

Eva Laspas

Lebe frei!

Veränderung und Loslassen leicht gemacht.
38 Aufgaben für den Alltag.

+ Kartenset
zum
Ausschneiden

Verlag Laspas

Lebe frei

**Veränderungen und
Loslassen leicht gemacht.**

38 Aufgaben für den Alltag.

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden und Tipps dienen der Selbstreflexion und können und sollen nicht die Beratung durch Arzt oder TherapeutIn ersetzen. Bei psychischen oder gesundheitlichen Problemen sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, damit festgestellt werden kann, ob Sie medizinisch betreut werden müssen. Autorin und Verlag lehnen jegliche Verantwortung für Folgen, die direkt oder indirekt aus der Lektüre dieses Buches entstehen, ab.

Du möchtest noch eine weitere Übung? Dann poste ein Bild vom Buch oder deinen gestalteten Ausmalschriften oder deiner Lieblingsübung auf FB, Instagram, Pinterest oder Twitter. Schreibe, was dir besonders daran gefallen hat. Und markiere mich (Eva Laspas). Dann finde ich dich und lasse dir – als Dankeschön - eine zusätzliche Übung per pdf zukommen.

1. Auflage

© 2015-18 Verlag Laspas, Wien

www.laspas.at

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Luna Design, www.luna-design.at

Layout und Grafiken im Innenteil: Eva Laspas

Coverfoto: jill111, pixabay.com

ISBN 978-3-9504213-7-8

Inhalt:

Teil 1 – Dein Leben

Die Zeit ist reif für deine Lebensreise!	6
Auf zu neuen Ufern	9
Ressourcenliste – deine Möglichkeiten entdecken	12
Ist Realität steuerbar?	17
Fehler machen dich stärker: Resilienz	24
Deine Schatztruhe füllen	28
Veränderungen im Leben.....	31
Dein Lebenspuzzle.....	34
Was bedeutet „Lebenssinn“?	40
Lerne deine Komfortzone kennen	42
Gedankenhygiene	45
Job, Arbeit oder Beruf – ein Perspektivenwechsel	49
Nahrung – Streicheleinheiten für die Seele?	55
Auf den Kopf gestellt	62
Das erste Mal	67
Das Leben ertragen?	73
Vom Geben und Nehmen	78

Teil 2 – Gefühle & Emotionen

Sei schneller als deine Angst	84
Wie bekommst du Anerkennung?	89
Selbstliebe – Liebe zu dir und anderen.....	93
Selbstvertrauen – ich vertraue meinen Fähigkeiten.....	100
Selbstbewusstsein – mir meiner selbst bewusst sein	104
Ent-täuschung, weg von der Täuschung	109
Wenn die Selbstzweifel-Falle wieder zuschlägt.....	112
Streit	116
Meine Mutter, mein bester Coach	119
Die Geschichte von Mut und Übermut	129
99 Mutproben	135
6 Wege aus deiner emotionalen Verstrickung	143
Grenzen setzen und „Nein“ sagen	150
Ich möchte so gerne geliebt werden	156
Sichtbarkeit versus Aufmerksamkeit.....	161
Berühren und berührt werden	164

Teil 3 – Veränderung

Erkenne deine innere Unzufriedenheit	168
Komfortzone – erweitern oder sprengen?	171
7 unmögliche Tipps zum Loslassen	176
Tina Turner, Hildegard von Bingen und Maria Montessori – Meisterinnen der Veränderung	181
Veränderungen im Leben?	186

Teil 4 – Arbeitsbögen

Ressourcenliste	202
Arbeit an deinem Selbstbewusstsein.....	203
Übung: Veränderung	206
Erwecke die Schöpferin in dir	208
Übung: Überraschung.....	210
Über die Autorin	211
Meditatives Schreiben	217
Kärtchen.....	219
Buchtipps	225

Teil 1 – Dein Leben



Die Zeit ist reif für deine Lebensreise!

Wir Frauen leben unseren Alltag, reißen einen Megaspagat zwischen allen unseren Aufgaben und Pflichten. Wir passen uns an, verschleißen unsere Energie, opfern uns für andere auf, vergessen ganz auf uns selber. Ja, wir vergessen, wer wir eigentlich sind!

Doch irgendwann kommt der Punkt im Leben, an dem es uns einfach reicht. Leider erkennen wir es oft erst, wenn uns unser Körper mit einer Krankheit zu verstehen gibt, dass es *ihm* reicht: „Veränderung ist angesagt.“

Oftmals motiviert uns erst eine Krankheit dazu, zu erkennen, dass jetzt die Zeit zum „Nichts-Tun“ gekommen ist. Die Zeit, zu regenerieren und dabei zu erkennen, dass wir uns selber verloren haben.

So weit muss es aber nicht kommen!

*Wir können auch vorher bereits eine Veränderung im
Leben einleiten.*

Mut für uns selber

Wir brauchen nur ein wenig Mut, Gefühl für unsere eigenen Grenzen und Motivation. Wenn du also plötzlich das Gefühl bekommst: „Jetzt reicht es, ich brauche eine Veränderung!“, gib diesem Gefühl nach. (Geh nicht zum Frisör oder zum Shoppen, *das* möchte dein Gefühl nicht erreichen.) Manchmal darfst du aufbrechen, ohne genau zu wissen, wohin dich die Reise führen wird. Doch wie bei jeder Reise ist immer der *erste Schritt* der wichtigste.

Früher (das war vor über 20 Jahren, als ich meine Reise begann...) haben uns die Motivationsforscher eingetrichtert, dass wir nicht reisen könnten, wenn wir nicht *genau* wüssten, wohin wir wollten und wie wir dorthin kämen. „Plane deine Veränderung bis ins Detail genau“, sagten sie uns.

Doch das ist nur bedingt richtig. Natürlich ist eine Reise leichter, wenn wir das Ziel inklusive aller Zwischenstationen schon genau kennen. So können wir gleich Fahrkarten bis ans Ziel kaufen, in den Zug steigen und losfahren.

Es ist auf alle Fälle ein sehr männlicher Weg, gerade, zielgerichtet und starr. Viele kommen auch ausgepowert am Ziel an. Egal, ob es immer noch passt oder nicht.

Doch nicht immer ist dieser Weg der beste. Nicht in unserer raschlebigen Zeit, wo sich die Dinge Tag für Tag ändern. Und sicherlich nicht für uns Frauen. Das habe ich selber durch leidvolle Erfahrungen in meinem Leben erkennen dürfen. Immer wenn ich mit dem Kopf durch die Wand wollte, wurde es schwieriger als es eigentlich sein hätte können. Meist hatte ich viel zu lange damit gewartet, etwas zu ändern, und wollte „jetzt oder nie“ ganze Wälder abholzen. Das war nicht gut für meinen Körper.

Einerseits hat mir da die Ausbildung zur Ernährungsberaterin nach der Traditionellen Chinesischen Medizin geholfen. Mit ihr sog ich auch die taoistischen Philosophien ein.

Ich erkannte, dass der Weg das Ziel ist. Andererseits hat mir das Leben selbst geholfen. Ich lernte und lerne aus meinen Fehlern und achte darauf, keinen Fehler zweimal zu machen.

Dabei helfen mir besonders Reflexionen meiner Taten, Worte und Gedanken sowie deren Hygiene. Wie das alles geht, wirst du im Laufe des Buches erfahren.

Um dir den Start deiner Lebensreise so leicht wie möglich zu machen, habe ich dir unterschiedliche Werkzeuge bereitgelegt.

Die Reise im Zug des Lebens

Wenn wir im Zug des Lebens sitzen und auf *ein* Ziel zusteuern, zieht die Landschaft so rasch vor unserem inneren Auge vorbei, dass wir die anmutigen Rosen oder den betörenden Duft des Flieders gar nicht wahrnehmen können. Wir sehen auch nicht den Feldweg, der ebenso in unsere Richtung führt und viel mehr Farbenpracht in unser Leben bringen könnte.

Umgelegt auf unsere Lebensreise bedeutet das, dass wir all die wichtigen Stationen unserer Weiterentwicklungs-„Orte“ nicht genießen können, wenn wir zu rasch reisen.

Manche von uns brechen auch niemals auf, weil sie immer noch nach dem „einen Ziel“ suchen. Und solange sie das nicht gefunden haben, tun sie auch den ersten Schritt nicht.

Oftmals ist also „Slow Travel“ für uns Frauen einfach der bessere, weil auch weibliche Weg.

