


# DANA SCHWANDT

 Ichgold

*Made for more*

**DU BIST FÜR  
MEHR GEMACHT!**

Ein radikal  
ehrlicher  
Wegweiser für  
das Leben, das  
du dir eigentlich  
wünschst

INTEGRAL

## **DAS BUCH**

Können wir nicht das Leben führen, für das wir eigentlich gemacht wurden: authentisch, mutig und nach unseren eigenen Vorstellungen? Wir könnten Beziehungen voller Liebe und Verbundenheit leben, einen Job machen, der sich nicht wie Arbeit anfühlt, und all unsere Lebendigkeit zum Ausdruck bringen. Aber was tun wir stattdessen? Wir versuchen, es anderen Recht zu machen, bemühen uns zu gefallen und bis zum nächsten Urlaub durchzuhalten. Es ist Zeit, unsere eigene Wahrheit zu finden und das Steuer wieder selbst in die Hand zu nehmen! Anhand von Erfahrungen und ungeschminkten Geschichten aus ihrem eigenen Leben und mit einer großen Portion Optimismus zeigt die Bestsellerautorin und »Ichgold«-Podcasterin Dana Schwandt, wie wir verborgenen Denk- und Verhaltensmustern auf die Schliche kommen, unsere Einzigartigkeit entdecken und über unsere inneren Grenzen hinauswachsen.

## **DIE AUTORIN**

Dana Schwandt ist Life-Coach, Speakerin und Visionärin für eine bessere Welt. Mit ihrem Unternehmen Ichgold begleitet sie Menschen dabei, sich das Leben zu erschaffen, das sie sich eigentlich wünschen. Ihr Podcast »Da ist Gold drin« ist gehört mit knapp 1 Millionen Downloads zu den erfolgreichsten Podcasts im Bereich Gesundheit und persönlicher Weiterentwicklung im deutschsprachigen Raum.

[www.ichgold.de](http://www.ichgold.de)

DANA SCHWANDT

*Made for more*

DU BIST FÜR  
MEHR GEMACHT

Ein radikal  
ehrlicher  
Wegweiser für  
das Leben, das  
du dir eigentlich  
wünschst

INTEGRAL

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Copyright © 2020 by Integral Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagfoto: © Grit Siwonia

Satz und E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering

ISBN 978-3-641-26014-9

V004

[www.Integral-Lotos-Ansata.de](http://www.Integral-Lotos-Ansata.de)

[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](https://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

Für Matthias.  
Mein Mann und bester Freund.

# Inhalt

## Einleitung

### 1. Säule: Mindset. Wer sind wir ohne Mindfuck?

Weiterentwicklung ist ein Weg, kein erreichbarer Zustand

Die Beschränkung durch unsere Glaubenssätze

Drei Wege heraus aus den Glaubenssätzen

Recap bis hierher

### 2. Säule: Spiritualität. Was hat das Universum mit uns zu tun?

Die leise Stimme unserer Seele

Wir sind mehr als unsere Persönlichkeit

Wissenschaft als Religionsersatz

Das Universum funktioniert über Frequenzen

Manifestieren

Warum Egoismus nicht funktioniert

Recap bis hierher

### 3. Säule: Berufung. Deine Superkraft und dein Beitrag in dieser Welt

Finde heraus, was du wirklich machen willst

Deine Talente und wie du sie entdeckst

Deine Superkraft

Die Rückseite der Medaille: Deine Superschwäche

Die Parameter deines Wunschlebens

Recap bis hierher

### 4. Säule: Beziehungen. Nähe zu anderen und in der Partnerschaft

Die Vergangenheit abschließen

Authentizität, Voraussetzung für Nähe

Die Auswirkungen unserer Opferhaltung

Deine Rechtfertigungsstory

Die Botschaft hinter unserem Verhalten

Grenzen setzen, ohne zu streiten

Männer und Frauen und ihre Unterschiedlichkeit

Wieso Männer Sex wollen und Frauen lieber reden

Recap

Abschluss

Dankbarkeit

Literatur

# Einleitung

Braucht es wirklich noch ein weiteres Buch zum Thema persönliche Weiterentwicklung? Der Markt ist voll von Lebenshilfe-Zeug. Finde den Zugang zu dir. Nimm dich wichtig. Heile dein inneres Kind. Die wichtigsten Affirmationen für dein Wunschleben ... Tausende von Büchern in allen Sprachen dieser Welt. Wunderbar. Ich selbst bin ein großer Fan vieler dieser Bücher und habe schon einige gelesen. Was meiner Meinung nach allerdings nur begrenzt funktioniert, ist die Du-musst-dich-nur-auf-das-fokussieren-was-du-willst-und-dann-wird-das-schon-Mentalität, die das Bild von persönlicher Weiterentwicklung verzerrt.

Ich finde, diese Angebote haben alle ihre Daseinsberechtigung und sind für viele ein super Einstieg. Sanft und seicht, sodass wir ohne große Probleme neue Dinge über uns lernen. Allerdings glaube ich auch, dass dieser Weg nur die halbe Wahrheit zeigt. Ich glaube, um uns wirklich das Leben zu erschaffen, das wir uns eigentlich wünschen, braucht es mehr. Es braucht radikale Ehrlichkeit und die Bereitschaft, das, was zwischen uns und unseren Wünschen sowie unserem Potenzial steht, aus dem Weg zu räumen. Wir brauchen ein starkes Rückgrat und ein weit offenes Herz, um uns damit auseinanderzusetzen. Denn diese Steine auf unserem Weg, unsere Grenzen, Überzeugungen und Glaubenssätze, sind nicht ohne Grund da. Wir haben sie uns irgendwann mal angeeignet, um uns die Welt besser erklären zu können und zu überleben. Zumindest glaubten wir das. Denn die meisten dieser Überzeugungen stammen aus einer Zeit, in der wir noch nicht die intellektuelle Kapazität besaßen, die Komplexität der Situation zu überblicken und zu abstrahieren.

