider absoluter Irrglaube.
Dein Instinkt versetzt Dich in Fluchtmodus, wenn Du Dich in Gefahr befindest, Dein Verstand und Deine Vernunft halten Dich davon ab, etwas zu riskieren und Deinen Verpflichtungen nicht mehr nachkommen zu können - besser innerhalb des eingezäunten Garten bleiben.
Bevor Du den ersten Zaunpfosten in den Boden schlägst, befrag doch mal deine Milz, was sie Dir zurückmeldet. Sollte sich ein Gefühl von Säure und Bitterkeit breit machen, solltest Du auf den Widerstand hören, den Dein Körper Dir meldet.
Deine Intuition zeigt Dir nicht immer den vernünftigen Weg, ganz bestimmt aber den, der Deiner Natur entspricht.

Es ist an der Zeit, das Thema Geld anzusprechen: den meisten Arbeitsverträgen im Angestelltenverhältnis liegt die Vereinbarung über einen Austausch von Zeit gegen Geld zugrunde.
Du verkaufst Deine Zeit, in der Du eine bestimmte Leistung erbringst gegen Deine Zeit hier auf Erden. Vielerorts findet jedoch ein Umdenken statt: Effektivität findet nicht mehr nur zwischen neun und siebzehn Uhr in Großraumbüros statt.
Ergebnisse können sogar wesentlich besser ausfallen, wenn Mitarbeiter:innen in Bürofernen Räumlichkeiten (Home Office) und ausschließlich vormittags arbeiten. Agilität ist so aktuell wie nie und die Pareto-Methode, die besagt, dass 80

Prozent des Ergebnisses mit 20 Prozent der zur Verfügung stehenden Zeit erreicht werden können, erhält - zurecht - immer mehr Aufmerksamkeit.
Wonach entscheidest Du Deinen Preis, wenn Du Dich in einem Vorstellungsgespräch befindest? Willst Du einen Sympathiepreis gewinnen, den für das Dumping-Angebot des Jahres oder möchtest Du Dich wertgeschätzt fühlen?

Es geht um nichts anderes als Deine Zeit und die ist, nebst Deiner Gesundheit, das Wertvollste was du hast, streng genommen das Einzige, was Dir Dein Leben lang bleibt und über was Du frei verfügen und gestalten darfst - frag dich immer, wie viel dir eine Stunde deiner Lebenszeit wert ist, bevor Du sie verkaufst oder verschenkst.

Ich bewundere Menschen mit einem ausgeprägten, selbstverständlichen Money-Mindset.
Personen, die offen zugeben, dass sie Geld lieben und nicht genug davon bekommen können.
Ich hörte einmal jemanden sagen, dass Geld wie ein Ozean ist, dem völlig egal ist, wie viele Wannen Du entnimmst.
Beeindruckend, aber ich selbst bin noch nicht in diesem Gedankenstatus angekommen.
Es hat viel mit eigener Erlaubnis zu tun, wie viel Geld und Wohlhaben Du Dir zusprichst und erlaubst. Wenn Du ständig in Schulden denkst und den Sparfuchs aus Angst vor Geldverlust machst und nicht etwa, weil Du mehr Geld anhäufen möchtest, ziehst Du Dich selbst weiter runter in der Abwärts- und Abhängigkeitsspirale.

Alle Bescheidenheit in Ehren, natürlich sollte jede:r auf die eigenen Mittel aufpassen und nicht verschwenderisch leben - diese Haltung beziehe ich allerdings auf sämtliche Bereiche im Leben. Eine gesunde, respektvolle und wertschätzende Einstellung schließt nicht aus, Geld mögen oder gar lieben zu dürfen. Geld bedeutet Möglichkeiten und Freiheit und

deshalb sollten wir auch offen darüber sprechen dürfen. Gerade Frauen tun sich häufig unfassbar schwer damit, offen über Geld und finanzielle Bildung zu sprechen. Auf die Gefahr hin, dass ich spätestens jetzt verurteilt werde: Geld ist in Unmengen vorhanden und vor allem ist Geld neutral. Ob Du beim Thema Geld ein gutes oder schlechtes Bauchgefühl empfindest, liegt an Deiner Haltung gegenüber Geld und ob Du jemanden für die Art und Weise, wie er oder sie über das eigene Vermögen spricht, verurteilst und bewertest, liegt ebenfalls bei Dir und nicht bei Deinem Gegenüber.

Ich habe erst kürzlich eine monatlich stattfindende Mastermind zum Thema Female Financial Freedom ins Leben gerufen, in der sich aktuell ca. 10

überwältigend und die Resonanz der Frauen großartig.

Das ist es, was für mich wahren Wert ausmacht. Aber so etwas braucht Zeit. Du kannst nicht allein mit gutem Willen auch Gutes erzeugen. Sei geduldig mit Dir und Deinen Ideen und gib ihnen sowie Dir Zeit zu wachsen. Nimm den Druck raus aus allem, geh in die Natur wenn Dir alles zu viel ist, aber beweg Dich und atme dabei. Du setzt keine Energie frei, wenn Du sitzen bleibst. Weder physisch, noch psychisch.

Let's crunch it down: Dein Kontostand gibt nicht selten darüber Auskunft, wie viel Wert Du Dir selbst beimisst. Leider messen sich viele von uns nicht den Wert bei, den sie in Wahrheit verdienen.
Du meinst noch immer, Du hast bislang doch nichts Erwähnenswertes geleistet, auf das Du stolz sein kannst?
Ein paar Fragen und Denkanstöße zur eigenen Effektivitätssteigerung und der Ermittlung Deines persönlichen

Wertes - arbeite am besten klassisch mit Zettel und Stift - oder alternativ mit Haftnotizen, so kannst Du Dir die überzeugendsten Erlebnisse an den Spiegel kleben und Dich somit jeden Tag aufs Neue selbst erinnern, wie fabelhaft Du wirklich bist...

Du musst vielleicht etwas graben, aber es lohnt sich! Here we go:

Erinnerst Du Dich an die einschneidendsten Erlebnisse und Herausforderungen in Deinem Leben und wie Du sie bewältigt hast?

Wo, wann und wie bist Du über Dich hinausgewachsen und was hast Du dabei gelernt?

Mit welchen Themen eckst du bei anderen am meisten an und stößt auf Widerstand?

Wenn Du keine Angst kennen würdest, was hättest Du schon längst (anders) gemacht?

Wofür kannst Du Dich deutlich mehr begeistern als es andere Menschen können?

Was beschäftigt Dich derzeit?

Auf welchem Gebiet verfügst Du über Expertenwissen und wirst von anderen am häufigsten um Rat gefragt?

Gibt es etwas bestimmtes, wofür Du brennst?
Worin liegt Deine Leidenschaft und wie könntest Du anderen damit helfen?

Wann bist Du effektiv, wann und womit hältst Du Dich selbst unnötig auf?

Denk auch mal aktiv darüber nach, wann Du Dich selbst beschäftigst in dem Du Gegenstände von links nach rechts räumst und wann Du hingegen wirklich effektiv und produktiv bist – häufig beschäftigen wir uns unterbewusst aus Faulheit damit bloß keine Ruhe aufkommt und wir nachher noch anfangen, über Dinge zu grübeln.

Miste Deinen inneren Kleiderschrank auf und verräume nicht nur von links nach rechts oder von oben nach unten!

DER MUT ZUM GLÜCKLICH SEIN SETZT DEN MUT VORAUS,
NICHT GEMOCHT ZU WERDEN.

Verantwortung

Du bist also immer noch hier - Alright, dann lass doch mal folgende Aussage auf Dich wirken:
“Kollektivschicksal ist nicht Individualschicksal.”
Wie egoistisch ist das denn bitte? So in etwa vielleicht Deine Reaktion?
Dann beantworte bitte folgende Frage:
Wo fängt Verantwortung an und wo hört sie auf? Und für wen hast Du zuletzt Verantwortung übernommen?
Für Dich? Für andere?
Für wen kann man überhaupt Verantwortung übernehmen?
Der Begriff “Verantwortung” birgt für mich noch immer eine gewisse Schwere. Nicht, weil ich nicht hinter meinen Entscheidungen stehe, zu sprunghaft oder unverbindlich bin, sondern weil sie für mich immer mit dem Gefühl einer Rechtfertigung einhergeht. Absolut subjektiv, auch ich arbeite fortlaufend an meinen negativ behafteten Konditionierungen, aber ich stelle mich ihnen und ignoriere sie nicht.
Zurück zur Differenzierung von Kollektiv und Individuum: Was auf die meisten Menschen zutrifft, muss nicht automatisch auf Dich oder mich zutreffen, soweit stimmst Du mir bestimmt zu.