*Ein Weg, der uns ausgeruht und erfrischt am Ziel der
Veränderung ankommen lässt.*

Vergessen wir also einfach, das Ziel auf die männliche Art und Weise (und althergebrachte) anzugehen. Beginnen wir unsere Lebensreise heute mit dem ersten Schritt. Und wenn der erste Schritt nur ist, zu erkennen, dass wir auf die bisherige Art und Weise nicht mehr weiterleben möchten. Es gibt einen Spruch von unbekannter Feder:

*„Wenn du immer nur das tust,
was du bisher gemacht hast,
wirst du immer nur das
bekommen, was du bisher
bekommen hast.“*

(Ausmalschrift)

Dieses Buch kann für dich der erste Schritt deiner Veränderung sein. Du kennst zwar noch nicht das Ziel deiner Reise, jedoch weißt du, dass du sie JETZT beginnen darfst.

Das kann von einer Fastenkur bis hin zum Ausräumen deines Kleiderschranks reichen, vom neuen Job bis hin zur Scheidung. Es kann mit einer Kleinigkeit beginnen und endet vielleicht mit einem neuen und erfüllten Leben nach einigen Jahren.

Du weißt ja, Zeit ist nur „lange“, wenn wir sie mit etwas Langweiligem verbringen.

Hier im Buch wirst du viele Werkzeuge finden, die dich das (erste) Ziel deiner Reise erkennen lassen werden.

Auf zu neuen Ufern

Du hast also festgestellt, dass es dir reicht. Jeden Tag, wenn du aufstehst, fragst du dich, ob das nun alles ist, was dir dein Leben zu bieten hat. „Soll das jetzt etwa ewig so weitergehen?“, ein kleines, hartnäckiges Stimmchen erinnert dich daran, dass du so viele Träume hattest – damals.

Zeitgleich kommt aber sofort der erste Dämpfer, denn Veränderungen an uns selber (oder in unserem Leben) bedeuten immer, dass sie auch die Menschen in unserem Umfeld betreffen. Wie man trotz aller scheinbarer Hindernisse zu seiner Lebensreise aufbricht, das erzähle ich dir anhand meiner Geschichte im Laufe der Buchbeiträge. Keine Angst also – JETZT und HEUTE ist einmal Zeit für den ersten Schritt.

Der erste Weg zu Veränderung ist Erkenntnis.

Wo du Veränderung einleiten kannst:

- Alte Gedankenmuster
- Körperumfang
- Schönheitsideale, die sich überlebt haben
- Deine Rollen überdenken und ändern, was nicht mehr passt
- Beziehungen, die dir schaden
- Überflüssige Gegenstände
- Zeiträuber (Tätigkeiten, aber leider auch Menschen)
- Konsumverhalten
- Alles was dich daran hindert, dich zu erholen
- Falsche Glücksvorstellungen
- Ziele, die du hattest und die nicht mehr in dein Leben passen
- Beruf, der dich umbringt
-
-
-
-
-
-
-

Die letzten Zeilen habe ich für dich freigelassen, denn hier kannst du deine eigenen Veränderungen eintragen, die du gerne angehen möchtest.

Aufgabe:

Suche dir aus diese Liste genau das Thema aus, das für dich am einfachsten zu bearbeiten ist. Denke dir dein Leben Bereich für Bereich durch, Haushalt, Familie, Arbeit usw.

Finde nun in *einem* dieser Bereiche eine Möglichkeit, wo es leicht geht, loszulassen und Veränderung herbeizuführen.

*Nachdem du diesen Bereich für dich gefunden hast,
beginnt die eigentliche Arbeit.*

Los lassen!

Lass los, was an überflüssigem Ballast vorhanden ist und was sich leicht löst. Das kann z.B. der alte Wintermantel sein, den du schon lange loswerden wolltest. Raus damit und fertig. Du hast sowieso noch zwei andere, oder?

Danach bist du schon motivierter und kannst Stück für Stück das loslassen, was dich mittlerweile auf deiner Lebensreise behindert. Du setzt mit dem Loslassen deiner ungetragenen Kleidung (Bücher, Dachboden etc.) dir und auch dem Universum ein Zeichen, das da heißt:

*„Ich trenne mich von allem,
das mich behindert.“*

Beginne dein Unterfangen mit kleinen Schritten, die ganz bei dir selber wirksam sind. (Schmeiß also nicht die Dinge von anderen weg! *gg*) So kannst du von anderen unbemerkt auf deine Lebensreise aufbrechen, ohne dass gleich alle Familienmitglieder rebellisch werden. (Vergiss alle Filme, die du bisher zu diesem Thema gesehen hast! ;-))

Mach nur einen kleinen Schritt, aber mach ihn! Danach wird es dir immer leichter fallen. Du wirst sensibel gegenüber Unklarheiten und Ungereimtheiten. So spürst du schneller, wenn etwas für dich unpassend ist, und lebst authentischer und unbeschwerter.

So wie in deinem Inneren, so auch im Außen

Wie geht es jetzt weiter? Im Laufe der nächsten Kapitel bekommst du viele Bausteine, aus denen du dir die für dich schönsten Steine herausuchst. Aus denen baust du dir dein persönliches Lebens-Mosaik.

Es ist, wie wenn du ein rotes Auto kaufen möchtest und noch nicht weißt, welches. Oder du schwanger bist.

Plötzlich wirst du an allen Ecken und Enden Schwangere sehen oder rote Autos. Deine Aufmerksamkeit hat sich auf etwas Bestimmtes gerichtet und von da an bekommst du mehr davon. Das ist wie die Geschichte mit den zwei Blumentöpfen, die du geschenkt bekommst. Beide sind völlig ident. Doch du gießt nur den einen (schenkst ihm deine Aufmerksamkeit), den anderen beachtest du nicht. Natürlich wird nur ein Blumentopf weiterhin gedeihen. Probiere das einmal selber aus!

Ich vergleiche unsere Lebensreise auch gerne mit einem Puzzlespiel.

Stell dir vor, du hast beim Umzug in ein neues Haus alle deine Puzzlespiele (du puzzelst leidenschaftlich gerne) in eine Kiste gepackt. Doch beim Umzug ist die Kiste hinuntergefallen und alle Puzzlesteine haben sich vermischt. Kunterbunt liegen sie auf einem großen Haufen im Zimmer.

Es sind viele Puzzlespiele, mindestens 20, und ihre Teile haben alle die gleiche Größe. Und da du ein Fan von Sonnenuntergängen, Meer und Strand bist, schauen viele Teile leider auch äußerst ähnlich aus.

Doch sie passen eben nur an den Ort, der für sie bestimmt ist. Versuchst du, einen falschen Stein in ein Puzzle einzufügen, wird das Bild unklar.

Deine Lebenspuzzleteile passen genau in dein Lebensspiel und es ist an dir, deine Teile in der Welt zu finden.

Doch hier kommt die gute Nachricht: Du bist nicht alleine! Ich begleite dich dabei! Wir alle sind hier, um dich zu begleiten. Wir freuen uns, dass du bei uns bist!

Ressourcenliste – deine Möglichkeiten entdecken

Überlege dir, welche Möglichkeiten du hast, dich und dein Leben zu verändern.

Überlege im ersten Schritt, ob du eher mit deiner beruflichen oder deiner privaten Situation unzufrieden bist und sie verändern möchtest.

Möchten wir uns verändern, brauchen wir Ressourcen.

Kenntnisse, Fähigkeiten, Talente.

Deine Ressourcen:

- Kenntnisse (erlerntes Wissen, das haben wir reichlich)
- Fähigkeiten (selber angeeignetes, auch handwerkliches Wissen, auch davon haben wir reichlich)
- Talente (das, was du mitbringst, was unter Umständen verschüttet ist, was du aber freischaufeln kannst – das erkennen wir oft nicht, weil es uns so leicht fällt)

Leider erkennen wir Frauen unsere Ressourcen wirklich nur schwer, denn durch jahrelanges Training wurden wir über alle Maßen selbstkritisch und perfektionistisch. So anerkennen wir sie nicht als wertvoll oder sind uns ihrer gar nicht bewusst.

Wir lernen, uns an unseren vermeintlichen Fehlern und Schwächen zu orientieren und nicht an unseren Ressourcen.

Natürlich wollen wir alles perfekt machen und versinken dadurch im Selbstzweifel, aber zu 110 % wird wohl niemandem etwas gelingen. (Weißt du, wie viele Jahre ich mich selber damit gequält habe, weil ich nie mit dem zufrieden war, was ich geschafft hatte?)

Mache dir deine Stärken und Fähigkeiten aktiv bewusst.

UND: Ermutige auch andere Frauen, sich ihrer Ressourcen bewusst zu werden! Stärke und du wirst gestärkt werden.

Im Laufe deines Lebens hast du schon so vieles gelernt, einige Ausbildungen finanziert und viel erlebt. Dein Erfahrungsschatz ist größer, als dir selber bewusst ist!

Jetzt ist es Zeit, Inventur zu machen. Die Inventur deiner Ressourcen. Du bist mit Sicherheit Meisterin in mehr als einer Sache – diese Fähigkeiten kannst du privat wie auch beruflich nutzen.