Und genau darum schreibe ich dieses Buch.

Meine Hoffnung ist, dass dir meine Geschichten und Beispiele helfen, über einige deiner Grenzen schneller hinwegzukommen. Vielleicht erkennst du dich in dem ein oder anderen wieder und



merkst, dass du nicht allein bist. Denn im Gegensatz zu der isolierenden Annahme unseres Verstandes »Alle haben es geschnallt, nur ich nicht«, gibt es kaum etwas Heilsameres, als zu erkennen: »Ich bin damit nicht allein.«

Vielleicht kannst du auch aus meinen Fehlern lernen und musst ein paar von ihnen nicht machen. Und vielleicht geben dir meine Geschichten, Erfahrungen und Ansichten Mut, für deine Träume, sogar für die wirklich unverschämt großen Träume, tatsächlich loszugehen.

Ich will dir nichts vormachen. Möglicherweise wird es unbequem. In der Regel haben wir es uns in unserer Komfortzone gemütlich gemacht. Es ist etwas fade, und irgendwie fehlt der Sinn, aber es ist eben doch komfortabel. Oder zumindest bekannt. Um aber die Leere loszuwerden und uns wieder lebendig zu fühlen, müssen wir uns mutig dort herausbewegen. Und das ist eben nicht immer gemütlich. Aber hey, am Ende deiner Tage aufzuwachen und festzustellen, dass du deine Träume nur geträumt, aber nicht gelebt hast, weil es dir zu unbequem war, ist noch viel ungemütlicher. Und du kannst es dann auch nicht mehr ändern. Ich weiß, einfach so dahingesagt klingt es in manchen Ohren hart, aber ich möchte radikal ehrlich sein. Und so ist die Realität.

Dieses Buch ist für dich, wenn du dir mehr Lebendigkeit wünschst ... wenn du dich nach mehr Nähe und Verbundenheit mit deinen Liebsten sehnst ... wenn du manchmal denkst, eigentlich kennt dich niemand so richtig richtig ... wenn du dich morgens auf dem Weg zur Arbeit fragst »Was zur Hölle mache ich hier eigentlich?« ... wenn du schon verstanden hast, wie du tickst, es aber nicht schaffst, wirklich etwas daran zu ändern. Dieses Buch ist für dich, wenn du manchmal am Ende des Tages auf dem Sofa sitzt und nur noch Chips, Serien und ein Glas Wein helfen. All diese Dinge sind Indikatoren dafür, dass es Zeit ist, dir selbst die Wahrheit darüber zu sagen, was in deinem Leben nicht funktioniert.

Du bist für mehr gemacht, als auf Autopilot deine alten Überzeugungen und Glaubenssätze immer wieder zu erleben. Du musst nicht jedes Mal, wenn du die Türschwelle bei deinen Eltern übertrittst, wieder zu deinem zwölfjährigen Selbst werden. Es gibt die Möglichkeit, mit dem Partner, den du hast, mehr Nähe und Begeisterung füreinander zu erschaffen, als ihr jemals hattet – auch wenn die Beziehung ihr anfängliches Funkeln verloren hat. Es ist tatsächlich möglich, einen Beruf auszuüben, der sich nicht wie Arbeit anfühlt, sondern der ein Ausdruck deiner Lebendigkeit und deines Potenzials ist und der dir auch noch dein Wunschleben finanziert. Du kannst dich fit, gesund und wohl in deinem Körper fühlen, auch wenn er nicht den klassischen Schönheitsidealen entspricht.

### **You are made for more!**

Die allermeisten Menschen haben sich mit weniger zufriedengegeben, als möglich ist. Aber wir alle sind für mehr gemacht. Du bist für mehr gemacht. Du hast so viel mehr Potenzial, Kraft, Kreativität, Mut und Lebendigkeit in dir, als du dir vorstellen kannst. Du bist ein einzigartiger Ausdruck des Universums, der nicht ohne Grund zu diesem Zeitpunkt dieses Buch in den Händen hält.

### **Die Wahrheit über den Weg zu deinem Potenzial**

Ich selbst bin weit davon entfernt, perfekt oder am Ende meines Weges angekommen zu sein. Ich falle in alte Muster, streite mich mit Matthias oder bin ungerecht zu den Kindern. An manchen Tagen will ich mir einfach die Decke über den Kopf ziehen und mich von jedem Spiegel fernhalten. Das sind dann die Tage, an denen ich mich frage, wie ich eigentlich auf die schmale Spur geraten bin, mir einzubilden, ich hätte etwas zu erzählen.

Leider bin ich noch nicht erleuchtet. Aber ich bin eine gnadenlose Optimistin und besitze die Fähigkeit, das Potenzial in Menschen zu erkennen, lange bevor sie es selbst erkannt haben. Und bei dir sehe

ich noch so viel mehr! Gut, ich sehe dich jetzt natürlich nicht so ganz direkt. Aber ich kenne die Volkskrankheit. Die Ich-gebe-mich-mit-dem-zufrieden-was-ich-habe-Krankheit-weil-ich-mir-nicht-vorstellen-kann-dass-etwas-anderes-möglich-ist. Und genau darum geht's. Ich möchte dich daran erinnern, dass das nicht stimmt. Unser Verstand ist darauf gepolt, in bekannten Bahnen zu denken, deshalb brauchen wir regelmäßige Reminder. Reminder, die uns an unsere Träume, unser Potenzial und unsere Möglichkeiten erinnern. Die uns daran erinnern, über den Tellerrand hinauszublicken. Ein solcher Reminder ist dieses Buch. Allerdings möchte ich dir nicht nur zeigen, wie es jenseits deines Tellerrands aussieht. Wir haben Großes vor. Ich möchte dich weit über die Tischkante hinaus mitnehmen. Und wer weiß, vielleicht verlassen wir sogar die Küche. You decide.