Trotzdem gilt es weitestgehend als inakzeptabel, wenn sich eine Einzelperson aus einer Gemeinschaft löst, um sich selbst zu verwirklichen. Die häufigsten Reaktionen sind Unverständnis, Neid, Missgunst, Bedauern und endgültiger Ausschluss als eine Art Bestrafung, um zu zeigen, dass die Autorität der Gruppe immer noch größer ist, als die des Einzelnen und man nicht meint, man könne sich den Massendruck der Gemeinschaft dauerhaft entziehen. Inklusion und Exklusion liegen so nah beieinander.

Verantwortung

Du bist also immer noch hier - Alright, dann lass doch mal folgende Aussage auf Dich wirken:
“Kollektivschicksal ist nicht Individualschicksal.”
Wie egoistisch ist das denn bitte? So in etwa vielleicht Deine Reaktion?
Dann beantworte bitte folgende Frage:
Wo fängt Verantwortung an und wo hört sie auf? Und für wen hast Du zuletzt Verantwortung übernommen?
Für Dich? Für andere?
Für wen kann man überhaupt Verantwortung übernehmen?
Der Begriff “Verantwortung” birgt für mich noch immer eine gewisse Schwere. Nicht, weil ich nicht hinter meinen Entscheidungen stehe, zu sprunghaft oder unverbindlich bin, sondern weil sie für mich immer mit dem Gefühl einer Rechtfertigung einhergeht. Absolut subjektiv, auch ich arbeite fortlaufend an meinen negativ behafteten Konditionierungen, aber ich stelle mich ihnen und ignoriere sie nicht.
Zurück zur Differenzierung von Kollektiv und Individuum: Was auf die meisten Menschen zutrifft, muss nicht automatisch auf Dich oder mich zutreffen, soweit stimmst Du mir bestimmt zu.

Trotzdem gilt es weitestgehend als inakzeptabel, wenn sich eine Einzelperson aus einer Gemeinschaft löst, um sich selbst zu verwirklichen. Die häufigsten Reaktionen sind Unverständnis, Neid, Missgunst, Bedauern und endgültiger Ausschluss als eine Art Bestrafung, um zu zeigen, dass die Autorität der Gruppe immer noch größer ist, als die des Einzelnen und man nicht meint, man könne sich den Massendruck der Gemeinschaft dauerhaft entziehen. Inklusion und Exklusion liegen so nah beieinander.

Wem es gelingt, sich diesen Abhängigkeiten zu entziehen und ihnen zu entwachsen, sich somit selbst treu zu bleiben - oder erstmal zu sein -

Verantwortung

Du bist also immer noch hier - Alright, dann lass doch mal folgende Aussage auf Dich wirken:
“Kollektivschicksal ist nicht Individualschicksal.”
Wie egoistisch ist das denn bitte? So in etwa vielleicht Deine Reaktion?
Dann beantworte bitte folgende Frage:
Wo fängt Verantwortung an und wo hört sie auf? Und für wen hast Du zuletzt Verantwortung übernommen?
Für Dich? Für andere?
Für wen kann man überhaupt Verantwortung übernehmen?
Der Begriff “Verantwortung” birgt für mich noch immer eine gewisse Schwere. Nicht, weil ich nicht hinter meinen Entscheidungen stehe, zu sprunghaft oder unverbindlich bin, sondern weil sie für mich immer mit dem Gefühl einer Rechtfertigung einhergeht. Absolut subjektiv, auch ich arbeite fortlaufend an meinen negativ behafteten Konditionierungen, aber ich stelle mich ihnen und ignoriere sie nicht.
Zurück zur Differenzierung von Kollektiv und Individuum: Was auf die meisten Menschen zutrifft, muss nicht automatisch auf Dich oder mich zutreffen, soweit stimmst Du mir bestimmt zu.

Trotzdem gilt es weitestgehend als inakzeptabel, wenn sich eine Einzelperson aus einer Gemeinschaft löst, um sich selbst zu verwirklichen. Die häufigsten Reaktionen sind Unverständnis, Neid, Missgunst, Bedauern und endgültiger Ausschluss als eine Art Bestrafung, um zu zeigen, dass die Autorität der Gruppe immer noch größer ist, als die des Einzelnen und man nicht meint, man könne sich den Massendruck der Gemeinschaft dauerhaft entziehen. Inklusion und Exklusion liegen so nah beieinander.

Wem es gelingt, sich diesen Abhängigkeiten zu entziehen und ihnen zu entwachsen, sich somit selbst treu zu bleiben - oder erstmal zu sein -

und intrinsisch eigene Bedingungen zu schaffen, übernimmt Verantwortung für sich selbst.

Easy? Mitnichten. Du brauchst einen ungebrochenen Willen und die weltgrößte Leidenschaft für Dein eigenes Projekt, das die menschliche Vorstellungskraft hergibt. Erschaff Dir Deine Welt, wie sie Dir gefällt - release yourself!

Hast Du einmal in diesem Ausmaß Verantwortung für Dich selbst übernommen, ist ab dann nie mehr weniger als 100 Prozent in alle Richtungen möglich.

Mach einfach Schluss damit, aufzuschieben und auf perfekte äußere Umstände für Deine innere Entschlossenheit zu warten, kein wenn, dann... - the time is now!

Wenn Du noch nicht weißt, wie Du Deinen Weg starten sollst, fang damit an, Deinen eigenen Schlachtplan oder ein visuelles *Moodboard* zu erstellen: schreibe Deine Ziele auf, sammle Fotos, die Dein Wunschleben visualisieren und hänge dein "Plakat" gut sichtbar auf, sodass es Dich Tag für Tag mit Deinen Wünschen konfrontiert. Im Prinzip genau das, was man zum Jahreswechsel mit guten Vorsätzen immer so handhabt. Mit dem Unterschied, dass Du Dich auf eine Reise machst, die Dein Leben lang andauert und nicht nach einem Monat Mitgliedschaft endet.

Sei bei deinen Zielen und Meilensteinen so konkret wie möglich, setz Dir Deadlines und hebe Deine prägendsten Schlüsselerlebnisse aus der Vergangenheit heraus, damit sie Dir wie ein Stolperstein in Erinnerung bleiben und zum Mahnmal werden, Deine Fehltritte nicht zu wiederholen.

Es ist wichtig, Fehler zu machen und Dich an sie zu erinnern - Du machst Fehler, um aus ihnen zu lernen.

STARTE DEINE
VERÄNDERUNG UND LEBE
ALLE DEINE VARIANTEN.

Du hast immer eine Wahl

So, wie Du Dir jeden Tag Deine Kleidung zurecht legst oder Deine Mahlzeiten vorbereitest, solltest Du auch Deine Gedanken aktiv wählen, ebenso wie Deine Menschen, mit denen Du Dich umgibst.

Bist Du eher Team Vanille oder Schokolade?

Die Antwort auf diese Frage kommt innerhalb von Millisekunden, nicht wahr?

Und wie sieht es mit deinem WP (wunden Punkt) aus?

Möchtest Du jetzt und heute damit beginnen, Dein Leben umzugestalten oder findest Du lieber weiterhin fleißig Ausreden?
Ein vermeintlicher Mangel an Zeit (Ausredenklassiker!) bestätigt lediglich Deinen Mangel an Prioritäten und Willensstärke.

Eine weitere Übung, die ich Dir wärmstens ans Herz legen möchte: wenn Du Dich in einem Moment des Zweifels befindest, zähle von runter: 3,2,1... und beantworte Dir die Frage mit einem klaren JA oder NEIN.

So schaffst Du nicht nur bei Dir selbst für Klarheit, Du gibst Dir selbst ein Versprechen.
Darüber hinaus kannst nur Du selbst Dir eine Erlaubnis erteilen, kein Familienmitglied, kein Vorgesetzter, kein Freund und kein Feind. Du bist der einzige Mensch, der Dich selbst limitieren und gleichermaßen befreien kann.

Gleiches gilt übrigens auch für die Nachrichten und Informationen, die Du konsumierst: Ich habe für mich entschieden, damit aufzuhören, Nachrichten bestimmter Quellen zu konsumieren, national sowie international. Es gibt zahlreiche Informationsquellen außerhalb der uns frei zugänglichen Massenmedien, wie auch in

Hinblick auf Investmentstrategien gilt hier *do your own research!*

Kleiner Herzens-Tipp: Große Teile meines bisherigen Erfolgs verdanke ich meinem Netzwerk (sprich Vitamin B) und dem Austausch mit Personen, die ich u.a. in like-minded Facebook-Gruppen und Communities kennengelernt habe. Sei jedoch ganz besonders auf der Hut im Austausch auf Plattformen wie twitter, Facebook & Co. Hier tummelt sich nicht nur sehr viel SCAM, sondern auch sehr viel HATE.