Aufgabe:

Mach dir JETZT eine Liste von Dingen, die du wirklich gut kannst. Und dann mach eine Liste, was du wirklich mühelos kannst. Letzteres sind deine Talente.

Im Anhang findest du das Arbeitsblatt „Ressourcenliste“ zur Unterstützung. Die Liste hat Platz für 20 deiner Fähigkeiten, du kannst sie aber auch öfter ausdrucken.

Flexibilität – eine Stärke von uns Frauen

Durch unsere Fähigkeit, uns zu erinnern, sind wir in der Lage, blitzschnell alle Für und Wider abzuwiegen und unseren Weg jederzeit zu optimieren. Wir können flexibel auf alles reagieren und gekonnt improvisieren. Das ist eine wertvolle Fähigkeit in unserer heutigen hochkomplexen Welt!

Anstatt aber diese Fähigkeit hervorzuheben und effizient für unser Fortkommen einzusetzen, lassen wir uns verunsichern und reagieren mit Selbstzweifel, wenn wir hören: „Dauernd änderst du deine Pläne.“ Oder: „Du wolltest es doch so machen, warum hast es anders gemacht?“

Lass dich niemals verunsichern.

Das mag zwar leichter geschrieben als getan sein – es ist aber deine Chance, dein Talent, dein Können und dein Wissen so einzusetzen, wie es für dich richtig und wichtig ist.

Mir hilft es immer, wenn ich mir vorstelle, dass ich ein Felsen bin und eine

Ameise auf mir klettert, das spüre ich gar nicht. Und überhaupt, ich lasse mich von ihr nicht von meinem Herzenswunsch oder Ziel abbringen.

Ich erzähle dir nun, wie ich scheinbar ohne Koordination und Plan meine Ressourcen sammelte – vielleicht war es ja bei dir ähnlich?

Ich wusste schon im zweiten Lehrjahr als Drogistenlehrling, dass ich mich einmal selbstständig machen würde. Damals glaubte ich, dass ich eine Drogerie haben würde. Darum war mein Ziel nach der Drogistenprüfung die Konzessionsprüfung.

Immer mein Ziel vor Augen, arbeitete ich als Filialleiterin bei DM, um das nötige Kapital anzusparen. In der Zwischenzeit lernte ich aus Spaß im Fernstudium „Professionelles Schreiben“, da ich immer schon gerne geschrieben habe. Danach lernte ich drei Jahre lang Verkaufsleiter, um auch das nötige Know-how in Sachen Marketing und Werbung zu bekommen.

Zu dieser Zeit wurde der Markt für Drogerien härter. Die meisten sperrten zu, wenige klammerten sich noch an und warteten nur mehr auf ihre Pensionierung. Mein Ziel löste sich tatsächlich in Luft auf.

Die Karenz mit meinen beiden älteren Kindern brachte mir eine Atempause und die Zeit, mein Ziel neu zu erfassen. Seit meiner Zielsetzung, mich selbstständig zu machen, waren zehn Jahre vergangen. Je mehr die Möglichkeit, mit einer Drogerie erfolgreich zu sein, in den Hintergrund trat (ich dieses Ziel losließ), desto deutlicher kristallisierte sich ein neuer Weg heraus.

Er ging in Richtung Online-Zeitschrift, PC und Internet. Er war noch unscharf, denn diese neuen Technologien waren damals sehr jung und niemand wusste, welche Möglichkeiten sich dadurch aufboten.

Als meine damals jüngste Tochter drei Jahre alt war, machte ich aus Interesse auch noch die Montessori-Ausbildung mit Diplom. Mit der Philosophie der Maria Montessori trat ich in die Welt der fünf Sinne und der Spiritualität ein.

Und plötzlich war die Kontur zum „eigenen Geschäft“ schärfer – über viele Zufälle und Ermutigungen von Menschen, denen ich auf meinem Weg „zufällig“ begegnete, entwickelte ich mein erstes Online-Monatsmagazin,

das nach mir zwei Nachfolgerinnen hatte und mir ebenso lange Jahre als Möglichkeit zum Geldverdienen diente.

Drei Jahre später entstand aus diesem Monatsmagazin das erste „Festival der Sinne“, eine aktive Gesundheitsmesse, die in mehreren Bundesländern Österreichs in der Gesundheitsbranche lange Zeit eine Institution war. Und bei diesen Tätigkeiten brauchte ich plötzlich alle Ressourcen, die ich in den Jahren davor scheinbar „wahllos“ aus Interesse und Freude am Lernen gesammelt hatte.

Was kannst du daraus lernen?

Eine Idee zu haben – und sei es nur eine Ahnung – ist wichtig, damit du überhaupt aufbrichst. Ist der erste Schritt gemacht – bleibe WACHSAM. Denn durch dein Aufbruchssignal, deinen Entschluss, etwas zu ändern, wird dir nun vom Kollektiv (oder Universum, wie du es vielleicht auch nennen magst) buchstäblich genau das „vor die Füße gelegt“, was du brauchst, um dorthin zu gelangen, wo du Erfüllung findest.

Dein Ressourcen-Lieferant ist das Kollektiv!

Dorthin, wo du deine ERSTE Erfüllung findest. Warum sich mit wenig zufriedengeben?

Mittlerweile ohne ich, worum es wirklich im Leben geht: Nicht DIE Erfüllung wartet auf dich, sondern die bunte Vielfalt, damit du dich in möglichst vielen Aspekten spüren kannst. Und das kann auch in einem Bereich sein, den es *heute noch gar nicht gibt!*

Erinnere dich, wie es bei mir war: Ich konnte Mitte der Achtzigerjahre nicht wissen, dass ich 2001 mit einer Online-Zeitschrift erfolgreich selbstständig werden würde. Als ich mir mein Ziel setzte, selbstständig zu werden, waren PCs noch so groß wie ein ganzes Zimmer!

Doch im großen Feld des Kollektivs (des Universums) gab es natürlich schon die Idee davon und so wurde ich durch meine Interessen angeleitet und geführt.

*Darum Sorge dich nicht um das Morgen oder um das
WIE, gestalte das JETZT wie es deinem Herzen gefällt.*

Deine Fähigkeitenliste

Dein nächster Schritt mag nun sein, anhand deiner Fähigkeitenliste deine Möglichkeiten zu durchdenken. Wenn du dich nur jeden Tag fünfzehn Minuten hinsetzt und alle deine Fähigkeiten auflistest, wirst du mit der Menge an Möglichkeiten geradezu überschwemmt werden.

Lass deinen Gedankenstrom fließen, schreib alles auf, würge die Gedankenflut nicht gleich ab, wenn dir etwas als „nicht passend“ erscheint. Gerade diese Dinge, die scheinbar nicht passen oder die wir immer wieder vor uns herschieben, sind die, die uns später am meisten Spaß machen.

Wenn du dir alle deine Möglichkeiten vorstellst und aufschreibst, wirst du schon bald in einen Art Rauschzustand kommen. Dein Körper stellt dir Adrenalin zur Verfügung, damit du die Kraft hast, auf positive Weise zu handeln.

So macht sich dein Körper bereit für die Veränderung und Mut stellt sich ein.

*In jeder Frau steckt Power. Wir alle sind Powerfrauen,
auch wenn wir uns im Moment nicht so fühlen!*

Unsere Kraft, Hindernisse zu überwinden, auf Situationen richtig zu reagieren und Aufgaben zu timen, ist immer *in* uns. Wir haben eine besondere Energie, die genau dann aus einer verborgenen Quelle kommt, wenn wir sie am dringendsten benötigen.

Zwischen dem Beginn deiner Reise und ihrem Ziel können viele Jahre liegen. Doch kann in einem Augenblick die Erkenntnis erwachen, dass du reine, vitale Energie bist. Energie und Power ist dasselbe, wenn es aus deinem Herzen kommt.

Wir haben sie. Du hast sie. Nutze sie.

*Starte JETZT dein
außergewöhnliches Leben!*

Ist Realität steuerbar?

Du kennst diese Tage, an denen du scheinbar mit dem „linken Fuß“ aufgestanden bist. Deine Laune ist miserabel.

Und natürlich laufen im Laufe des Tages hunderte von Dingen schief. Es wundert dich schon gar nicht mehr. Denn – du bist ja schon in der Früh mit dem linken Fuß aufgestanden.

Dahinter steckt: Ganz offensichtlich können wir mit unseren Gefühlen unsere Welt beeinflussen. Daher gehen wir in diesem Kapitel der Frage nach:

*Kann die Veränderung der Perspektive deinen ganzen
Tag verändern?*

Hier kommt gleich ein Werkzeug für deinen Weg in Richtung Veränderung der Realität. Zuerst machen wir allerdings ein Experiment.