Mich macht es wahnsinnig, dass wir immer wieder unserem Verstand auf den Leim gehen und unseren Gedanken glauben. Wir haben diese Gedanken von Menschen übernommen, die sehr wahrscheinlich selbst weit davon entfernt waren, ihr Potenzial zu leben. Sie konnten uns nicht den Rahmen dafür bieten, die Glaubenssätze und Werkzeuge zu entwickeln, mit denen wir unser Leben entdecken und auspacken könnten. Aber die Substanz, aus der du gemacht wurdest, ist pure Energie. Pure Liebe. Du trägst alles in dir, was du brauchst, auch wenn du das gerade noch nicht sehen kannst. Allerdings ist der Weg zu deinem Potenzial sehr wahrscheinlich anders, als du ihn dir vorstellst. Ja, es wird luftig leicht, spirituell und tiefsinnig. Es wird aber auch sehr handfest, bodenständig und konkret. Denn wir brauchen beide Aspekte. Wir sind reine Liebe, aber eben auch mit diesem Körper, mit dem Umfeld, mit schönen und weniger schönen Erfahrungen in dieser Welt.

Ich bin eine Träumerin und ziemlich spirituell, aber auch ein Freund von Fakten, nachvollziehbaren, logischen Erklärungen und, man könnte sagen: brutaler Ehrlichkeit. Das Internet ist voll von inspirierenden Zitaten und motivierenden Menschen, die auf hübsch abgelichteten Bildern schlaue Lebensweisheiten verbreiten. Ich weiß

das. Ich gehöre auch zu ihnen. Allerdings achte ich darauf, mich auch ungeschminkt, mit fettigen Haaren, Pickeln und den peinlichen und schmerzhaften Geschichten zu zeigen, die sonst kaum einer erzählt.

**Was fehlt, ist Ehrlichkeit. Menschlichkeit. Was wir mehr brauchen, ist die ungeschminkte Out-of-bed-Wahrheit, die sich auf der anderen Seite der Medaille befindet.**

Hinter den meisten hübschen Fotos liegen 156 misslungene Aufnahmen, die die Speckrolle am Bauch, die Dellen an den Oberschenkeln oder die Falten um die Augen zeigen. Sie gehören auch zur Wahrheit, nur bekommen wir sie nicht zu Gesicht. Hinter jeder Frau und jedem Mann, der mutig aus vollem Herzen lebt, steht eine Geschichte voller dunkler Gruben, Ängste und blutiger Knie. Hinter jeder glücklichen Partnerschaft stehen unbequeme, schmerzhaftes Gespräche, Verlustängste oder auch die absurde Angst vor Nähe. Hinter jeder erfüllten Familie stehen unzählige Unsicherheiten, Streits und das undankbare Training im Loslassen. Hinter jedem beruflichen Erfolg, bei dem Menschen nicht nur ihr Potenzial zum Ausdruck bringen, sondern davon auch noch sehr gut leben können, steckt ein Weg des Sich-Freistrampelns, Einsteckens, voller Risiken und endlosem Wiederaufstehen nach Absagen, Fehlern und Umwegen.

Klingt dramatisch? Ist es aber nicht. Es ist die Realität. Dramatisch ist es, mich runterzumachen, weil ich nicht in Größe 38 passe. Dramatisch ist es, mich nicht zu trauen, in meiner Partnerschaft das anzusprechen, was mich wirklich bewegt. Dramatisch ist es, aus Angst, es könnte schiefgehen, ein Leben lang einen Beruf auszuüben, den ich nicht mag, und meine Träume und mein Potenzial verkümmern zu lassen, anstatt meiner Leidenschaft zu folgen.

Nein, Leben ist nicht immer leicht und bequem. Aber noch unbequemer ist es, nicht aus dem Vollen zu schöpfen. Ich kann dir die Gruben nicht ersparen und auch nicht, dass du vom Pferd fällst. So ist Leben. Deshalb ist meine Absicht mit diesem Buch, dir den Mut und

das Vertrauen in dich selbst zu geben und das Training, das du brauchst, um immer wieder aufzusteigen. Ich möchte dir zeigen, wie viel farbenfroher und lebendiger dein Leben außerhalb der Komfortzone sein kann und wie der Weg dorthin aussehen kann.

Das Problem ist: Wir kommen so leicht vom Weg ab. Wir streben nach der nächsten Gehaltserhöhung oder dem nächsten Urlaub, anstatt herauszufinden, was uns wirklich Freude bereitet. Wir laden Freunde zum Essen ein und tauschen Neuigkeiten aus – aber wir verpassen die Chance, gegenseitig in der Tiefe Anteil zu nehmen und jedem, auch uns selbst, wirklich zu erlauben, so zu sein, wie er ist. Wir verpassen das schöne Gefühl von Dankbarkeit und Erfüllung für einen Tag in unserem Leben, den wir selbst gestaltet haben. Wir verpassen Leben und landen dann doch wieder bei Schokolade, Social Media und Netflix.