Kommen wir noch einmal auf das Thema Geld, genauer auf das Thema Investitionen, zurück:
Es ist etwas zeitintensiv und anfangs sicherlich unbequem, aber es könnte wesentlich unbequemer werden, wenn Du in einigen Jahren vor den Kopf gestoßen wirst, weil Du noch an die staatliche Rente in fünfzig Jahren geglaubt hast.
Auch, wenn Du Dich gegen alternative Investitionsformen wie Krypto, NFT, ETF und Konsortien entscheidest: es gibt unzählige Möglichkeiten innerhalb des DeFi. (DeFi: Dezentralisiertes Finanzsystem und DIE Zukunftsmusik! Bitte mache Dich weiter g schlau/er hierzu...ich lasse die meisten Begriffe ohne Verlinkung oder Erklärung einfach mal so stehen, da ich meine Niederschrift nicht als Enzyklopädie oder ähnliches Nachschlagewerk verstehe, dafür gibt es ja mittlerweile genügend digitale Suchmaschinen)

Berücksichtige nur folgende zwei Ratschläge: Niemals alles auf eine Karte setzen (wer breit streut, rutscht nicht - Diversifikation!) und starte mit kleinen Beträgen, bevor Du alles aufs falsche Pferd setzt.

Ich setze mich seit Anfang 2021 mit dem großen Thema Web3 auseinander, habe zum Start etwas Geld und Zeit in einen Online-Kurs investiert, um ein Grundverständnis zu erhalten.
Es hätte vielleicht auch ein anderes Thema sein können, aber dieser erste Schritt hat vieles

für mich verändert - vor allem meinen Umgang mit Angst vor Zahlen und finanzieller Eigenverantwortung!

Seither bilde ich mich unablässig weiter und trete Communities verschiedenster Bereiche bei, um gemeinsames Wachstum und Wissen zu teilen. Es ist eine exklusive und geschützte Dynamik innerhalb eines geschlossenen Raums, die Dir kein kostenloses Medium ermöglicht. Der Weg zum passiven Einkommen und einem stetigen Cashflow ist nicht ganz einfach - und um Missverständnissen vorzubeugen: ich bin noch lange nicht am Ziel - aber das Wissen, das Du Dir auf dem Weg zum Ziel aneignest, kann Dir keiner mehr nehmen. Lehrgeld habe ich ehrlicherweise auch zahlen müssen, hätte ich jedoch nichts unternommen, hätte ich langfristig höhere Verluste hinnehmen müssen.

Im Rahmen eines für digitale Nomaden durchaus verbreiteten frugalen Lebensstils beeindruckt mich FI/RE-Strategie nachhaltig: Financial Intelligence, Retire Early - smart und vor allem richtig investieren und früh in Rente gehen. Kein neuer Trend, aber für mich eine der, wenn nicht sogar die Erleuchtung der letzten Jahre. Das Prinzip ist relativ easy: weniger ausgeben, mehr sparen. Bewusster Verzicht auf (unnötige) Statussymbole und bewusst nur das Wesentliche konsumieren. Ein ziemlich straighter Weg zur finanziellen Unabhängigkeit.

Ebenso das Verständnis, dass Reichtum und Wohlstand nicht zwangsläufig gleichzusetzen sind mit Deinem aktuellen Kontostand. Dein derzeitiger Verdienst ist eine Momentaufnahme, finanziellen Reichtum häufst Du an.

Ich versuche, Rückschläge sportlich zu sehen - jetzt erst recht!

Input kommt vor Output – ich beobachte häufig, wie so viele beim letzten Schritt beginnen möchten – wer bitte hat die

Überzeugung gestreut, dass das Ziel der Ausgangspunkt ist, Freunde?
Lass Dich nicht von Influencer:innen oder Werbeanzeigen blenden, die Dir auf diversen Social Media - Plattformen assoziieren, dass Du von dort aus startest. Erst wird gesät, dann geerntet - nicht umgekehrt.

Wer Dir etwas von passivem Einkommen, also regelmäßigem Cashflow ohne aktives Zutun Deinerseits erzählen möchte, den lade doch mal dazu ein, Dir den Unterschied zwischen Zins und Zinseszins zu erklären (und es ist, wie es heißt: wer ihn versteht, nutzt und liebt ihn und wer ihn nicht versteht, zahlt ihn!) und dann soll der- oder diejenige Dir glaubhaft vorrechnen UND erklären, warum und wie viel Startkapital Du für 1.000,- € monatlichen Cashflow benötigst. Als Fangfrage würde ich Dir empfehlen, welchen Prozentsatz der Zins denn "im Durchschnitt" haben müsste (denn der sollte bei der Berechnung natürlich gleich bleiben...).

Darüber hinaus möchte ich hier keinen "Financial Advice" aussprechen, aber ich persönlich habe die Erfahrung gemacht, dass ich in Communities, in denen eine bestimmte Gebühr für die Aufnahme gefragt wird, qualitativ höhere Resultate erziele und an kompetentere Personen gerate, als in der "freien Wildbahn" - mag an meinem Karma liegen, aber im wilden Westen der sozialen Medien oder in Messenger-Diensten wie Discord, um nur einen von vielen zu nennen, bist Du geliefert wie ein Stück Fleisch im Piranha-Becken, wenn Du es alleine und auf gut Glück versuchst. Gehe ein Teilstück alleine, aber hol Dir Hilfe und Unterstützung, sobald Dein Wissen am Ende ist. Nach Hilfe zu fragen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Größe.

WAS DER BAUER NICHT KENNT, DAS FRISST ER NICHT

Bewerten, Vergleichen, Ver-Urteilen

Womit sich aus meiner Sicht die Mehrheit der Gesellschaft selbst vergiftet (nebst falscher Ernährung durch zu viel Fett und Alkohol)?

Neid und Missgunst.

Keiner kehrt mehr vor der eigenen Haustür, sobald sich eine kleine Gruppe bildet, wird zwangsläufig über gemeinsame, nicht anwesende Bekannte gesprochen. Und zwar auf eine Weise, wie man in ihrer Anwesenheit nicht über sie sprechen würde.

Warum?

Um im Kollektiv von den eigenen Problemen abzulenken und um sich ein Gefühl von Überlegenheit einzureden. Bloß weiter gegenseitig darin bestärken, dass die eigene tägliche Heuchelei in Ordnung ist. “Schön, dass ihr das auch so seht – jetzt aber: Prösterchen und dann schnell nach Hause, lasst uns bald mal wiedersehen!”

Ein Großteil verbittert im wahrsten Sinne des Wortes, da sie das Signal, dass sie aus tiefstem Inneren erhalten, ignorieren und von ihrem eigenen Weg abgekommen sind.

Von Geburt an spüren wir ganz natürlich und intensiv, wenn irgendetwas nicht zu uns gehört, der gesellschaftliche Druck zu funktionieren, erzieht uns leider ab, diesem Gespür kein Gehör zu schenken und wie eine Maschine immer weiterzumachen - das System weiterhin am Laufen zu halten.

Dann kommt da plötzlich jemand vorbei und macht es einfach anders - SKANDAL! Wie kann der/die nur!?

Bewertest Du Menschen in Deinem Umfeld vielleicht zu voreilig?

Ist für Dich, wer nach den eigenen Überzeugungen handelt und lebt, direkt egoistisch und stur?

Hast Du mal überlegt, ob Dir dieses Empfinden

möglicherweise nur signalisieren möchte, dass Dir diese Überzeugung unglaublich imponiert und Du auch gerne so konsequent sein könntest?

Empfindest Du manchmal Neid?

Was könntest Du unternehmen, um in diese Richtung zu gehen? Was könntest Du für Dich als Chance und Neuanfang sehen und wo ansetzen?

Verspürst Du bei Deinen Überlegungen Tatendrang, Widerstand oder Angst?

Versuche Dich ganz objektiv von außen zu betrachten und Dich, wie Dein eigener Lehrer, neu auszurichten: Haltung einnehmen, Rücken gerade, Lächeln, Brust raus, Blick geradeaus, die ganze Palette.

Nach außen scheint es häufig so, als wären erfolgreiche Menschen unwillkürlich in dieses Leben und in eine privilegierte Position hineingeboren.
Mag vielleicht in Ausnahmefällen auch so sein.

Weder Uschi Obermaier, Warren Buffett, Diane von Fürstenberg, Sophia Loren, noch Jeff Bezos oder Elon Musk sind heute da, wo sie sind, weil sie reich geboren wurden und erst recht nicht weil sie klagend über die Ungerechtigkeiten auf der Welt in der Ecke saßen.

Allesamt sind Pioniere, Visionäre und Macher.
Aber den Weg dorthin, nach oben, möchte niemand sehen und erst recht nicht selbst gehen.

Fehlt es uns allen an Ausdauer, Geduld und Überzeugung?