Über die Realität, ob und wenn ja, wie wir sie steuern können

Bitte probiere Folgendes gleich aus – du brauchst dazu ca. zwei Tage:
Denk an ein rotes Auto. Was glaubst du, gibt es viele rote Autos auf den Straßen? Sind die roten Autos eher klein oder eher groß? Fahren eher Frauen oder Männer in roten Autos? Was denkst du?
Schau dich draußen einmal genau um.

WICHTIG:

Lies bitte hier erst am übernächsten Tag weiter:

Was ist passiert?

Hast du erst bewusst, später aber automatisch sehr viele rote Autos gesehen? Kam es dir vielleicht schon komisch vor, dass derart viele rote Autos deinen Weg kreuzten? Nun, die Erklärung liegt auf der Hand:

Alles, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, wächst.

Probiere noch ein zweites Experiment:

Kauf dir zwei völlig idente Blumenstöcke. Ident im Wuchs, im Blütestand – alles sollte etwa gleich groß, gleich gut gewachsen sein. Stell beide Stöckerl auf das gleiche Fensterbrett.

Ab jetzt beachtest du nur mehr das rechte Stöckerl. Gieße es, wenn die Erde trocken ist, sprich mit ihm, wenn dir danach zumute ist. Sag ihm, dass es ein wunderschönes Blumenstöckerl ist. Das andere Stöckerl beachte und gieße gar nicht.

Was denkst du, was passiert?
Welches Stöckerl wird gedeihen?

(Hör bitte mit dem Experiment auf, solange das zweite Stöckerl noch am Leben ist ...)

Was uns in diesem Experiment so völlig logisch und vielleicht sogar ein klein bisschen kindisch vorkommt, wenden wir doch Tag für Tag in unserem Leben an. Unbewusst.

*Meist richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Dinge,
die wir NICHT wollen.
Und was glaubst du, was passiert?*

Probieren geht über Studieren

Leider lässt sich diese Sache nicht eindeutig wissenschaftlich beweisen. Na ja, die mit dem Blumenstöckerl natürlich schon, die mit unserem Leben nicht. Zu viel Zeit liegt zwischen „Wunsch“ und „Auslieferung“. Die Ausmaße eines kleinen (Wunsches) Gedankens erkennen wir oft gar nicht, weil wir den Gedanken gar nicht bemerkt oder schon vergessen haben, wenn wir seine Wirkung spüren.

Eine Bekannte erzählte mir, dass ihre Tochter heute Eier für einen Kuchen in die Schule mitnehmen hätte müssen, sie es aber trotzdem vergessen

hätte, obwohl sie doch noch extra gesagt hätten: „Wir dürfen nicht auf die Eier vergessen!“

Zack, da ist es schon – das Wörtchen „nicht“ oder „kein“ wird überhört. Realität kann man durch das Wörtchen NICHT nicht beeinflussen. „Stell dir *keinen* rosa Elefanten vor“, ist ein beliebter Seminartrick, um diese These zu beweisen.

Ich kann mich noch erinnern, mit zirka zwanzig Jahren sagte ich im Brustton der Überzeugung: „Griechisch ist sicher die einzige Sprache, die ich nicht lernen werde.“ Was glaubst du, welche Fremdsprache ich, seit ich dreißig bin, täglich spreche?

- Wie kann ich nun die Realität beeinflussen?
- Ist sie überhaupt beeinflussbar?
- Was ist denn Realität überhaupt?
- ???

(Und ich sage dir, unsere Gefühle haben sehr viel damit zu tun.)

Nur ein tiefer, aus dem Herzen kommender Wunsch bringt dich zur Realität

Wenn wir uns etwas wünschen, muss es mit viel Gefühl aufgeladen werden, damit es wahr wird. Bei Dingen, die wir nicht wollen, gelingt uns das ja immer mühelos.

Wir legen in das Wörtchen „nicht“ nämlich all die Gefühle, die wir – gegen etwas – haben. Angst, Sorge, Ekel. Da aber „nicht“ nicht existiert, wird der Wunsch mit allen Gefühlen beladen und – sozusagen im Expressverfahren – bald wahr. Noch etwas gelingt uns, wenn wir uns etwas „nicht“ wünschen – wir vergessen es gleich wieder.

„Ich darf das und das nicht vergessen“, sagst du vielleicht und meinst es sicher als Erinnerung, dir etwas zu merken. Nur leider funktioniert das so nicht einwandfrei. Wie oft hast du das schon gedacht und wie oft hast du es vergessen?

Probiere es ab jetzt einmal anders herum. Sage dir:

„Ich erinnere mich, das und das zu tun.“

Mach das ab jetzt regelmäßig und vergleiche das Resultat ... ;-)

Wie geht aber jetzt dein Wunsch in Erfüllung?
Was hat das mit der Steuerung deiner Realität zu tun?
Etwas Geduld bitte, ich komme gleich dazu.

Du hast drei Wünsche frei

„Na gut“, sagst du jetzt, „das hilft uns nicht weiter, wir wissen ja, dass wir nie das bekommen, was wir uns wünschen ...“ – HALT! Hast du das oder Ähnliches gerade gedacht? Überlege mal, wohin führt denn solch ein Gedankengut?

Damit wir unsere Wünsche wahr werden lassen können und so unsere Realität *bewusst* steuern können, braucht es einige Dinge, die uns sehr schwerfallen!

Weißt du, warum im Märchen die Wünsche immer in Erfüllung gehen? Weil der Wünschende absolut an die Fähigkeiten der Fee glaubt. Er ist sicher, dass sie das machen kann, und – flutsch – schon wird das Gewünschte wahr.

Das ist schon die erste Hürde: Zweifle NIEMALS daran, dass sich dein Wunsch erfüllen wird.

(Ich weiß, das ist schwer, ich hab es dir ja gesagt.)

Nein, keine Angst, *viel* schwerer wird es nicht mehr. Ab jetzt geht es so leicht, wie das Auswählen und Abspielen einer DVD.

Teil 1:

Mach dir klar, was du genau (haben) willst. (Einen Liebesfilm oder lieber einen Krimi?)

Teil 2:

Fasse deine Vorstellung klar in Worte.

Stell dir das Ergebnis nicht nur vor, sondern fühle dich so, wie wenn dein Wunsch schon in Erfüllung gegangen wäre. Glücklich, entspannt, aufgeregert ...

Teil 3:

Nun lasse den Wunsch wirken. (Leg die DVD in den Rekorder und spiele sie einfach ab. Nimm sie nicht alle 5 Minuten wieder heraus, sonst kommst du nie ans Filmende oder zur Auslieferung deines Wunsches.)

Na ja, ich gebe zu, Teil 1 und Teil 3 sind am schwierigsten. Daran scheitere auch ich immer wieder mal.

Daran scheitert man meist dann, wenn dem Wunsch ein alter Glaubenssatz entgegenwirkt. (Ein Glaubenssatz ist eine bestimmte und persönliche Wahrheit, die wir im Laufe des Lebens zu glauben gelernt haben. Sie ist für uns absolut wahr und realitätswirksam.)

Was ist Realität genau?

Ja, jetzt biege ich die zwei Enden zusammen. Das Wünschen und die Realität:

Realität ist so vielfältig wie Schneeflocken.

Deine Wahl wird in jedem Fall verwirklicht werden. Was du wählst, bekommst du auch. Garantiert. Ohne jeden Zweifel. Es ist, wie wenn du dir mit dem Hammer auf den Finger haust und dein Daumen blau wird.

Du fragst dich vielleicht, warum du einen blauen Daumen hast, weil du den Hammer in deiner rechten Hand nicht mit dem Schmerz in der linken in Zusammenhang bringst. Darum schlägst du auch immer wieder zu.

Wenn du mit einem Lebensbereich nicht zufrieden bist, dann wird das Unzufriedenheitsgefühl stärker und es werden sich immer mehr Dinge im Leben zeigen, die dich bestätigen, dass dieser Bereich echt nicht mehr passt.

Hast du dich für ein Ziel entschlossen, lernst du plötzlich neue Menschen kennen, die dich beraten, oder dir fällt das richtige Buch in die Hände, das dir weiterhilft.

Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf das, was wir wollen. Und ziehen es an.

IMMER.

Es ist total unökonomisch, an Dinge zu denken, die wir *nicht* wollen. Schade um die Zeit und Energie. In der gleichen Zeit können wir auch das manifestieren, was wir möchten. Wenn wir wissen, was wir wollen ...

Deine Aufgabe zum Nachdenken:

Die Welt wird (für dich) umso schlechter, je schlechter du über sie denkst. In der Kindheit hast du nicht darüber nachgedacht, ob sie gut oder schlecht ist, sondern einfach alles akzeptiert, was kam.