Wir leben in einer Welt, in der es normal ist, sich auf sozial kompatible Art zu betäuben. Sei es durch das endlose Streamen von Serien oder durch das Streben nach Zielen, die nicht wirklich unser Herz berühren, aber dadurch eben auch nicht so gefährlich sind. So müssen wir uns mit unseren Ängsten und Befürchtungen nicht auseinandersetzen, begraben aber auch unsere Träume, Wünsche und tiefen Bedürfnisse unter dem grauen Schleier eines Lebens, das uns nicht gefällt. Wie die Forscherin und Geschichtenerzählerin Brené Brown so treffend sagt: »We can't selectively numb«. Wir können uns nicht selektiv betäuben. Wenn wir die Spitzen der Leere, der Einsamkeit oder Angst abschneiden, schneiden wir automatisch am anderen Ende der Skala auch unsere Fähigkeit, Freude, Liebe und Nähe zu spüren, ab. Zurück bleibt eine fade, vermeintliche Sicherheit, mit der wir glauben, uns vor Risiken, Enttäuschungen und Verletzungen schützen zu können. Allerdings raubt sie uns das Wichtigste, was wir haben: unsere Lebendigkeit. Wir müssen uns die Wahrheit über unsere ganz individuellen Betäubungs- und Vermeidungsstrategien sagen, aber auch über unsere heimlichen

Sehnsüchte und Wünsche. Erst dann können wir uns ganz bewusst für das Leben entscheiden, das wir uns eigentlich wünschen.

Erst dann können wir als Autorin oder Autor unseres Lebens die Geschichten wieder selbst schreiben. Das ist definitiv nicht leicht. Aber was ist die Alternative?

## Authentizität: Ohne radikale Ehrlichkeit geht nix

Jeder von uns hat diese absurde Angst, irgendwie missraten oder »anders« zu sein. Als hätten wir einen unglaublich schlimmen Makel. Wenn den irgendwer herausfindet, so glauben wir mehr oder weniger bewusst, werden wir abgelehnt, verlassen, ausgegrenzt. Wenn nur irgendwer herausfindet, wie ich wirklich bin, dann wird er ... mich verlassen ... mir kündigen ... nie mehr etwas mit mir zu tun haben wollen. Jeder von uns hat schon mal vor dem Spiegel gestanden und gedacht: Wenn ich doch nur attraktiver, dünner, muskulöser, größer, kleiner, intelligenter, schlagfertiger oder was weiß ich wäre! Wir wollen uns verkriechen und verhindern, dass uns irgendwer so sieht, während wir uns gleichzeitig wünschen, dass jemand kommt und uns zeigt, dass wir damit nicht allein sind. Dass uns jemand in den Arm nimmt und uns sagt, dass alles gar nicht so schlimm ist, wie wir glauben. Aber wir schauen uns um und sehen nur glatt polierte Bilder und Menschen, die genauso ängstlich wie wir versuchen, die Fassade aufrechtzuerhalten.

Hand aufs Herz. Wie viele Menschen gibt es in deinem Leben, die genau wissen, wie es in deinem Inneren aussieht? Die deine Ängste kennen, die auch um das unaufgeräumte Zimmer in der hintersten Ecke deines Verstandes wissen? Bei denen du dir erlauben kannst, dich genau so zu zeigen, wie du eigentlich bist? Wie vielen Menschen fühlst du dich wirklich, wirklich nah und verbunden?

Ich bin davon überzeugt, dass wir diese Menschen in unserem Leben brauchen. Wir brauchen davon keine zwanzig. Aber ein, zwei oder drei sind eine unersetzliche Zutat für ein wirklich glückliches Leben,

in dem wir uns lebendig fühlen und glücklich sind. Wir brauchen Menschen, bei denen wir uns so zeigen können, wie wir sind, und die uns nicht *trotz* unserer Fehler und Macken lieben, sondern *wegen* ihnen. Wir brauchen Beziehungen, in denen wir unsere tiefsten Ängste zeigen dürfen, ohne dafür abgelehnt zu werden.

**Nur, wenn wir lernen, ehrlich mit uns selbst und den anderen zu sein, werden wir die Geschichten erzählen, in denen sich andere wiederfinden können. Und erst dann können wir erfahren, dass wir mit unseren großen und kleinen Dramen nicht allein sind.**

Solange wir 156 Versuche brauchen, um das perfekte Foto auf Social Media posten zu können, machen wir die Lücke zu uns selbst und allen anderen immer nur noch größer. Wir vergleichen unsere Dellen am Po mit ihren gephotoshopten Bildern. O Wunder, dass wir dabei nicht besonders gut abschneiden! Wir vergleichen unsere Beziehungskrise mit der Happy-ever-after-Fassade der anderen. Unseren Ostseeurlaub bei Nieselregen mit den Fotos aus subtropischen Regionen mit türkisem Meer. Das ist der ultimative Weg, uns so richtig schlecht und als Versager zu fühlen. Unsere Realität wird niemals mit diesen hübsch verpackten und sehr selektiven Geschichten mithalten können. Und zwar, weil diese Geschichten eben nicht die Realität abbilden, sondern nur Geschichten sind.

Wir versuchen so krampfhaft die Fassade aufrechtzuerhalten. Ob auf Social Media, bei den Nachbarn, Kollegen oder den Eltern der Freunde unserer Kinder. Wir wollen der Erwartung gerecht werden, alles im Griff zu haben. Mühelos den Alltag zu bewältigen, die perfekte Frau für unseren Partner oder der perfekte Mann für unsere Partnerin zu sein, gleichzeitig für die Kinder da zu sein, uns selbst im Beruf zu verwirklichen und durch Erfolg zu glänzen. Und so weiter. Wir wünschen uns zwar, die anderen endlich mal in ihrer Echtheit

und Verletzlichkeit zu sehen, tun aber gleichzeitig alles dafür, diesen Teil von uns selbst verborgen zu halten.