Niemand möchte mehr fünf Jahre oder länger an Zeit investieren, um eine dauerhafte Verbesserung zu erfahren.
Wenn, dann soll es bitte sofort sein, am liebsten gestern und mit Lieferung frei Haus.

Die typische Haltung eines trotzigen Kindes: immer genau dann das haben zu wollen, was man bei anderen sieht und gerade selbst nicht hat.

Völlig ungeachtet der Tatsache, ob es einem persönlich von Nutzen ist oder nicht.

Ein reflektierter Erwachsener setzt mit einem Self-Check-in an und prüft, wonach die innere Stimme wirklich ruft: Geht es um ein Bedürfnis? Anerkennung durch andere und Ego-Bestätigung? Welche Sehnsucht will hier bedient werden?

Ständiges Vergleichen frisst unnötig wertvolle Ressourcen. Prüfe lieber, wo Dein Schmerz sitzt und gehe diesem nach, statt noch ein weiteres Pflaster obendrauf zu kleben.

Vielleicht merkst Du, dass ich dieses Kapitel etwas leidenschaftlicher verfasse?

Ich bin überzeugt davon, dass die meisten Neid mit Bewunderung für jmd anderes verwechseln. Das ist sicher eine Frage der Kultur. Ich persönlich hinterfrage mittlerweile von selbst, sobald ich diesen Anflug von "WOW"empfange ganz genau mein WARUM - und es hat mir in jüngster Vergangenheit so manch aufschlussreiche Unterhaltung und Einsicht beschert.

Also fühl das nächste Mal doch einfach mal genauer hin und durchwühle Deine Gründe - es wird Dich nicht nur in eine bessere Verbindung mit Dir selbst bringen, sondern höchstwahrscheinlich auch mit anderen.

FRAGE DIE, DIE DEN WEG ZUM ZIEL KENNEN, OB SIE EINE ABKÜRZUNG WISSEN.

Routinen

Indem wir bestimmte Handlungen Tag für Tag wiederholen und meinen, es wären wichtige Routinen, schwindeln uns Sicherheit vor. Das Gefährliche daran ist, dass wir vergessen, regelmäßig einen Schritt aus dem Kreis heraus zu machen und unsere lieb gewonnenen Handlungsweisen mal von außen zu betrachten.

Wirkliche Routinen geben dem Tag Struktur und sorgen an den Stellen für ein Gerüst, wo es sinnvoll ist - sie werden aber nicht zum Korsett.

Hast Du schon mal bewusst Gedankenhygiene betrieben?

Funktioniert ähnlich, wie beim ‚Kleiderschrank ausmisten‘:
Steht mir die Farbe noch genauso gut wie im letzten Jahr?
Brauche ich vielleicht eine Kleidergröße mehr oder weniger?
Sollte ich weniger dunkle und dafür mehr helle Kleidung tragen, um meine Gemütslage zu heben?

Es sind häufig Kleinigkeiten, die sehr viel verändern und zu einer besseren Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für sich selbst beitragen.

Mit welchen Gedanken und Worten gehst Du durch den Tag?
Wie häufig beantwortest Du beiläufige Fragen gleich, jedoch nicht ehrlich und blickst Deinem Gesprächspartner dabei in die Augen?
Sprichst Du wertschätzend und liebevoll über Dich und Deine Erlebnisse vor anderen oder machst Du Dich bewusst klein, wenn Du von schönen Dingen berichtest in der Angst, evtl. ein Gefühl von Neid zu schüren?
Wie häufig bist Du tatsächlich noch im Moment, während Du Deinen Partner zum Abschied umarmst, bevor ihr beide morgens das Haus verlasst und nicht bereits in Gedanken im Büro oder bei den Erledigungen, die nach Feierabend zu machen sind?

Eine neue Verbindung zu und mit sich selbst herzustellen kann regelrecht reinigend und befreiend wirken.

Hast Du Dich schon einmal vor den Spiegel gestellt, um Dich selbst anzulächeln, Dich aus vollem Herzen mit beiden Armen selbst zu umarmen und Dir dankbar dafür zu sein, was Du alles bis heute geschafft hast? Falls nicht, wird es höchste Zeit!

Die regelmäßige Überprüfung Deiner Gedanken auf ihre Qualität ist ein Training, das Du spielerisch aufbauen kannst. Beginne damit, Dir abends vorm zu Bett gehen selbst einen Gruß zum Morgen auf einer Haftnotiz am Badezimmerspiegel zu hinterlassen - möglichst positiver Natur, vielleicht bringst Du Dich selbst zum Lachen mit etwa "Guten Morgen, du hübsches Ding! Haben deine Haare mal wieder ohne Dich eine Party gefeiert?"

Der Effekt am ersten Morgen wird bestimmt kein schlechter sein, zudem trainierst Du deine eigene Kreativität, wenn du dieses "Spiel" auf Deine gesamte Wohnung oder auch auf Deine Umwelt überträgst und Deine Lieblingskollegin im Büro überraschst.

Denk immer dran: *sharing is caring!*

Positives (Um-)Denken muss nicht immer gleich bedeuten, Affirmationen gebetsmühlenartig zu wiederholen und in Poesiealbum-Sprüchen zu denken, noch sollte das Ziel sein, sich schwierige Situationen "schön zu reden".
Positive Gedanken können uns jedoch Stück für Stück aus dem weit verbreiteten Sog der Abwärtsspirale herausziehen und somit mehr Platz für Leichtigkeit, Freude und Glück schaffen.
Der erste und wichtigste Schritt ist der, sich selbst die Erlaubnis zu erteilen, neue Gewohnheiten erlernen und leben zu dürfen.

DIE WAHRHEIT IST: DAS WASSER IST NASS.

Sicherheit

Für mich persönlich gehen die Kapitel Sicherheit und Mut Hand in Hand. Eines bedingt das andere und sie stehen in stetiger Wechselwirkung. Allerdings bedeutet Sicherheit nicht zwangsläufig für Dich dasselbe wie für mich - daher verdient sie ihr eigenes Kapitel.

In den vergangenen zwei Jahren ist mir nichts so häufig aufgestoßen wie mein Sicherheitsdenken. Das Gefühl, mein Bedürfnis nach Sicherheit genau einschätzen zu können, kann ich leider nicht bestätigen. Mal ist es stärker, mal schwächer.
Es unterscheidet sich aber ganz bestimmt gegenüber dem Ausmaß, in dem der Durchschnitts-Deutsche denkt und handelt und warum die Mentalität der Deutschen international auch “German Angst” genannt wird.

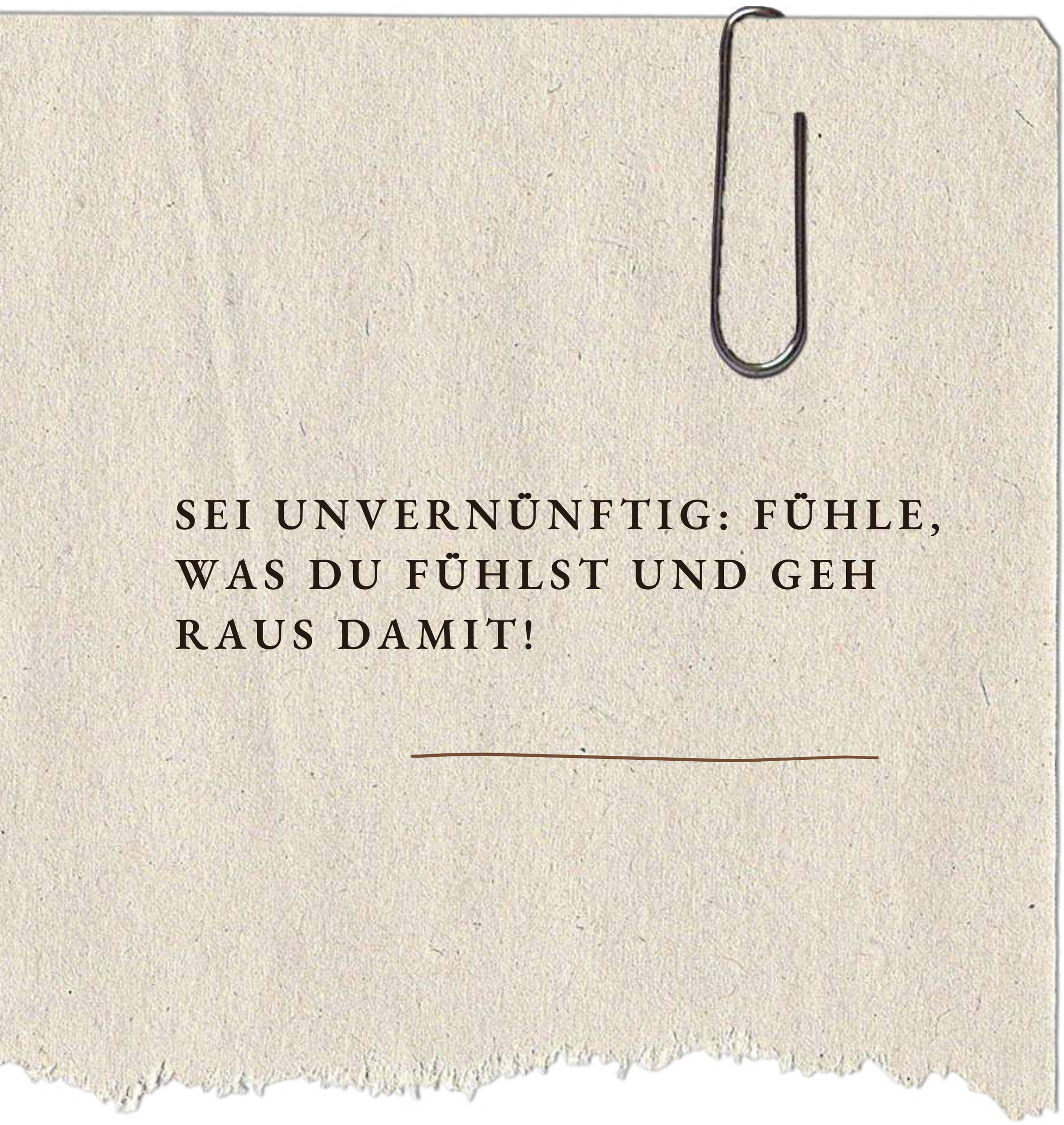
Was bedeutet Sicherheit? Streng genommen ist eine Definition schwierig bis unmöglich, denn Sicherheit ist ein höchst subjektives Empfinden, welches von Person zu Person unterschiedlich ausfällt. Äußere Umstände, die zum inneren Schutz- sowie Sicherheitsempfinden beitragen, sind z.B. das soziale Umfeld, der finanzielle Status oder die eigenen vier Wände.
Mit jedem Schritt, den Du Dich weiter von der Herde der Lemminge entfernst und gegen den Strom zu schwimmen beginnst, wird das bisherige Zugehörigkeitsgefühl kleiner.