Dann hast du mit ca. 2 Jahren begonnen, die Welt zu erkunden, und gelernt, sie aus dieser (von den Eltern abgeschauten) oder jener (von Freunden abgeschauten) Perspektive zu betrachten. Damit hast du begonnen, dir deine eigene Realität zu erschaffen.

Als ich fünf Jahre lang mit einem Baby und zwei Teenagern Alleinerzieherin war, ging ich öfter am Limit als nicht. Ich sagte mir öfter am Tag, dass ich total fertig sei.

Du kannst dir sicher denken, wie ich mich gefühlt habe. Ich fühlte mich tatsächlich jeden Tag schlechter. So lange, bis ich aus dieser Trance aufgewacht bin. Ich saß gerade am Klo, als mir auffiel, wie sehr ich mich selber manipulierte.

Das war meine Rettung. Ab da dachte ich jedes Mal, wenn wieder der Gedanke kam:

*„Löschen!“ Und lenkte gleich meine Gedanken auf
etwas Schönes in meiner Umgebung.*

Unser Gehirn ist sehr lernfähig und ein äußerst gelehriger Schüler. Es macht immer das, was du ihm sagst. Trainierst du das Gehirn darauf, dass es dir Gedanken liefert, wenn du in der Nacht aufwachst, wird es das tun. Du wirst natürlich immer länger in der Nacht wach liegen und dich ärgern, dass du „nicht“ schläfst.

Oder du trainierst dein Gehirn darauf, immer negativ über deinen Nachbarn zu denken. Das wird es also brav tun, so lange, bis es dir ins Gesicht geschrieben steht, wenn du ihn triffst.

Na und dann wird er auf deinen Gesichtsausdruck reagieren – und damit genau dem entsprechen, was du von ihm erwartest.

Du kannst immer negativ über dich selber denken und sprechen – und auch das liefert dir dein Gehirn aus. Es ist wie ein Computer, der sein Programm abspielt.

Gefühle sind der Schlüssel, um deine Realität zu erschaffen

Wo auch immer wir uns hinwenden, welche Art und Weise unseres Benehmens wir wählen oder welches Drehbuch wir gerade spielen, es geht immer um Gefühle. Je stärker unsere Gefühle einer Sache gegenüber sind, desto präsenter und wirksamer wird unser Wunsch. Und da es an sich keine „schlechten“ Gefühle gibt, spielt es keine Rolle, ob wir Angst, Liebe oder Freude hinter unseren Wunsch stellen.

Nur das Resultat wird sich jeweils ändern.

Deine Aufgabe:

Beobachte die nächsten Tage deine Einstellung zur Welt. Nimm einfach wahr, welches Gedankengut du in dir trägst und wie du dich dabei fühlst. Nimm einfach wahr und verurteile dich nicht.

Hast du deine Gedanken erkannt? Muster entdeckt? Wenn dir jetzt nicht (mehr) gefällt, was du denkst und fühlst, verurteile dich nicht, denke einfach ab jetzt bewusst anders.

Das ist deine Übung für die nächste Woche:

- Achte auf deine Gedanken.
- Nimm sie bewusst wahr.
- Fühle deine Gedanken. Sind sie so, dass du dich gut fühlst?
- Wenn du dich ungut fühlst, schimpf nicht mit dir und schäme dich nicht.
- Nimm die Gedanken einfach wahr und ändere sie derart, dass du dich gut fühlst.

Jedes Mal. Jedes einzelne Mal.

Jeden Tag. Die ganze Woche. Dein

Leben lang.

Fehler machen dich stärker: Resilienz

Machen dich Rückschläge oder Hindernisse im Leben kraftlos? Bist du tagelang „ungenießbar“?

Wie kommst du aus dieser Stimmung heraus?

Und was nimmst du dir daraus fürs „nächste Mal“ mit?

Wie du aus solchen „Stimmungen“ Kraft schöpfst

Als ich im Jahr 2009 das Buch über Resilienz von Monika Gruhl zur Rezension in die Hand bekam, war das Wort „Resilienz“ noch unbekannt für die meisten LeserInnen.

Bekannt war allerdings die durch das Wort bezeichnete Lebenseinstellung. Ich persönlich bin der Meinung, gerade wir, die wir von der Nachkriegsgeneration aufgezogen wurden, haben allesamt viel Potential zur Resilienz.

Mode oder dringend not-wendig?

Vor einigen Jahren schrieb in Österreich die Wirtschaftskammer auf ihre Folder: „Resilienz als Schlüsselqualifikation moderner UnternehmerInnen sowie MitarbeiterInnen“.

Und der Autor Gregg Braden widmet dem Thema das Buch „Resilienz in Zeiten der Veränderung“.

Resilienz ist in aller Munde – aber hier soll es nicht um eine Worthülse, sondern um die Lebenseinstellung dazu gehen!

*In Zeiten von Umbruch haben resiliente Menschen
einen eindeutigen Vorteil.*

Wir Resiliente sind die „Veränderungstüchtigen“ und machen aus noch so schlechten Voraussetzungen immer noch einen Kuchen. (Meine Großmutter

beispielsweise kreierte im Krieg den „falschen Mohnkuchen“ aus Kaffeesud.)

Was bedeutet nun aber Resilienz?

In unserer modernen Welt beschreibt Resilienz oft die Fähigkeit, sich von etwas bereits Geschehenem zu erholen, beispielsweise von einem niederschmetternden Rückschlag im Leben oder einem traumatischen Verlust, und dabei bzw. dadurch die eigene Persönlichkeit zu stärken.

Bei Resilienz geht es eigentlich ganz banal darum, dass wir nicht nur aus unseren Fehlern lernen, sondern sie auch noch zu einer Stufe unserer Lebensleiter machen.

Sozusagen ist das (als einfaches Beispiel), wie wenn ich mir Kaffee aufs weiße T-Shirt kippe und den Rest auch noch kaffeebraun färbe, weil ich tatsächlich so ein braunes Teil haben möchte. Und ich kaufe mir noch eine passende Hose und eine bunte Holzhalskette dazu. Nicht weil ich aus der Not eine Tugend mache, sondern weil ich aus dem Kaffeeunfall einen sinnvollen Nutzen für mein Leben ziehe.

Kannst du diese Lebenseinstellung trainieren?

Es ist ganz klar, dass jeder seine Einstellung zum Leben ändern kann.

*Allein: Auf den Grund,
den Preis
und den Willen kommt es an.*

Der Grund muss gut genug sein, dass wir uns aus der Komfortzone herausbewegen. Der Preis (und da ist nicht unbedingt das liebe Geld gemeint, es kann auch Ansehen oder irgendetwas anderes sein, das ich gebe) muss für mich passend sein.

Wenn ich das alles mit mir abgemacht habe, brauche ich noch den Willen, das umzusetzen, was Grund und Preis sind.

Der Rest ist Training. Mit Geduld und Spucke klappt alles. Und wenn es nicht gleich klappt, geht es morgen.

*Wir können lernen, an Veränderungen so
heranzugehen, dass wir sie mit Leichtigkeit beginnen,
weiterbringen und abschließen.*

Darum gilt: Resilienz lässt sich lernen und trainieren!

„Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen nicht nur zu überstehen, sondern durch die Bewältigung der Krise die eigene Persönlichkeit zu stärken“, so die Autorin Monika Gruhl, Trainerin, Einzel- und Teamberaterin, Coach und Mediatorin.

Und weiter: „Resiliente Menschen haben eine Art seelisches Immunsystem, das aus dem Zusammenspiel verschiedener Faktoren erwächst. Diese ermöglichen es uns, unabhängig von den äußeren Umständen und Gegebenheiten gesund zu bleiben oder zu werden, unsere innere Balance zu finden, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und versöhnlich mit uns selbst und anderen umzugehen.“

Dabei gelten als Basisfaktoren der Resilienz:

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Verantwortung übernehmen / Opferrolle verlassen
- Sich selbst regulieren können (Selbstmotivierung)
- Seine Beziehungen bewusst gestalten/auswählen
- Seine Zukunft bewusst planen

Egal ob du zu den Resilienten gehörst oder nicht – in jedem Fall lohnt es sich zu schauen, welche Potentiale in dir schlummern und erweckt werden möchten.

Du stärkst erst die Potentiale, die du im Ansatz schon lebst. Und entdeckst danach Teile in dir, die du noch nicht so gerne hast, die aber zu dir gehören und auch anerkannt werden möchten.

Denn auch diese bieten dir ungeahnte Möglichkeiten, das Leben leichter zu leben.

Deine Ziele können sein:

- Deine ureigenen Kräfte und Potentiale zu finden bzw. sie zu erwecken
- Balance und Gelassenheit zu finden
- Zu lernen, Rückschläge und Widrigkeiten als Rückenwind für deine Vorhaben zu nutzen
- Zu erkennen, wie du durch den Einsatz deiner Ressourcen und Potentiale noch glücklicher und zufriedener wirst

Das will ich erreichen (Checkliste):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deine Schatztruhe füllen

Dieser Tage hast du vielleicht deine Ressourcenliste (siehe Anhang) ausgefüllt.