Es ist so wichtig, »die anderen« nicht zu entwerten, wenn sie mal Schwäche zeigen, sondern ganz im Gegenteil Mitgefühl zu entwickeln. Das gleiche Mitgefühl, das wir für uns selbst brauchen, um unsere Ängste hinter der Fassade zu sehen und anzuerkennen. Denn nur durch dieses Mitgefühl und dieses Vertrauen können wir lernen, selbst nach und nach unsere Fassade herunterzulassen, weil wir die Distanz und die Fehlinterpretationen der anderen nicht mehr fürchten. Die Welt wird so viel freundlicher, wenn wir in dieses Vertrauen in uns und das Leben zurückfinden. Wir erleben ein tiefes Gefühl des Friedens mit unserer Unvollkommenheit. Denn unsere Unvollkommenheit ist perfekt. Wir sind unvollkommen perfekt. Und noch besser ist, dass uns genau die Dinge, die wir als unvollkommen bewerten, zu dem machen, was wir sind. Die Ecken und Kanten, Dellen und Falten, die inneren Systeme und Muster, aus denen wir noch nicht ausgestiegen sind. All das ist das Salz in unserer Lebenssuppe.

Ich liebe meine Unperfektheit. Und ja, es gibt Tage, da könnte ich Krokodilstränen vergießen darüber, dass ich niemals eine Hotpants-Figur haben oder supergut organisiert sein werde, geschweige denn mit dem Wunsch ausgestattet, eine Vollzeit-Mami zu sein. Ain't happening. Solange ich nicht zulasse, dass mich diese alte Leier davon abhält, meinen Körper meistens zu lieben und, wo es geht, Frieden zu schließen mit meinem kreativen Chaos und mir für den Rest Hilfe zu holen, ist das okay. Solange ich lerne, die Zeit mit meinen Kindern mit jeder Faser meines Seins schuldgefühlfrei zu genießen, und mir gleichzeitig erlaube, Erfüllung zu finden in meiner Arbeit, bin ich auf dem richtigen Weg.

Meine Absicht mit diesem Buch ist es, Klartext zu reden. Ich werde meine Geschichten darüber mit dir teilen, wie ich auf die Schnauze gefallen bin, Tränen geweint habe, verzweifelt war und aufgeben



wollte. Ich werde dir aber auch erzählen, was mich in den dunkelsten Momenten dazu bewogen hat

weiterzumachen und wie ich die Kraft und den Mut gefunden habe, immer wieder aufzustehen, den Staub abzuschütteln und es noch einmal zu versuchen. Aus all den unschönen Momenten sind Erkenntnisse entstanden, die mich zu der Person gemacht haben, die ich heute bin. Und vielleicht können sie dir in deiner eigenen Geschichte den Weg weisen. In deinem eigenen Leben. Sodass du lernst, es so zu gestalten, wie du es dir eigentlich wünschst.

Keine Angst, ich werde nicht nur von den Tiefen erzählen. Ich möchte dir auch Gedankenanstöße liefern, die dich zum Nachdenken bringen und dir ermöglichen, einen neuen Weg einzuschlagen. Ich werde auch lustige Anekdoten und große Durchbrüche mit dir teilen, um zu zeigen, wie für mich Dinge möglich geworden sind, die ich zu einem früheren Zeitpunkt noch für vollkommen unmöglich gehalten habe.

Wie wir vorgehen:

## Die fünf Säulen eines erfüllten Lebens

Lass uns konkreter werden. Ich glaube, es gibt fünf wichtige Komponenten, um ein wirklich erfülltes Leben zu leben. Ich will nicht behaupten, es sind die einzigen oder die ultimativen fünf. Es sind einfach die fünf Zutaten, von denen ich überzeugt bin: Wenn wir diese »meistern«, ist das eine ziemlich stabile Basis, um aus unserem Leben das Beste herauszuholen. Ich will dich nicht länger auf die Folter spannen – die fünf Säulen sind folgende:

### *1. Säule: Mindset. Wer sind wir ohne Mindfuck?*

Es geht darum, Glaubenssätze aufzulösen, Gefühle zu managen und Frieden mit uns selbst zu schließen.

### *2. Säule: Spiritualität. Was hat das Universum mit uns zu tun?*

Es geht darum, ins Vertrauen zu finden, uns als Teil des Universums zu erfahren und zu verstehen, wie dieses Universum funktioniert.

### ***3. Säule: Lebenssinn. Deine Superkraft und dein Beitrag in dieser Welt***

Es geht darum, seine Berufung zu finden, seine Schwächen zu feiern und die Parameter für das Wunschleben festzulegen.

### ***4. Säule: Beziehungen. Nähe zu anderen und in der Partnerschaft***

Es geht darum, zu verstehen, was wir selbst damit zu tun haben, wenn unsere Beziehungen nicht laufen, und herauszufinden, wie wir das ändern können. Es geht um die Mann-Frau-Beziehung, aber auch um Beziehungen im Allgemeinen.

### ***5. Säule: Gesundheit. Der Lifestyle für einen fitten Körper***

Bei diesem Thema geht es darum, nicht mehr gegen die Natur unseres Körpers zu leben, sondern mit ihr, sodass wir in unsere physische Kraft kommen, unseren Stoffwechsel ins Gleichgewicht bringen und das Krankheitsrisiko drastisch senken.

Wir werden uns in diesem Buch die ersten vier Säulen genauer anschauen. Denn über die fünfte habe ich bereits sehr ausführlich in meinen Büchern *Dein Neuanfang mit Ayurveda* und *Easy Ayurveda – das Kochbuch* geschrieben. Da findest du alles über die fünfte Säule. Dieses Buch widme ich daher den anderen vier.

In den entsprechenden vier Kapiteln lasse ich dich wissen, welche Umwege du dir ersparen kannst, da ich sie schon ausprobiert habe und weiß, dass sie nicht zum Ziel führen. Wir werden auch untersuchen, warum genau diese vier Säulen (neben der körperlichen Gesundheit) so wichtig sind und wie weit wir uns als Gesellschaft (oder sollte ich vielleicht sogar sagen: als Menschheit?) in diesen Bereichen von uns selbst und unserer Natur entfernt haben. Es kann sein, dass hier oder da mal innerer Widerstand auftaucht, du dich herausgefordert fühlst oder merkst, dass deine bisherigen Sichtweisen unbequem auf den Prüfstand gestellt werden. Wenn das passiert, weißt du: Du bist auf dem richtigen Weg. Denn nein, inspirierende

Zitate bewirken in der Regel keine nachhaltigen Veränderungen in deinem Leben. So schön sie auch sind. Um deinen Träumen wirklich näherzukommen, müssen wir die Dinge beiseiteräumen, die dir den Weg dorthin versperren. Und dieses Wegräumen kann unter Umständen unbequem sein.