Es ist immer bequemer, in der eigenen Komfortzone zu bleiben, da, wo sich alles bekannt, sicher und wohlig anfühlt. Leider liegt nur jegliches Wachstum außerhalb dieses Bereichs.
Wachstumsschmerz heißt nunmal so, weil Veränderungen manchmal etwas schmerzen können.
Der Einsatz ist der, dass es Dich näher an Dein Ziel, Deinen

Wunsch nach Freiheit und Glück bringt.
Nichts zu tun, hingegen wird Dich irgendwann innerlich zerfressen, weil Du anfangen wirst, versäumte Chancen zu bereuen.
Wofür entscheidest Du Dich? Schmerz, gefolgt von maximalem Glück oder Schmerz, gefolgt von größerem Unglück?

Was Dich in jedem Fall und ganz natürlich erwartet, ist die Konfrontation und Auseinandersetzung mit Deinen Ängsten.
Ängste vor Verlust, Versagen, Scheitern – im Nachhinein betrachtet ein wesentlicher Bestandteil von innerem Wachstum, vielleicht sogar die Basis. Lass Dich nicht einschüchtern und von Deinem Weg abbringen - gehe in Deinem Tempo durch Deine Ängste hindurch und schau sie Dir an, aus jedem Winkel und erkenne sie einfach als jene an, was sie ist - oder vielleicht einmal war. Ohne dass Du von innen heraus den Drang, die Not und den Antrieb zum Handeln verspürst, setzt sich Dein Körper nicht in Bewegung.

Ähnlich ist das mit dem Geist: ein gesunder Geist benötigt regelmäßig Inspiration und Futter z.B. in Form visueller Reize. Ähnlich wie ein Muskel verkümmert auch der Geist, wenn er nicht regelmäßig genährt und trainiert wird.



SEI UNVERNÜNFTIG: FÜHLE, WAS DU FÜHLST UND GEH RAUS DAMIT!

Glück(lich)

Kennst Du das Gefühl von Glück?

Wie häufig fühlst Du es?

Meiner Meinung nach ist Glück sehr vielseitig in all seinen Facetten und erreicht uns in unterschiedlicher Intensität. Glück ist für mich kein Dauerzustand, sondern ein Moment, manchmal auch eine Aneinanderreihung vieler einzelner Momente. Glück ist sehr subjektiv.

Glück erzeugt bei mir den Zustand inneren Friedens, Ruhe und Ausgeglichenheit. Wenn mir weder zu kalt noch zu warm ist und ich einfach ruhig atme. Ich kenne auch das Gefühl, wenn die Ausreißer meine Emotionen durch die Decke schießen lassen, wie zum Beispiel bei einer geglückten Geburtstagsüberraschung. Aber ständig auf diesem hohen Level zu fahren, wäre mir zu anstrengend, dann würde Glück für mich früher oder später einen Burnout bedeuten.

Es gibt Menschen, die rund um die Uhr auf einem so hohen Energielevel fahren, dass sie einfach eine Menge bewegen und somit einen besonders großen Nutzen für andere darstellen.

Meiner Meinung nach sollte unterschieden werden zwischen Zufriedenheit und Glück. Das Gefühl, jemandem von Nutzen zu sein und einen nachhaltigen Mehrwert für Dein Umfeld und Generationen nach Dir erschaffen zu haben, andere Menschen zum Strahlen zu bringen, dass sie sich Dank mir besser fühlen - dieser Zustand erfüllt mich mit Glück. Die übrige Zeit bin ich einfach sehr zufrieden.

Ich habe kürzlich folgende Definition von Glück gelesen und hatte irgendwie ein Gefühl der Resonanz: Glück ist das Gefühl des Engagements, also das Bewusstsein, im selben Moment anderen zu einhundert Prozent “von Nutzen” zu sein, ohne auch nur den kleinsten Millimeter von Deinem eigenen

Selbst abzuweichen, um durch Anpassung Bestätigung zu erhalten.

Zumindest deckt sich dieser Ansatz mit meiner Vorstellung der wahren Liebe zwischen zwei Menschen: Bedingungslos dafür geliebt zu werden, wer und wie Du bist und dadurch die reinste Form von Glück erfahren zu dürfen.

Das Wort Dienen hat für mich keinesfalls eine abwertende, despektierliche oder negativ behaftete Färbung. Im besten Fall sollten sich alle Menschen gegenseitig dienen, nicht nur die unteren Gehaltsklassen den oberen.
Geht es nicht vielmehr um einen Austausch von Mehrwert und gegenseitige Ergänzung?

Sich gegenseitig geben, was dem jeweils anderen fehlt - wertschätzend und auf Augenhöhe. Fast schon ein wenig romantisch, dieser Gedanke.
Spannen wir also lieber wieder einen gewissen Bogen zur Realität, bevor wir uns in Idealisierungen verlieren.

Es ist leider trauriger Fakt, dass es nicht wenige Menschen gibt, die auf so massive Weise unter dem gestörten Verhältnis ihrer Stärken und Schwächen leiden, dass sie niemals in Einklang mit sich selbst kommen werden, nicht nur im großen Stil auf der politischen Bühne.

Sieh Deine Schwächen ab und zu mit etwas mehr Humor, sie könnten zu Deinem Alleinstellungsmerkmal und größten Vorteil werden.

Noch einmal Fokus auf das Ziel, glücklich zu sein. Tief empfundenes Glück sollte nicht von äußeren Umständen abhängig gemacht werden, jeder sollte im Idealfall ständig bereit sein, Glück zu empfinden.

Kein Job, kein Partner und kein Einfluss von außen kann Dich zu 100% Deiner Vorstellung entsprechend erfüllen und glücklich machen. Nur indem Du Dir selbst die Erlaubnis zum glücklich sein erteilst, kannst Du

Dich selbst glücklich machen. Ein stimmiges Umfeld und ein wohlwollendes Verhalten Deiner Mitmenschen kann höchstens dazu beitragen.

Die energeische Sichtweise auf das Leben, die Ist-Situation immer als vollständig zu sehen und sich selbst den Druck zu nehmen, das eigene Leben nur dann als erfolgreich oder gelebt anzusehen, wenn Ziel eins bis dreihundert und das eigene neunzigste Lebensjahr erreicht sind.

So gesehen kann das Leben sehr leicht werden, wir nehmen uns und unsere Probleme häufig zu ernst und machen alles schwerer als es ist. Wenn Du ernsthaft jeden und in jedem einzelnen Moment lebst, lebst Du ein ernsthaftes Leben - und erfreust Dich im besten Fall an dem, was Du siehst, riechst, fühlst und schmeckst.