Hast du die mehr oder weniger ausgefüllte Liste vor dir liegen und hast dich gefragt, wie es nun weitergehen soll?

Hast du sie weggepackt, weil dir nichts eingefallen ist?
Oder hast du sie dir noch ein weiteres Mal ausgedruckt, weil sie zu wenige Spalten hat?

Hier kommt eine kleine Unterstützung dazu von mir:

Wenn dir nichts einfällt

Ein leeres Blatt vor uns kann uns manchmal blockieren, das ist ganz normal und sogar Schreiberlinge, die Bestseller schreiben, kennen manchmal diese „Leere im Kopf“, wenn sie ein leeres Blatt Papier sehen.

Da gibt es einen Trick. Fang einfach an zu schreiben, damit das Blatt nicht mehr leer ist. Wenn du nur irgendwelche Sätze schreibst, die sich halbwegs ums Thema drehen – nach einigen Zeilen, wenn das Blatt schon halb gefüllt ist, merkst du, hier beginnt sich ein roter Faden zu spannen, und dem gehst du einfach nach. Den Anfang kann man einfach löschen. ;-)

Wenn du also deine Ressourcenliste nicht anfüllen magst, beginne mit Spalte 1 und fülle nur diese Spalte aus. Beginne mit Tätigkeiten, die du sicher kannst: gehen, laufen, sitzen, sprechen, Kuchen backen ... oops, wo kam denn das jetzt her ...?

Ich mache das sehr oft so, wenn ich einen Artikel schreibe. Da sind so viele Ideen, Bruchstücke und Gefühle in mir, die ich ausdrücken möchte, dass ich selber weder weiß, wohin das gehen wird, noch, wo ich anfangen soll.

Also beginne ich mit dem ersten Schritt – dem Schreiben. Dann schreibe ich so vor mich hin, manchmal eine Seite – und *plötzlich* sehe ich IHN – den roten Faden! Und schon – schwupp – sehe ich, wohin die Reise gehen möchte, und daraufhin fallen alle Sätze an ihren Platz. Durch die Technik kann ich die Textpassagen verschieben oder – wenn sie gar nicht passen – löschen.

Viele Schriftsteller machen es so, ein leeres Blatt kann manchmal blockieren. Sie beginnen einfach zu schreiben, plötzlich setzt sich etwas in Gang und sie bekommen schöne Sätze. (Und die Zeiten sind vorbei, wo wir Papier sparen mussten!) Oder im Fall deiner Ressourcenliste wird dir bewusst, was du tatsächlich alles kannst – und welcher Reichtum da in dir steckt.

Nun jetzt geht es weiter. Heute krierst du dir dein persönliches Schatzkästchen.

Als ich mich vor 15 Jahren selbstständig machte, purzelten die Ideen und Projekte nur so auf mich ein. Zu Beginn verzettelte ich mich, denn jeder meiner Einfälle war es mir wert, weiterverfolgt zu werden, etwas daraus zu machen. Doch niemand kann so viele Projekte auf einmal umsetzen, irgendwo sind Grenzen gesetzt.

Man teilt die Energie nur unnötig auf.

Doch zu Beginn kam eine „gute“ Geschäftsidee nach der anderen, es machte mich ganz fertig, nicht alle verfolgen zu können. Einige Zeit später erkannte ich, dass ich niemals alle verwirklichen können werde – doch mir war einfach leid um die vielen Einfälle.

*Sich von einer Idee zu trennen ist auch Loslassen und
braucht Zeit!*

Da kam mir die Idee, mir eine Schatztruhe zu basteln und meine Ideen auf Zettel zu schreiben und dort hineinzutun. So waren sie gut aufgehoben, ich konnte sie von Zeit zu Zeit hervorholen, anschauen und wertschätzen.

Für unsere Fähigkeiten können wir auch solch eine Schatztruhe machen. Wir schauen immer wieder einmal hinein, besonders in Zeiten, wenn wir schlecht drauf sind, weil „wieder einmal nichts klappt“ oder „wieder einmal etwas schiefgelaufen ist“ oder „das nur mir passiert, weil ich zu nichts fähig bin“.

In solchen Momenten schauen wir in unsere Schatztruhe und betrachten all diese Fähigkeiten, die wir haben, und es wird uns bewusst, dass wir in unsere eigene Gedankenfalle getappt sind (Lies hier weiter beim Kapitel „**Gedankenhygiene**“.).

Aufgabe:

Such dir einen Schuhkarton oder eine Schachtel und hübsche sie mit buntem Papier, Kleister, Muscheln, Glitzersteinchen etc. auf. Du kannst dir auch eine edle Truhe kaufen oder du hast schon eine hübsche Schachtel zu Hause stehen und wusstest vielleicht nur nicht, was du darin aufbewahren sollst.

Wichtig ist, dass das Behältnis wirklich hübsch für dich ist. Man könnte sagen, es ist du. ;-)

Und jetzt geht es daran, dein Schatzkästchen zu befüllen. Dazu nimmst du eine Ressource nach der anderen und suchst dir ein Symbol dazu aus. Nimm die erste Ressource, die da vielleicht heißt: „Ich kann gut Maschen binden.“ Als Symbol könntest du zum Beispiel einen roten Bindfaden nehmen oder eine hübsche blaue Schleife, die du zu einer Masche bindest. Das Symbol sollte ganz persönlich sein und für dich stimmig zu deiner Ressource passen.

Nimm dir Tag für Tag mindestens eine Ressource vor, die du für dich mit einem ganz persönlichen Symbol versiehst.

Du hast Zeit.

Eine ganze Woche und noch mehr, denn die Schatztruhe kannst du natürlich immer wieder weiter befüllen. Immer, wenn dir wieder etwas einfällt, was du *auch* noch besonders gut kannst.



(Ausmalbild Schatztruhe, Quelle: <http://windowcolor.marabu.com>)

Veränderungen im Leben

Mach deinen persönlichen Test, wie hartnäckig du persönlich Veränderungen aus dem Weg gehst. Nicht den bewussten, ich meine Veränderungen von unbewussten Dingen, die uns schon ins Muskelgedächtnis eingegangen sind. Dinge, die wir täglich erledigen, ohne nur einen Gedanken daran zu verschwenden.

Übung:

Mache dir am heutigen Tag ein rotes Kreuz in deinen Kalender. Dann nimm dir in deiner Wohnung den vertrautesten Gegenstand her, den du täglich mehrmals in die Hand nimmst und stelle ihn an einen anderen Ort. Und ab da beobachtest du dich, wie oft du noch zur alten Stelle greifst oder gehst. Wenn du bewusst bei der Sache bist, wirst du dich sofort umstellen können. Doch spätestens nach ein, zwei Tagen, wenn du nicht mehr aufpasst – schwupp, schon stehst du vor der alten Stelle und suchst den Gegenstand. Natürlich achtest du jetzt wieder einige Tage bewusst darauf. Und so arbeitest du dich langsam durch dein Muskelgedächtnis – bis es eines Tages neu programmiert worden ist.

Dann schau auf deinen Kalender und suche den Tag, an dem du begonnen hast.

Wie lange hast du gebraucht, diese Veränderung in deinem Muskelgedächtnis zu bewirken?

Weißt du, wie ich auf die Idee dieser Übung kam?

Ich schreibe hier nichts, was ich nicht selber erlebt oder ausprobiert habe. Und gerade jetzt durchlebe ich diese Phase – ich habe im Bad einen neuen Platz für mein Handtuch bekommen, ich oben, meine Tochter unten (weil der „Babyplatz“, den sie bisher hatte, um ihr Handtuch zu erreichen, für sie mittlerweile sehr weit unten ist).

Nun, heute ist es eine Woche und ich greife mindestens einmal am Tag nach dem Duschen zu meinem alten Handtuchplatz, obwohl ich mich da weit aus der Wanne lehnen muss und mein neuer Handtuchplatz sogar viel bequemer erreichbar ist! Ich komme teilweise auf meinen Irrtum drauf,

wenn ich das Handtuch schon in der Hand oder schon die Nase drinnen habe oder nur die Fingerspitzen darauf lege – je nach Tagesverfassung.

Das nur, weil ich das eine oder andere Mal beim Duschen nicht bei der Sache bin, nämlich beim Duschen und Abtrocknen – über **Achtsamkeit** habe ich dir auf meiner Online-Zeitschrift Festival der Sinne mehr geschrieben.

Und weil Veränderungen im Muskelgedächtnis ein längerer Weg sind. Eine Woche ist da gar nichts, das Handtuch hing dort jetzt neun Jahre.