Du musst wissen, ich bin eine Frau der Tat. Ich bin davon überzeugt, dass alle Erkenntnis nur Schall und Rauch ist, wenn du sie nicht dazu nutzt, ganz konkret in deinem Leben etwas zu verändern. Deshalb wirst du von mir hier und da kleine Übungen an die Hand bekommen. Da ich das Gefühl, weiterlesen zu wollen, ohne die Übung zu machen, und das dazu passende schlechte Gewissen gut kenne, folgender Hinweis: Du musst die Übungen nicht machen. Sie sind supereffektiv und sinnvoll, aber du musst sie nicht machen. Du kannst sie auch einfach nur durchlesen.

Wenn du praktisch werden willst und dafür über die Übungen hinaus noch mehr Support für die Umsetzung und Vertiefung willst, bist du herzlich eingeladen, zu uns zu kommen. Unter [www.ichgold.de/madeformore](http://www.ichgold.de/madeformore) findest du alle Infos zu unseren Workshops und Kursen. Einige davon sind sogar kostenlos.

# 1. Säule: Mindset.

## Wer sind wir ohne Mindfuck?

Du wirst hier deine fälschlichen Annahmen über die Realität erkennen und auflösen. Du gehst deinem Verstand nicht mehr auf den Leim, lässt dir deine Wahrnehmung nicht mehr trüben und lernst die Welt so zu sehen, wie sie tatsächlich ist. Du machst den Boden sauber, auf den alles, was du erlebst, fällt, und lernst deine Gefühle bewusst zu gestalten, anstatt ihnen ausgeliefert zu sein. Das Ergebnis ist, dass du dein Leben glasklar durch neue Augen siehst und endlich weißt, wo und wie du mit dem Aufräumen anfangen musst.

## Indien I: Gefangen im selbst gebauten Käfig

Heute ist der 22. November 2019. Es ist zwei Tage her, dass Matthias und ich unseren zehnten Hochzeitstag gefeiert haben, und noch genau zwei Tage hin, bis ich vierzig werde. Drei Tage danach fliege ich nach Indien. Drei Wochen ayurvedische Panchakarma-Kur in einem Traumresort direkt am Strand. Allein.

In siebzehn Jahren Beziehung war das Längste was ich von Matthias getrennt war, zwei Wochen, in denen er mit seinen Jungs surfen war. Da waren wir ungefähr zwei Jahre zusammen. Die längste Zeit, die ich allein weg und von ihm und den Kindern getrennt war, war letztes Jahr, als ich mich für eine Woche in ein Hotel in St. Peter Ording eingeschlossen hatte, um mein erstes Buch fertig zu schreiben.

Deswegen sitze ich hier – um kurz vor zehn Uhr abends, einer Zeit, zu der ich in der Regel eher noch lese, bevor ich wenig später einschlafe. Allerdings ist Schlaf eh eines der Dinge, die in den letzten Tagen etwas aus den Fugen geraten sind. Nicht die einzige Sache. Ich habe einen seltsamen Ausschlag am Auge – mein Ayurveda-Arzt sagt: stressbedingt –, mein Stoffwechsel streikt, obwohl ich nicht mehr esse als sonst, fühlt es sich so an, als hätte ich fünf Kilo zugenommen, und mein Kopf gibt keine Ruhe mehr. Ich mache mir über alle möglichen und vor allem unmöglichen Dinge Sorgen, überdramatisiere. Zumindest in meinem Kopf. Ich gebe mein Bestes, diese absurden Gedanken und Horrorszenarien nicht auch noch per Sprache in diese Welt zu bringen. In meinem Kopf sind sie verwüstend genug. Ich träume fast jede Nacht wild davon, wie ich zu irgendwelchen Terminen zu spät komme, Dinge vergesse, Matthias mich verlässt oder fremdgeht und vieles mehr. Unglaublich. Ich komme mir vor wie im Schleudergang der Waschmaschine bei 1400 Umdrehungen. Und zwar 24/7.

So aufgeregt ich bin, nach Indien zu fliegen, so sehr freue ich mich, wenn ich endlich in den Flieger steige. Ich glaube, unter all den aufregenden und aufwühlenden Dingen, die ich gerade durchlaufe, ist die größte Grenze das Loslassen meiner Familie. Das Wegsein für drei Wochen. Ich merke, wie ich mich über all die Jahre unserer Beziehung und all die Jahre Muttersein in eine neue Form der Abhängigkeit gebracht habe. Eine Abhängigkeit, die eher emotionaler Natur ist. Das Reisen selbst ist natürlich aufregend, aber das ist nicht neu. Ich bin auch schon für sechs Wochen allein nach Guatemala gereist. Das kriege ich hin. Was mich aber tatsächlich beschäftigt, ist das Nicht-hier-Sein. Nicht bei Matthias. Nicht bei Luk und Tilda. Ich habe keine Frage darüber, ob Matthias das hier allein mit den Kindern wuppt. Überhaupt keine. Er ist der beste Papa der Welt und wird das großartig machen. Ganz im Gegenteil, ich glaube sogar, dass es super wird für die drei – oder dreieinhalb mit unserem Hund Meilo. Matthias wird noch mal anders reinwachsen in die Vaterrolle und die Unternehmerrolle, so ganz ohne mich. Und die Kinder werden lernen, selbstständiger zu sein. Sie werden Dinge, die sie normalerweise glauben nur mit mir machen zu können, entweder allein meistern oder den Papa dafür nutzen. Sie werden sicherlich im Haushalt mehr mithelfen müssen, auch das ist definitiv nicht das Schlechteste.