ICH BETE UM DIE GELASSENHEIT, DINGE HINZUNEHMEN, DIE ICH NICHT ÄNDERN KANN, DEN MUT, DINGE ZU ÄNDERN, DIE ICH ÄNDERN KANN, UND DIE WEISHEIT, DAS EINE VOM ANDEREN ZU UNTERSCHEIDEN.

GELASSENHEITSGEBET

Mit sich selbst Zeit verbringen – und zu sich selbst werden

Es gibt große Unterschiede zwischen den Termini Selbstbild, Selbstwert und Selbstliebe.
Du kannst nur zu einer schleierfreien Selbstwahrnehmung gelangen und Dich als selbstwirksam bezeichnen, wenn Du den Unterschied dieser drei Begriffe kennst und verinnerlichst.

Selbstbild: wie ist Dein Blick auf Dich selbst, wenn Du Dich von außen betrachtest?
Selbstwert: welche Bedeutung schreibst Du Dir selbst zu und für wie stark hältst Du Dich? Denkst Du, Du nimmst ausreichend Einfluss?
Selbstliebe: wie oft belohnst Du Deine eigene Leistung? Gönnst Du Dir auch mal was und schätzt Dich selbst wert? Es ist schwieriger, wahre Liebe zu geben, wenn Du Dich selbst nicht liebst.

Falls Du Dich intensiver mit Deiner Persönlichkeitsentwicklung befassen möchtest, kann ich Dir, unter anderem, folgende "Bestimmungs-Tests" empfehlen, für die Du nicht mal zum Arzt musst: Enneagramm, 16Personalities, Human Design, DISC, Ikigai und natürlich die Lektüre von John Strelecky, diese Werke bringen Dein Oberstübchen zum Tanzen, versprochen.

In Hinblick auf meinen Human Design-Typ habe ich herausgefunden, dass ich der Gruppe der "Projektoren" angehöre. Laut dieser Bestimmung bin ich sehr fokussiert, richte fast tunnelartig, wie ein Leuchtturm, meine Konzentration auf bestimmte Personen und Situationen und benötige zum Ausgleich sehr viel Rückzug und Me Time, da es für mich wesentlich anstrengender ist, als für Menschen anderer Gruppen, viele Reize wie Töne, Gerüche, Personen und Eindrücke zur selben Zeit wahrzunehmen und zu verarbeiten.

Es hat nichts mit Egoismus zu tun, wenn Du Dir Zeit nimmst, Dich mit Dir selbst zu beschäftigen - erst recht nicht, wenn Du Dich endlich besser kennen- und verstehen lernen möchtest.

Ich habe sehr viel über meine Konstitution meinen eigentlichen Kern lernen dürfen, in dem ich die meisten der oben genannten Typologisierungen angewendet habe, mir aber auch externe Analysen, wie eine ayurvedische Konsultation und nicht zuletzt die Begleitung von Mentoren.
Vor allem aber bin ich sehr selektiv geworden, was mein soziales Umfeld anbelangt. Ich verbringe weniger Zeit mit Menschen, die mir Energie nehmen (um nicht das Wort "rauben" zu benutzen, denn ich unterstelle niemandem vorsätzlich negative Absichten), sondern konzentriere mich auf Personen, die mich inspirieren und mir Kraft spenden.
Deine Beziehungen haben einen höheren Stellenwert als Du vielleicht meinst: die falschen Personen ziehen Dich in eine Abwärtsspirale, die Richtigen bringen Dich nach vorne und ziehen Dich nach oben, eben in eine Aufwärtsspirale.

Ich war überrascht und, um ehrlich zu sein, erschrocken, wie konsequent ich, seit dem Verständnis dieses Prinzips, selektiere und wie gut es mir tut.

ENERGIE UND LEICHTIGKEIT FOLGEN DER FREUDE

Energiehaushalt

Wofür bringst Du am meisten Kraft auf?

Um morgens aufzustehen?

Um durch den Tag zu kommen?

Um von einem Urlaub zum nächsten zu leben?

Was erfüllt Dich mit Freude und woraus schöpfst Du neue Kraft?

Deine intrinsische Motivation bestimmt Deinen Antrieb und somit Deinen Energiefluss. Dieser wiederum bestimmt Deine pace, also Dein Tempo, Deinen Schwung und Elan, mit dem Du Dich durch Dein Leben bewegst.
Läufst Du durchgehend auf Autopilot und sendest passiv auf einer Frequenz, die mehr und mehr Negativität anzieht?

Das bereits einige Seiten zuvor erwähnte Gesetz der Anziehung (Law of Attraction), erlangte Dank des im Jahr 2008 veröffentlichten Buchs *The Secret* weltweite Aufmerksamkeit und löste eine Art New Age-Bewegung aus. Man muss weder intensiv jeden Tag meditieren oder Yoga praktizieren, noch ausgesprochen spirituell sein, um sich dem Thema Energie zu öffnen, es bedarf lediglich der Bereitschaft, Neues zu lernen und es auszuprobieren - und zwar ohne Vorbehalte.

Du bestimmst zu jeder Tages- und Nachtzeit selbst, die Menge und die Qualität der Dinge, die Du in Dein Leben lässt.
Universell gilt: fokussierst Du Dich auf negatives, kommt mehr davon - siehst Du überwiegend das Positive in allem, was Dich umgibt, findet noch mehr davon zu Dir.
Eine nachhaltige Ernährungsumstellung sowie ein bewegteres Leben können wahre Wunder bewirken. Ich bin inzwischen absoluter Fan von Ausdauersport geworden, dabei war ich bis in meine frühen Zwanziger eher weich als definiert.

Es begann mit 2011 mit Zumba, gefolgt von einem Halbmarathon in 2014 und dem kompletten Marathon 2019, Fitness mit einem Personal Trainer (welcher sich zusätzlich als fantastischer Mindset-Coach in eingangs erwähnten kritischen Zeiten herausstellte - abermals Danke für Deine starken Nerven, lieber Thomas!), Canyoning, Surfen, Tennis, Hiking, ... Ich liebe es, meinen Körper und jeden Muskel auf immer neue Art zu spüren, in Bewegung und so viel und gut es geht, in der Natur zu sein.

Nichtsdestotrotz oder vielleicht sogar gerade als Kontrast empfinde ich gelegentliche Yoga- und Mediationseinheiten als ebenso erfüllend und energiespendend. Sie helfen bei der eigenen Ausbalancierung und Gedankenhygiene.

Ein häufig unterschätzter Faktor für den Erfolg in sämtlichen Sportarten ist keine bestimmte physische Voraussetzung, sondern die eigene Atmung. Wir alle atmen zu flach. Viele von uns vergessen, in Stresssituationen gänzlich zu atmen und halten die Luft an, mich eingeschlossen. Schwachsinniger Reflex der Natur, ich verstehe bis heute nicht, wozu dieser Instinkt dient.

Wenn Du Dich also mal auf die Schnelle sortieren möchtest, streck mal Deinen Rücken durch, sperr die Augen auf und schau geradeaus anstatt auf den Boden und dann so tief Du kannst durch die Nase nicht nur in Deine Brust, sondern in Deinen Bauch. Ausatmen durch den Mund. Diese Übung kann Dich gleichermaßen tagsüber erfrischen und abends in den Schlaf bringen.

FÜLLHORN FOR LIFE.

Geduld und Vertrauen – always trust your inner voice

Das Feld Geduld aufzumachen und darüber zu referieren, würden Personen, die mich kennen, jedem zuschreiben - nur nicht mir.

Ich bin bei Weitem nicht die Person, die die Tugend Geduld in Fleisch und Blut verkörpert, aber ich habe verinnerlicht, dass geduldig sein eine Haltung ist, die man trainieren kann, wie ein Muskel. Es sind kleine Schritte innerhalb eines Prozesses, der erste Schritt ist meistens der schwierigste.

Ich empfinde die kleinsten Durchbrüche als große Erfolge und entspanne sobald ich sie realisiere. Es entsteht eine Form von Routine im Sinne von I've been there already - an diesem Punkt war ich doch schon mal und motiviert mich, weiterzumachen.

Ich ermutige mich einfach immer wieder neu, auf meinem Weg zu bleiben und auch, wenn mich Situationen innerlich wahnsinnig machen, bleibe ich bei meiner Überzeugung. Klar justiere ich auch mal nach, das ergibt sich zwangsläufig. Aber ich erlebe immer häufiger das Gefühl von innerer Bestätigung und Erfolg.

Anerkennung für das, was Du leistet, gibst Du Dir am besten selbst. Warte nicht darauf, dass Dir jemand eine Statue zu Ehren erbaut. Die Menschen interessieren sich selten für Deine Erfolge, sondern vorrangig für ihre eigenen, bei denen Du ihnen helfen sollst.

Am Ende solltest Du die Person sein, die Dein Handeln beurteilt – sei Dein eigener Spiegel und Maßstab.