P.S.: Ich habe 3 Wochen gebraucht, und du?

So lange können Veränderungen dauern

Diese Übung dient als Beispiel, wie lange Veränderungen dauern können. Wir brauchen schon bei Dingen, die wir bewusst ändern möchten, mindestens zwei Wochen.

Noch viel länger dauert es, bis einzelne Teile von Handlungen bewusst werden. Stell dir vor, du machst eine Masche. Du möchtest sie in einzelne Handbewegungen zerlegen, um sie jemandem aus einer anderen Welt zu zeigen. Dazu musst du dir jede einzelne Handbewegung bewusst machen. Du kannst die Masche binden ohne daran zu denken, aber kaum denkst du darüber nach, was du da eigentlich machst – kommst du durcheinander. Probiere das einmal aus! Wie viele einzelne Handbewegungen machst du? Wie oft irrst du dich? Und wie oft beginnst du von vorne?

Auflösung: Ich komme (ohne den Grundknoten) auf neun einzelne Hand- und Fingerbewegungen, die alle in einer bestimmten Choreografie ablaufen.

Schwierig, gell? Ich hatte damals in der Montessori-Ausbildung meine liebe Mühe damit. Aber wie alles auf der Welt ist auch das reine Übungssache.

Ja und jetzt sind wir beim eigentlichen Thema: Veränderungen brauchen Zeit.

- a. Erstens braucht es Zeit, überhaupt zu erkennen, was wir verändern müssen/sollen (es kann ja sein, dass innerhalb eines ganzen Ablaufes nur eine einzige Bewegung zu ändern wäre ...).

- b. Wenn uns das gelungen ist, dauert es nochmal eine Weile, bis wir all unsere automatischen Abläufe aufgespürt und herausgefiltert haben, die wir ändern dürfen, um sie aus dem Muskelgedächtnis zu löschen. Zeitgleich spielen wir neue Abläufe ein, damit es wieder automatisch ablaufen kann.

Einen gewissen Automatismus brauchen wir im Leben, nur kann uns allzu viel davon auch davon abhalten, das Leben zu genießen:

Unser Leben läuft auf Automatismus.

Und wir bemerken all das Schöne gar nicht.



Ausmalbild, Quelle Eva Laspas

Dein Lebenspuzzle

„Deine Lebenspuzzleteile passen genau in dein Spiel und es ist an dir, deine Teile in der Welt zu finden, um daraus dein ureigenes Bild zu machen!“

Puzzelst du gerne? Magst du das Spiel überhaupt nicht, weil es so lange dauert, bis endlich ein Bild entsteht? Oder hast du dich als Kind gerne damit beschäftigt? Liebst du Puzzlespielen über alles und hast jede Menge zu Hause? Verbringst du tagelang mit dem Zusammensetzen eines Bildes?

Wann hast du das letzte Mal gepuzzelt?

Begleite mich auf einen Ausflug über die Grenzen des Puzzlespiels hinaus und entdecke mit mir, was Puzzle und Leben gemeinsam haben.

Der Zufall mit dem Puzzlespiel

Ich bin durch Zufall auf den tiefen Lebenssinn des Puzzlespiels gekommen – das Lebenspuzzle war geboren. Da ich meinen Einfällen und Ideen gerne nachgehe, weil sie mich immer auf einen weiteren Stein in meinem Lebenspuzzle bringen, ging ich an diesem bestimmten Tag meiner Idee nach und kaufte mir ein Puzzlespiel mit 1200 Teilen.

Wenn du jetzt eine Vielpuzzlerin bist, fragst du dich, was daran toll sein soll – naja, wer mich kennt, der weiß, dass ich überhaupt nicht Puzzle spielte. Das ging lange Zeit gar nicht.

Als Kind war es immer der Zwang meiner Mutter, es fertig zu machen. Es durfte nicht liegen bleiben, musste „fertig“ gemacht werden. Ich kann mich an ein Spiel erinnern, da waren 1001 rote Rosen auf einem Rosenbusch, es war mehr als mühsam und das genügte, dass ich diesem „Vergnügen“ auf alle Zeiten abgeschworen habe. Bis zu diesem bestimmten Tag.

O.k., ich bin jetzt nicht zur Vielpuzzlerin geworden, aber ich habe mir zwei gekauft seit damals, das ist schon viel.

*Ich hatte eines Tages in der Früh beim Aufwachen die
Idee, mir ein riesengroßes Puzzle zu kaufen.*

Erstaunt über diese Idee begann ich nachzutrübeln, was mir dieses Gefühl sagen wollte und wohin es mich bringen würde. Da fiel mir ein, dass ich bei einer der ersten „Festival der Sinne“-Messen ein Puzzlespiel auf einen Tisch gelegt hatte und es im Laufe des Tages von allen BesucherInnen gemeinsam fertiggestellt wurde.

Es war schön anzusehen, wie sie vorbeischlenderten, Steine probierten, weitergingen, später wiederkamen – wir hatten damals gemeinsam ein Lebenspuzzle gewoben.

Das dürfte der Auslöser für die Idee gewesen sein.

Und nun war es an mir, ein Bild zu machen.

Also, spontane Einfälle – besonders in der Früh nach dem Aufwachen, beim Kochen oder beim Autofahren auf der Autobahn – sind Anzeichen für mich, mein Leben zu ändern oder mich umzusehen, weil ich einen Puzzlestein entdecken könnte.

Sie leiten mich durch das Leben. In meinem „Glückskurs“ (für meine Kunden kostenlos) habe ich ein sehr ähnliches Beispiel vom „Lebensweg“ beschrieben.

Ich empfinde nach so vielen Jahren Lebenserfahrung,

- **dass ich mein Leben mit ganz besonderen „Steinen“ in Form von Talenten, Kenntnissen, Begebenheiten und Begegnungen mit Menschen zusammensetze.**

Und das ist genauso wie ein Puzzlespiel zu legen.

Puzzlespiel – Allegorie zum Leben

Wir kaufen eine Schachtel, alle Teile sind relativ einzeln auf einem großen Haufen in einem Sack. Je nach Typ gibt es ebenso viele Herangehensweisen wie Menschen.

Da sind die einen, zu denen gehörte ich lange Zeit. Sie fangen an zu sortieren. Ich sortierte alle Ecksteine und alle Randsteine. Anderen – wie zum Beispiel meinen Kindern – ist das völlig egal, sie fangen einfach irgendwo an. Mir war lange Zeit völlig schleierhaft, wie sie das schafften.

Lange Zeit baute ich erst den Rahmen aus Eck- und Randsteinen – im Vergleich Leben versus Puzzle begrenzte ich mich dadurch.

Erst dann kam die Mitte. Das war ein relativ umständlicher Weg. So nach dem Motto: „erst die Arbeit, dann das Vergnügen“. (Schrecklich, aber das habe ich auch schon abgelegt.) Schließlich wurde ich zu jemandem, der Puzzlespiele gar nicht leiden kann.

Bis zu jenem Tag in der Früh ...

... als mir das Puzzlespiel als Allegorie zum Leben einfiel. Ich sah, dass man ein Puzzlespiel auch nach völlig anderen Kriterien spielen kann.

Damals war gerade der Zeitpunkt, wo ich Alleinerzieherin mit zwei Kindern wurde, also knapp nach der Scheidung und dem Auszug des Vaters meiner Kinder. Ich hatte Platz und Lust und ging also mein erstes Puzzle kaufen nach gefühlten 100 Jahren. ;-)

Im Schlafzimmer (meinem Zimmer) richtete ich mir einen Tisch, der für das Puzzlespiel für die kommenden Wochen reserviert war. Ich nahm den Sack mit den Steinen aus der Packung und legte sie auf den Tisch. Diesmal war die einzige Sortierung, die ich vornahm, alle Puzzlespiele mit dem „Gesicht“ nach oben zu legen.

Es passten gar nicht alle Puzzlesteine auf den Tisch, viele davon musste ich in die Schachtelhälften aufteilen. Aber damit war auch das Vorlagebild auf der Schachtelvorderseite weg. Ich arbeitete ab da im Blindflug – wie es im Leben auch manchmal ist. ;-)

Täglich blickte ich nun mindestens einmal auf die vielen Teile. **Und ob du es glaubst oder nicht, nach einigen Tagen sprangen mir zwei oder drei Teile nahezu in die Augen, ohne dass ich angestrengt danach suchte.**

Teile, die einfach zusammenpassten. Ich machte mir zwischen all den anderen Steinen ein bisschen Platz auf dem Tisch und fügte die passenden Steine zu einem ersten Mini-Bild zusammen.

In den folgenden Wochen hatten wir ein neues Ritual: Wer an dem Tisch vorbeiging, nahm scheinbar zusammenhanglos passende Steine in die Hand und fügte sie zum Bild hinzu oder begann anderswo einen neuen Bildausschnitt.