Und auch mir wird es grandios gehen. Ich werde Indien, die Massagen, Meditationen, das Yoga, die Sonne, Wärme und Erholung unglaublich genießen. Aber ... Es fühlt sich so an wie ein Sprung ins Nichts. Mir wird immer mehr bewusst, wie sehr ich mich mit der Rolle identifiziere, die ich in meinem jetzigen Leben angenommen habe.

Ich bin Dana, Ehefrau und beste Freundin von Matthias. Dana, die Unternehmerin. Dana, die Mutter von Luk und Tilda. Da sind natürlich noch deutlich mehr Rollen, aber insbesondere diese sind es, die mich gerade beschäftigen. Ohne es zu merken, habe ich mich diesen Rollen und den Anforderungen dieser Rollen untergeordnet. Das klingt seltsam, vor allem, weil es natürlich nichts und niemanden von außen gibt, der irgendwelche Regeln festgelegt hat. Niemanden außer mich.

Immer mehr wird mir klar, dass ich selbst ein Bild davon habe, wie ich als Ehefrau sein will. Wie ich als Partnerin für meinen Ehemann sein will. Wie ich als Unternehmerin sein will. Als Chefin unserer Mitarbeiter. Aber auch, wie ich als Mutter dieser beiden unfassbar tollen Kinder sein will. Ohne es zu merken, ohne dass mir das auch nur im Ansatz bewusst gewesen wäre, habe ich einen ziemlich ausgefeilten Satz an moralischen Vorstellungen und Ansprüchen an diese verschiedenen Rollen. Und ohne es zu merken, habe ich mich diesen Vorstellungen untergeordnet.

Ich selbst.

Damit hat niemand anderes etwas zu tun.

Ich selbst habe es gewählt, mich diesen Ansprüchen unterzuordnen.

Mir fällt erst jetzt auf, dass ich all die Jahre auf einer subtilen Ebene vollkommen im Marionetten-Modus war. Ich habe innerhalb meines selbst gesteckten moralischen Rahmens, was man als Ehefrau und Mutter tut oder nicht tut, gehandelt. (Für alle Männer und Nichteltern: Das sind nur meine Rollen. Ihr habt sicherlich welche mit anderen Namen, aber Rollen habt ihr bestimmt auch.) Die gute Nachricht: Sobald uns auffällt, dass wir als Marionetten agieren, können wir es ändern. Vielleicht nicht sofort und mit einer 180-Grad-Wendung, aber doch nach und nach. Mir ist klar, dass meine Indienreise der optimale Ausdruck davon ist, mich aus dem Marionetten-Modus meines Verstandes in Bezug aufs Ehefrau-und-Mutter-Sein zu befreien. Oder anders gesagt: der perfekte Ausdruck dafür, die selbst gewählten Käfige endlich zu verlassen.

Ist das einfach? Nope. Überhaupt nicht. Warum, glaubst du, schlafe ich schlecht und habe diese eigenartigen Träume, in denen Matthias mich jedes zweite Mal verlässt oder die Kinder verschwinden oder sich verletzen? Nicht, weil ich das tatsächlich befürchte. Nein. Es ist mein altes System an Überzeugungen, das in Aufruhr ist. Es schreit: Geh nicht! Du wirst gebraucht. Wer soll Matthias zur Seite stehen, wenn etwas Unvorhergesehenes im Business passiert? An wen soll er sich wenden, wenn er gerade durcheinander ist? Mit wem soll er reden, wenn er Fragen hat, und wen kann er mal fragen, ob er die Hunderunde übernimmt? Wer könnte ihm seinen Teil des Haushalts abnehmen? Wer wäscht die Wäsche so (Achtung, Ego ...), dass es meinen Standards gerecht wird? Und wer puffert Matthias' Muffeligkeit den Kindern gegenüber ab, wenn er mal wieder zu wenig geschlafen hat?

Yep. Und das ist nur ein Bruchteil meiner Gedanken. Aber es geht mit den Kindern weiter ... Wie wird das für meinen kleinen Luki sein, wenn ihn Themen bewegen, die er lieber mit Mama bespricht? Wie wird das, wenn er für eine Arbeit in der Schule lernen will, aber Matthias keine Lust oder Geduld hat? (Ich weiß, dass Matthias das übernimmt, wenn ich nicht da bin. Aber sicherlich anders als ich – und ich mache es doch am besten ... Egoalarm!) Wie wird das für Tilda, wenn ich ihr nicht die Hand halte, wenn sie nicht einschlafen kann? Wenn ich nicht da bin, um mit ihr ein Hörspiel zu hören und Mandalas mit ihren neuen Buntstiften auszumalen? Wie wird es für sie sein, wenn etwas Aufregendes in der Schule passiert und ich nicht da bin, wenn sie es mir erzählen will? Und es wird noch schlimmer: Wie wird es sein, wenn die Kinder Päckchen um Päckchen vom Adventskalender öffnen und ich nicht da bin, um zuzusehen, mich mitzufreuen und diese Erinnerung in meine »Die schöne Kindheit meiner Kinder«-Schublade in meinem Kopf zu verstauen? Wie wird es sein, wenn der Nikolaus kommt, ohne dass ich dabei bin? Fragen über Fragen. Fragen, die allesamt aus dem Widerstand meines alten mental-emotionalen Systems kommen.