Akzeptiere und respektiere den Verlauf Deiner persönlichen Lernkurve und gesteh Dir die Pausen und Leerläufe ein, die Du brauchst. Mein Mentor prägte in mir das Mantra enjoy the suck - sinngemäß übersetzt mit genieße Deinen Wachstumsschmerz.

Zwinge Dich nicht dazu, Dinge zu tun, die Du nicht fühlst, breche neue Projekte wie ein Tagebuch zu schreiben oder morgens zu meditieren, aber auch nicht ab, nur weil Du einen Tag lang nicht frisch genug bist. Variiere stattdessen und kürze die Dauer lieber etwas statt ganz auszusetzen.
Ich zelebriere es, jeden Tag etwas Neues, Unbekanntes machen zu können, wenn sich mir die Möglichkeit bietet.

Am Anfang kannst Du Dir beispielsweise manifestieren, dass Du ab sofort Deinen Fokus darauf legst, Neues aufzubauen, statt Altes zu bekämpfen.
Simpel und doch so effektiv.

Eigentlich manifestieren wir Tag für Tag entweder bewusst oder unbewusst. Es genügt schon der Gedanke "die Aufgabe ist eine Nummer zu groß für mich" - Deine Gedanken formen Deine Realität und worauf Du Dich fokussierst, wird wachsen. Kontostände wie auch Misthaufen gleichermaßen.

Der Vorgang des Manifestierens besteht aus vier Schritten: Zu manifestieren bedeutet zu wissen, was man will und sich bewusst zu entscheiden, dort anzukommen - Step One.

Im zweiten Schritt gehst Du mit allen Sinnen in das gute Gefühl, bereits erlangt zu haben, was Du Dir wünschst und auf dieser Frequenz übergibst Du den Wunsch und dessen Realisierung in die Hände des Universums (falls Du Dich nicht so spirituell fühlst, reicht bereits der Gedanke, die Realisierung in die Hände von etwas größerem zu übergeben).

In dritter bzw. vierter Instanz versuche einfach weiterhin, in einem guten state, einem positiven Mindset, zu bleiben, dass Du bereits am Ziel angekommen bist und dieser Zustand von Dauer ist. Gib die Kontrolle ab, zweifle nicht, grätsch nicht rein, indem du versuchst, den Prozess zu beschleunigen. Atme und sei geduldig.

Du hast entschieden und bleibst einfach bei Dir, weil Du weißt, dass alles zu Dir findet, wie Du es bestellt hast.

Der letzte Schritt ist, meiner Erfahrung nach, der schwierigste: das Empfangen. Lasse zu, dass Dich die guten Dinge erreichen. Es hat viel mit innerer Erlaubnis zu tun. Dein Körper wird mit großer Skepsis und Verwunderung reagieren, Du wirst eine wahrhaftige Premiere durchleben und das ist vollkommen natürlich.

Reflektiere das Vorgehen und werde Dir der Veränderung bewusst - bejahe es. Freu Dich, sei dankbar und tanz' auf dem Tisch, wenn Du es fühlst, schließlich kannst Du einen echten Triumph verbuchen.

Hast Du schon ein Mantra? Falls nicht, wie wäre es mit: go with the Flow.

Schätze Deine bisherigen Errungenschaften, sei stolz auf Dich und sei dankbar für alles, was ist und noch kommt – erfasse diese Haltung, Dein neues Mindset, mit jeder Faser Deines Seins.

Wiederhole, trainiere und kultiviere diese Fähigkeit fortlaufend.

Vor Allem aber kultiviere eine ehrliche, aufrichtige und Tiefe Selbstliebe, die Du in Dir verankerst. Manche mögen es eine Art erneuertes oder verspätetes Grundvertrauen nennen.

Vergib Dir selbst für Fehler, falsche Worte oder unüberlegte Taten und schau nach vorne. Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden. Du bereust am Ende nur das, was Du aus Angst "zu versagen" eben nicht gemacht hast. Und unglücklicher macht Dich Deine noble Zurückhaltung ebenfalls. Es gibt einen Weg zwischen "Hau drauf!" und "sich wund liegen". Finde den für Dich passenden...

‚ICH WOLLTE IHNEN GEFALLEN, DOCH NIE WIE SIE SEIN‘

AUS ‚AMG‘ VON SAVAS

Innerer Krieg und Frieden

Erst, wenn wir aufhören, uns selbst zu bekämpfen und unsere Bedürfnisse zu unterdrücken, werden wir aufhören, unsere Mitmenschen als Konkurrenten zu betrachten und versuchen, bestmöglich miteinander zu leben, anstatt uns gegenseitig zu eliminieren.

Ich war sehr überrascht, als ich damit begonnen habe, mich mit meinem inneren Kind auseinanderzusetzen (Dank des Bestellers von Stefanie Stahl), also dem Sonnenkind und dem Schattenkind. Alteingesessene Glaubenssätze aus der Kindheit und dem Aufrollen damit verbundener Traumata – auch hier geht es sehr viel um fortlaufende Bewusstseinsarbeit, sprich: Du setzt Dich nicht gemütlich mit nem Gläschen Prosecco hin und bemühst die Internet-Suchmaschine Deiner Wahl und nach 90 Minuten bist Du ohne Altlasten und kannst darauf vertrauen, am Abend beim Ausgehen die Liebe Deines Lebens zu finden da Du jetzt ja endlich den Durchblick hast.

Wie auch schon in den vorherigen Kapiteln ist auch hier die Essenz: setze den Prozess in Gang und nehme die alltäglichen Entwicklungen wahr, wie einen Stolperstein, der Dir jedes Mal den Kopf aus den Wolken holt.

Vor über einem Jahr habe ich mich intensiv mit Gewaltfreier Kommunikation (gfK) und neurolinguistischer Programmierung (NLP) auseinandergesetzt.

Der Zustand, der mich mit Abstand am stärksten beschäftigt hat, ist der sogenannte stuck state – Bezeichnung für ein Gefühl des verhinderten Vorankommens, des Feststeckens. Die innere Bewegung wird blockiert und es entsteht Trübsal.

Natürlich geht die Materie, je tiefer man einsteigt, sehr stark in die psychologische Richtung und beleuchtet zwischenmenschliche Beziehungen, Ursachen und Wirkung.

Auch sind mir die Theorien und Gerüchte bekannt, dass sich die äußerst umstrittene Scientologen-Gemeinschaft des NLP bedient.

Wenn man mal von der manipulativen Komponente absieht und die Lehre, das Bewusstsein in ihrer reinsten Form auf sich und die eigenen Beziehungen anwendet, kann man viele Konfliktsituation sehr viel unkomplizierter und friedvoller behandeln.
Der Ansatz hat weder etwas mit schwarzer Magie, noch außergewöhnlicher Weisheit zu tun: man trainiert die eigene Wahrnehmung durch Lenkung der eigenen Gedanken in eine positive, bejahende Richtung. Du kannst Dich selbst auf inneren Frieden, Ausgeglichenheit, Ruhe und Liebe polen und diese Werte leben.
Die erfolgreichsten Trainer und Coaches unserer Zeit bedienen sich keiner anderen Werkzeuge als der Kraft der eigenen Gedanken. Bist Du also gewaltfreier und liebevoller im Umgang mit Dir selbst, überträgt sich dies nach außen: kommunizierst Du Dir ständig selbst, dass Du es nicht besser kannst, Du zu dumm bist, hältst Du Dich selbst klein und stärkst nur Deine verwachsenen Limitierungen.
Baust Du stattdessen mehr und mehr Dein Unterbewusstsein auf, moderierst und lebst Du gleichzeitig, verbal sowie non-verbal, ein (gewalt-)befreites Leben.

Gelebte Freiheit bedeutet nicht, sich zurücklehnen zu können und im Leerlauf die Beine baumeln zu lassen (wie langweilig...) - ich freue mich schon darauf, irgendwann deutlich weniger aktiv machen zu müssen, aber schon für die Beobachtung eines Return On Investments, und damit meine ich nicht vorrangig den Rückfluss finanzieller Mittel, ist es doch so viel befriedigender zu sehen, wenn man einen Mehrwert erzeugen kann und dabei erfolgreich ist.
Anything happens for a reason ist nicht nur eine Floskel, die besagt, dass es keine Zufälle gibt,

selbst ein einarmiger Bandit will von Dir Münzen bevor er Dir den Jackpot beschert.

Von nix kütt nix - sagt man in Köln.

SORRY, NOT SORRY.

Leben, Lieben, Lachen

Seitdem ich mich im Sommer 2021 physisch sowie psychisch auf die Reise und den Weg in mein neues Leben gemacht habe, spüre ich Tag für Tag nicht nur mehr Wachstum an innerer Stärke und Überzeugung, ich fühle mich (be-)frei(t).
Ich empfinde Reichtum im Innen und Außen und ich bin dankbar für die Möglichkeiten, die mir jeden Tag begegnen. Ich sehe viel mehr Schönheit in Allem. Diese Form der Dankbarkeit umhüllt mich mit Wärme und kribbelt in meiner Magengegend, sodass ich mich manchmal dabei erwische, wie ich, vermeintlich ohne Grund, lächle und wie mir entgegenkommende Passanten ein Lächeln spiegeln.