Dies war das erste Puzzlespiel meines Lebens, das ich mühelos fertigbaute. Ich hatte keinen Stress, sondern war während der Bauphase sogar neugierig, welchen Stein ich am nächsten Tag entdecken würde.

*So entdeckte ich, dass Puzzlespielen sehr viel
gemeinsam hat mit dem Leben.*

Und genau so können wir natürlich auch unser Leben leben.

Wenn wir unser Leben abstecken mit einem Rahmen, wird es sich in diesem Rahmen abspielen.

*Ein Rahmen ist eine fixe Begrenzung, die mir einen
Platz zuweist.*

Indem ich mir keinen Rahmen mehr gab, sondern einfach begann, Teile zusammensetzen, die ich zufällig fand, lebte ich mein „Leben“ freier. Zeitgleich träumte ich auch von einem Phönix, der durch eine gläserne Decke hinaus in den Himmel flog. Es tat sich einiges in dieser Zeit damals. Es war meine Art, die Vergangenheit aufzuarbeiten.

*Ich entdeckte, dass oft nach einigen Tage, wo
Stillstand geherrscht hatte, wieder sehr viele
Puzzlesteine an ihren Platz fielen. Genauso ist es auch
im Leben.*

Es können Tage, Wochen, Monate oder auch Jahre verstreichen, in denen sich scheinbar nichts ändert im Leben. Schaut man aber ganz genau, sieht man, dass sich in dieser Zeit natürlich ganz viel getan hat.

Wir legen nur kein Augenmerk darauf. Selten sehen wir das große Ganze. Und es mag sein, dass viele von uns ihre eigene Arbeit nicht richtig wertschätzen. ;-)

Und nun zu dir – zu deinem Lebenspuzzle

Welcher Puzzlespieltyp bist du?

- Bist du diejenige, die alle Ecken und Randsteine sammelt und einen Rahmen baut?
- Oder stürzt du dich einfach hinein ins Vergnügen?

Aufgabe:

Besorge dir heute ein schönes Puzzlespiel. Damit es richtig lustig ist, eins mit mindestens 1000 Steinen oder mehr.

Richte in deinem Schlafzimmer (oder an einem anderen Ort, wo du jeden Tag mindestens zweimal vorbei-kommst!) einen Tisch, der dort auch wochenlang stehen darf, und beginne, dein Puzzlespiel zu bauen. Ich persönlich sehe das Schlafzimmer als einen idealen Ort, weil du dort mindestens zweimal am Tag sicher hingehst und kein „Ausbüchsen“ möglich ist.

Beobachte nun deine Gedanken, Gefühle und Handlungen in den folgenden Wochen – ohne zu werten. Es ist wie es ist.

Es ist ein Spiel!

- Vielleicht kannst du Puzzlespiele auch gar nicht richtig leiden. Das macht nichts. Für dieses Spiel brauchst du kein Puzzlespiel-Fan zu sein.
- Wenn du nun mit der Schachtel vor dem Tisch stehst, achte auf deine Einfälle und Gefühle dazu.
- Vielleicht möchtest du die eine oder andere Herangehensweise ändern?
- Beobachte, welche es ist und ob es ein Spiegel für einen Bereich deines Lebens sein könnte. Frage dich, ob dieser Bereich in deinem Leben Veränderung braucht.
- Spiele dein Puzzlespiel aus deiner Intuition heraus, vielleicht ganz anders, als du es sonst tust.
- Beobachte auch, was sich währenddessen in deinem Leben tut.
- **Betrachte eine Zeit lang das Bild auf der Vorderseite, damit du ungefähr eine Ahnung hast, wohin die Reise geht.**
- Mach die Schachtel auf. Sieh die vielen Steine in dem Sack. Nimm sie heraus, verteile sie auf dem Tisch und in den beiden Schachtelhälften.
- Beobachte dich und deine Gefühle dabei, nimm Widerstände wahr, frage dich behutsam, was sie dir sagen möchten. Wenn es gar nicht mehr geht, mach etwas anderes. Du kommst später sowieso wieder an deinem Puzzle vorbei.
- Wenn du magst, kannst du die Steine aufs „Gesicht“ drehen und

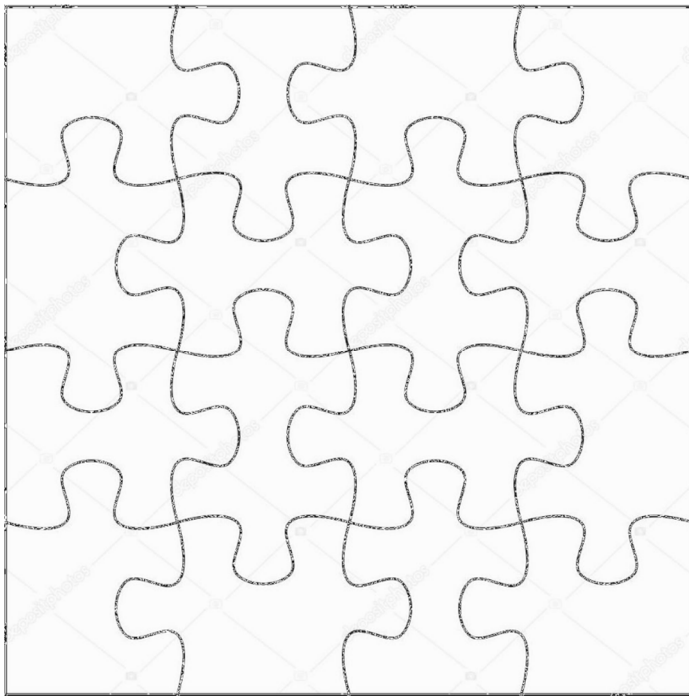
- die Vorderseite betrachten. Es kann aber auch sein, dass du viel lieber aus dem Haufen heraus beginnst.
- **Wie in jedem Fall, wenn du etwas Neues tust, kann es sein, dass du einige Zeit nicht puzzeln möchtest.**

Darum ist es auch wichtig, dass du das Puzzlespiel in deinem Schlafzimmer hast. Schlafen gehst du meistens. ;-) So gehst du auf jeden Fall zweimal am Tag an diesem Puzzlespiel vorbei. Schau einfach auf die Steine, nimm die Farben und Bildausschnitte wahr und beobachte, was sich in dir tut. Eines Tages beginnst du und machst dein Lebensbild fertig.

Viel Spaß mit deinem Lebens-Puzzlespiel!

P.S.: Du ertappst dich dabei, dass du etwas auf den Tisch, genau auf die Steine stellst? Dann solltest du zuvor eine Regel aufstellen, die du unter gar keinen Umständen brichst: Das Puzzle muss sauber und frei von Dingen bleiben. Also abstauben ja, abdecken nein. ;-)

In diesem Fall lies noch einmal im Anhang das Kapitel „**Veränderungen im Leben**“ Es unterstützt dich auf deinem Weg!



Kreativbild: Kopieren, dein Motiv aufmalen, ausschneiden und puzzeln!

Was bedeutet „Lebenssinn“?

Lass die Suche nach dem Sinn los

Es ist eine sehr mutige Lösung und vielleicht wird sie dich erschrecken, aber es ist eine sehr praktikable Lösung und befreit uns so sehr von einer ewigen Suche.

„Wenn du etwas suchen willst, gehe es „finden“, sonst suchst du ewig.“

Du kennst vielleicht die Parabel von dem Mann, der seinen Schatten fangen wollte? Er rannte den ganzen Tag und versuchte seinen Schatten zu fangen. Mal war der hinter ihm, mal vor ihm, doch was immer er auch anstellte, er konnte ihn nicht fangen. Ganz erschöpft setzte er sich gegen Abend auf einen Stein am Wegesrand – und siehe da, da hatte er den Schatten gefangen!

Genauso ist es auch mit dem Lebenssinn – wir rennen umher und suchen, dabei geht es doch um etwas ganz anderes. Wie der britische Schriftsteller, Schauspieler und Regisseur Peter Ustinov einmal gesagt hat:

*„Sinn des Lebens: etwas, das keiner genau weiß.
Jedenfalls hat es wenig Sinn, der reichste Mann auf dem Friedhof zu sein.“*

(Zitat www.nature.net)

Was der Lebenssinn für mich bedeutet

Ich finde diesen Denkansatz so stimmig, da ich vor einigen Jahren auf einen ähnlichen Gedanken gekommen bin. Ich war damals knapp *nicht* in meine Wahlheimat Oberösterreich übersiedelt und dennoch stellten sich einige Veränderungen bei mir vor (oder an ;-)).

Ich überdachte meine berufliche Situation und den Markt. Ich bin schon seit dem Jahr 2000 selbstständig tätig und weiß, dass man als Selbstständige