Mir ist glasklar, dass diese Fragen und Gedanken aus überholten, nie überprüften oder noch nicht gewandelten Glaubenssätzen aus der Vergangenheit stammen. Und doch kann ich sie nicht stoppen. In irgendeinem Zusammenhang habe ich mal die Frage gehört: Wer warst du, bevor du in dieser Partnerschaft warst? Wer warst du, bevor du Mutter geworden bist? Wer warst du, bevor du Unternehmerin warst? Man kann jede Rolle oder Situation in diese Frage einfügen. Mir fiel es damals wie Schuppen von den Augen. Wer war ich vor dieser Beziehung, und wer war ich, bevor ich Mutter geworden bin? In dem Moment, als ich mir diese Frage stellte, wurde mir schlagartig das Delta klar, das zwischen der Dana vor meiner Beziehung zu Matthias und der Ehefrau Dana lag. Und ebenso spuckte mein Bewusstsein eine Idee davon aus, wie sehr sich die Dana vor den Kindern und die Mama-Dana unterschieden. Deshalb war mir auch sofort klar, dass ich trotz der Angst vor diesen drei Wochen unbedingt fahren musste. Sie würden mich zumindest zu einem Teil aus meinen Begrenzungen herausholen.

Vielleicht gehörst du zu den wenigen Menschen, die auch mit neuen ungewohnten Rollen unerschütterlich in ihrer Mitte bleiben und bei denen nicht Unmengen an alten Glaubenssätzen die Führung übernehmen, sobald sie eine Rolle verlassen. Ich bin mir allerdings ziemlich sicher, dass die meisten Menschen eher in die gleiche Falle laufen wie ich.

Wie läuft es denn üblicherweise? Wir nehmen neue Rollen ein, die das Leben uns so anbietet. Wir werden »Freundin von ...«, »Angestellter von ...«, »Partnerin von ...« und so weiter. Einige ergeben sich einfach so, andere wählen wir bewusst. Manchmal vielleicht sogar in der Hoffnung, dass diese neue Rolle unser Leben verändern wird. Der neue Job, der neue Wohnort, die neue Beziehung ... Aber diese neuen Rollen, die wir uns anziehen, die Veränderungen im Außen können das nicht. Zumindest nicht im Kern. Sie können vielleicht unser äußerliches Leben ändern, aber nicht unser *Erleben*. Unser Innerstes bleibt davon unberührt. Aber etwas anderes kann solche tiefen Veränderungen bewirken: nämlich die gnadenlose Bereitschaft, dem eigenen Kopfquatsch auf den Grund zu gehen. Für einige

dieser begrenzenden Geschichten und Rollen in unserem System brauchen wir länger. Länger, um sie überhaupt erst mal als solche zu erkennen und dann über sie hinauszuwachsen.

Ich habe also erkannt, dass ich mitten in meinem eigenen Käfig saß – und das, obwohl ich schon so lange auf dem Weg der persönlichen Weiterentwicklung und davon ausgegangen bin, sehr viel losgelassen zu haben. Der Käfig hieß früher: Als Paar müsst ihr so viel Zeit wie möglich miteinander verbringen, und ich muss mich irgendwie bereit halten, wenn er Zeit mit mir verbringen will. Dafür muss ich zur Verfügung stehen, und wenn ich das nicht tue, ist das egoistisch. Verstärkt wurden die Käfiggitter dann noch, als die Kinder dazukamen: Ich muss jetzt zusätzlich noch dafür zur Verfügung stehen, wenn er Zeit ohne die Kinder haben will. Und ein weiterer Käfig war hinzugekommen: Ich muss den Kindern zur Verfügung stehen.

Alles selbst erschaffene Käfige. Selbst gemacht. Nicht von Matthias gezimmert. Nur von mir. Obwohl er passend zu meinem Thema auch ein System am Laufen hat: »Man hat mir zur Verfügung zu stehen.« Trotzdem – mein Käfig ist mein Käfig. Ich habe mir Matthias ausgesucht, weil mein System super zu seinem passt und die Käfige, die ich mir baue, super zu seinen. Das ist wichtig im Kopf zu behalten. Und es ist auch ein Reminder an mich: Mein Käfig ist mein Käfig. Egal, wie gut sein System zu meinem Käfig passt. Egal, wie sehr es auch danach aussieht, dass ich mich seinem Anspruch untergeordnet habe. Es ist mein Käfig. Ich habe mich *meinem* Anspruch untergeordnet, der perfekt zu seinem passt. Deshalb habe ich ihn mir ausgesucht.

Ich komme mir dieser Tage tatsächlich öfter latent schizophran vor. Einerseits sind da all diese Gedanken und Gefühle aus dem Widerstand gegen die Indienreise heraus. Aber gleichzeitig haben mein erwachsenes Selbst, meine Intuition, mein Herz keine Frage über die Richtigkeit der Entscheidung, nach Indien zu reisen. Keine Frage darüber, dass es der perfekte Zeitpunkt und der perfekte Weg ist. Nicht nur für mich, sondern für uns alle. Ich bin voller Vertrauen und gleichzeitig so aufgewühlt, dass mein Körper und mein mental-emotionales System so durcheinander sind, dass ich noch mal mehr kurreif sein werde, wenn ich endlich in Indien ankomme. Verrückt.

## Weiterentwicklung ist ein Weg, kein erreichbarer Zustand

Warum habe ich dir von meiner Zeit kurz vor dieser Indienreise erzählt? Damit du einiges verstehst. Vor allem: Weiterentwicklung ist ein Weg, kein erreichbarer Zustand. Wir werden immer wieder Dinge erkennen, die wir zuvor nicht erkannt hatten. Das bedeutet auch: Es gibt keinen Grund, uns selbst dafür zu entwerten, wenn wir eine ziemlich lange Zeit in einem selbst gebauten Käfig gesessen oder in alten Glaubenssätzen festgehangen haben. Wenn uns bewusst wird,