Ist übrigens ein sehr unterhaltsamer Zeitvertreib: fremde Personen anlächeln. Ob in der Supermarktschlange wartend oder an der Ampel stehend.
Die Reaktionen sind teilweise zum Niederknien; ich kann es Dir nur wärmsten empfehlen, mal selbst auszuprobieren.
Mit nichts kann man Menschen so sehr schocken wie mit Freundlichkeit. Leider.

Ich fühle mich lebendig, wenn ich regelmäßig neue Orte kennenlernen und neue Sportarten ausprobieren darf. Hätte jemand mir vor zwei Jahren vorausgesagt, dass ich mal großen Spaß am Tennisspielen haben würde oder spontan auf Reisen eine berufliche Herausforderung angeboten bekomme, für die ich weder umziehen noch vor Ort sein muss, hätte ich seelig gelächelt.

Ich benötige kein Ventil, um Druck abzulassen, ich leide auch nicht unter ADS oder versuche, nicht vorhandene Komponenten in meinem Leben zu kompensieren. Ich schätze einfach eine regelmäßige Luftveränderung sowie ein wechselndes Umfeld und die Challenge, von anderen Mentalitäten und Kulturen zu lernen.

Es verhält sich für mich ein bisschen wie mit meiner Musik-Playlist: Manche Stücke bleiben für immer, andere werden von Zeit zu Zeit ausgewechselt. Manche würden mir einen bestimmten Stil oder Geschmack absprechen, befinden sich unter meinen Lieblingen sowohl Rock- als auch EDM-Tracks. Aber ist ja schließlich auch meine Selektion.

Ähnlich verschieden sind auch meine Lieblingsorte, meine Best ofs und Klassiker, zu denen ich immer wieder zurückkehre, da dort Menschen leben, mit denen ich mich verbunden fühle, die mir ein Gefühl von Heimat geben.

Ich lebe überaus präsent und ganz sicher nicht in der Vergangenheit, aber ich erinnere mich gerne an besondere Orte, Momente und Menschen, denn sie haben mich zu der Person werden lassen, die ich heute bin und dessen sollte ein jeder einen gewissen Tribut zollen.
Kein Mensch ist so konzipiert, dauerhaft allein zu (über-)leben. Wir sind Individuen, aber trotzdem in Form unseres Ökosystems miteinander verbunden.

Da mein Umfeld mich als sehr verbindliche Person kennen und schätzen gelernt hat, wissen die meisten meiner wahren Freunde, dass ich wahre Freundschaft pflege und wie ein Boomerang in Abständen immer wieder zurückkehre.

Jeder Ort, jeder Moment und jede Begegnung halten Lehren für jene bereit, die offen sind, sie zu erlernen.

NICHTS IST SO STARK WIE EINE IDEE, DEREN ZEIT GEKOMMEN IST.
NIETZSCHE

Träume leben und Ziele verfolgen

Kennst Du Deine Big Five for Life?
Ich habe, im Anschluss an die Lektüre der Bücher von Strelecky zu diesem Thema, nicht sofort gewusst, welche meiner Wünsche und Ziele ich nun als meine großen Fünf bezeichnen würde, manchmal muss man die Antworten aber auch einfach mal auf sich zukommen lassen.
Meine derzeitigen Big Five for Life lauten FRAGL:

Freiheit durch Reisen
Reichtum innen & aussen durch Geld, Gesundheit & Weisheit
Aktivität durch Bewegung
Genuss durch Freuden
Liebe

Ich sage ganz absichtlich derzeit, denn sobald etwas davon in Erfüllung gehen sollte, folgt an dessen Stelle sicherlich etwas Neues...
Zudem wünsche ich mir seit geraumer Zeit, einmal Delfine in freier Wildbahn zu sehen. Ich war bereits an einigen Orten, an denen ich mich einer dieser Touren zu Delfin- und Walfisch-Beobachtungen hätte anschließen können. Ist mir aber irgendwie zu unnatürlich und es missfällt mir zudem, diese Formen des Massentourismus zu unterstützen.

Ich wünsche mir, ein möglichst holistisches Leben zu führen, in dem sämtliche Lebensbereiche untereinander harmonieren und ich meine eigenen Ressourcen möglichst umsichtig einteile. Diese innere Haltung bildet die Basis und setzt für mich voraus, gutes nach außen weitergeben zu können.

Viele Personen, die ich kenne, verfolgen ein bestimmtes Ziel, sei es, eine eigene Familie zu gründen oder irgendwann ein bestimmtes Land bereist zu haben.
Ich liebe mein derzeitiges Betätigungsfeld als virtuelle Assistentin, möchte mich perspektivisch aber verstärkt der Wertearbeit hingeben und mein Wissen als Mentorin weitergeben.

Und stell Dir vor: ich kann es sehen, fühlen, schmecken - so unmöglich kann es also gar nicht sein. Es braucht nur etwas Geduld...

AUS ANGST VORM
SCHEITERN WAGEN DIE
MEISTEN NICHT ZU LEBEN.

So VIEL für den Moment.
So weit, so gut

Jemand sagte mir einmal, ich wäre geboren worden, um zauberhaften Blödsinn zu erzählen.
Sollte dieser jemand recht behalten haben, dürfte ich mit den oberen Zeilen in jedem Fall einen Beitrag zur allgemeinen Erheiterung geleistet haben – und somit erfolgreich gegen den aktuellen Zeitgeist angetreten sein.

Viel mehr würde ich mir wünschen, hiermit eine wirksame Wertschöpfung für Dich zu Papier gebracht zu haben und nachhaltig zu Deinem Erfolg beigetragen zu haben, auf welcher Ebene auch immer.
Ich hoffe, meine Impulse finden den Weg in Dein Herz und lassen Dich weiterhin in Richtung neuer Horizonte aufbrechen.

Vielleicht kannst Du sogar ab sofort im Alltag Gebrauch einiger Werkzeuge und Methoden, die ich Dir vorgestellt habe, machen - ob nun speziell auf Deine Persönlichkeitsentwicklung ausgerichtet oder einfach, weil sie Dir Dein Handeln Tag für Tag erleichtern.
Wann immer Du magst, schreib mir und lass mich an Deinen Gedanken und Erfahrungen teilhaben lassen oder lass und vielleicht sogar zusammen an Deiner individuellen Entfaltung weiterarbeiten.

Der richtige Zeitpunkt ist immer genau jetzt - Du hast alle Fähigkeiten, die es braucht. Du brauchst keine Sprungschanze und keine Zusatz-Qualifikation (außer Du möchtest Dich in eine bestimmte Richtung weiterentwickeln und fortbilden, was ich persönlich immer für eine gute Idee halte).
Alles, was Du brauchst, ist lediglich Deine eigene Erlaubnis.
Glaub einfach fest an das, was noch nicht da ist, versuche, Dir das zu holen, was Du brauchst - fahr los und lenke, nicht umgekehrt.

Halte nicht an alten Gewohnheiten fest, weil Du Angst vor Enttäuschungen hast, sieh die kommenden Veränderungen als Teil des Lebens, die Du jederzeit neu gestalten darfst. Triffst Du keine Entscheidung, trifft sie irgendwann jemand anderes für Dich. Es ist anmaßend, zu glauben, dass sich nichts mehr verändert, nur, weil für Dich grad alles passt und es rund läuft. Die Natur erneuert sich im Schnitt alle drei Monate, nichts bleibt.

Trau Dich, zu träumen und Deine Wünsche laut auszusprechen. Lass Dir von niemandem verbieten, groß zu denken. Andere haben es selbst nur nie geschafft und sich ergeben.

Hab keine Angst, Neues zu lernen, feier die Möglichkeiten, die sich Dir bieten.
Vor allem aber: sieh nicht alles zu ernst, lebe lieber den Moment ernsthaft und bewusst.

Das Leben ist eine Reise vom Anfang bis zum Ende, genieße sie.

Was immer es sein mag, das Dich im Anschluss an die Lektüre meines Buches bewegt, freue ich mich sehr, wenn Du es mit mir teilst.

Danke für Deine Zeit - ich gehe jetzt und werde Kanzlerin :)

*#NOT**

.*...aber vielleicht wage ich ja in 2024 ein "Surrender-year" und berichte Dir davon in meinem nächsten Buch...!?

Deine Steff

STEFF SCHLICH

FREEDOM & WORKFLOW AMBASSADOR

SO VIEL ZUM THEMA FREIHEIT