SABRINA FLEISCH

MEINE Reise ZU MIR selbst

Finde die Antwort in dir selbst, die dir sonst niemand beantworten kann

Remote Verlag

SABRINA FLEISCH

MEINE Reise ZU MIR selbst

Finde die Antwort in dir selbst, die dir sonst niemand beantworten kann

www.remote-verlag.de

INHALT

1. **VORWORT**
2. **ANLEITUNG**
3. **SINNFINDUNG**
   - **Ziel-Wert-Klärung**
     - Übung: Wunderlampe
   - **Die Säulen des Lebens**
     - Übung: Zielkuchen
   - **Maßnahmenplan**
     - Übung: Der perfekte Tag
   - **3 Gründe, warum wir nicht ins Handeln kommen**
     - Mangelnder Glaube an die eigenen Fähigkeiten
     - Identitätskonflikt
     - Falsche Motivation
   - **Glaubenssätze**
     - Anwendung
4. **WARUM TUST DU, WAS DU TUST?**
   - Die Geschichte des alten Mannes
5. **LEBENSKRISEN SIND WAHRNEHMUNGSKRISEN**
   - **Wahrnehmung**
     - Die Geschichte der 4 Männer
   - **Was ist Glück?**
     - Vergleiche
   - **Wahrnehmungstest**
6. **ÄNGSTE ÜBERWINDEN**
   - **Angst vs. Stress**
     - Negativer Stress
     - Positiver Stress
   - **Vorstellung**
     - Du fühlst, was du denkst
     - Übung: Einbrecher

Wahrnehmungslenkung
Lernen
Gedanken – Gefühle – Verhalten
Modell-lernen
Exkurs: Die Sprachen der Liebe
Persönliche Erfahrungen
Erzählungen
Evolutionäre Angst
Entkatastrophisieren
Übung: Grounding („Erden“)
7. ERLERNTE DENKPROGRAMME VERLERNEN
Gewohnheiten ändern
Wie entstehen Gewohnheiten?
Gewohnheiten erschaffen die Persönlichkeit
Identitätskonflikt
Der erste Schritt zur Veränderung
Sicherheitssystem
Verzögerte Belohnung
Die Methode: Kognitive Umstrukturierung
Belastende Gedanken erkennen
Kritisch hinterfragen und überprüfen
Alternative, hilfreiche Gedanken finden
Übung: Typische Stressgedanken
Akzeptanz
Leiden ist optional
Verstärkung des Schmerzes
8. WER BIN ICH
Das sichtbare & unsichtbare Ich
Selbstwahrnehmung
Übung: Selbst- und Fremdeinschätzung
So bin ich
Kognitive Fehler
Startpunkt
Analyse: Innen
Analyse: Außen
Stärken – Schwächen
Schwächen in Stärken verwandeln
Rollentausch

Selbstmanagement
Übung: (Lebens-)Zeit
Grabrede
Die Geschichte des Königs
9. RÜCKSCHLÄGE
Welcher Lehrer bist du für mich?
Dankbarkeit
Was Eltern in Kindern sehen
Übung: Fehler machen
Kenne deinen Wert
10. LEBENSQUALITÄT
Selbsttest
Balance-Modell
11. SELBSTBESTIMMUNG
Selbsttest: Wie selbstbestimmt lebe ich?
12. VON NICHTS KOMMT NICHTS
Liste: Deine Eustress-Aktivitäten
Die positive Kette
Happiness-To-do-List
13. FAZIT
14. ANHANG
Die Säulen des Lebens
Zielkuchen
Maßnahmenplan
ABC-Methode
Bewertungen
Analyse: Innen
Analyse: Außen
Lebensqualität
Happiness-To-do-List
LESEPROBE
ÜBER DIE AUTORIN

Gestalte mit uns!

Werde Remote Club Member, nimm Einfluss auf unsere zukünftigen Bücher und profitiere von exklusiven Member Vorteilen.

SCAN ME

- Nimm an **Umfragen zu Titeln & Covern** teil und gestalte unsere Bücher aktiv mit
- Erfahre **als erstes** von neuen Büchern und erhalte Einblicke hinter die Kulissen
- Zugang zu **exklusiven Vorbestellungen** und vorzeitiger Lieferung vor Verkaufsstart
- **..und vieles mehr!**

© 2021 Sabrina Fleisch

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung bedarf der ausschließlichen Zustimmung des Autors. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verwertung, Übersetzung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.dnb.de abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:
info@remote-verlag.de

ISBN Print: 978-3-948642-28-0
ISBN E-Book: 978-3-948642-29-7

6. Auflage, 2021
© 2021 by Remote Verlag, ein Imprint der Remote Life LLC, Oakland Park, US

Projektleitung: Nico Hullmann
Manuskriptbearbeitung: Katrin Gönnewig, Annika Hülshoff, Max Mika
Umschlaggestaltung: Wolkenart–Marie-Katharina Becker, www.wolkenart.com
Satz und Layout: Melvyn Paulinho

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Abonnieren Sie unseren Newsletter unter: www.remote-verlag.de

Haftungsausschluss

Die Verwendung der Informationen in diesem Buch und die Umsetzung derselben erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Verlag und Autor können für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, die sich bei deren Verwendung ergeben (z. B. aufgrund fehlender Sicherheitshinweise), aus keinerlei Rechtsgrund die Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen Verlag und Autor für Schäden jeglicher Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind ausgeschlossen. Folglich sind auch Rechts- und Schadenersatzansprüche ausgeschlossen. Der Inhalt dieses Werkes wurde mit größter Sorgfalt erstellt und überprüft. Verlag und Autor übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Verlag bzw. Autor übernommen werden.

Der Inhalt darf nicht mit medizinischer oder psychologischer Hilfe verwechselt werden.

Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich. Verlag und Autor haben keinen Einfluss auf Gestaltung und Inhalte fremder Internetseiten. Verlag und Autor distanzieren sich daher von allen fremden Inhalten. Zum Zeitpunkt der Verwendung waren keinerlei illegalen Inhalte auf den Webseiten vorhanden.

Alle Antworten liegen in dir.
Du musst nur die richtigen Fragen stellen.

Ich wollte kein Buch schreiben, in dem ein richtiger Lösungsweg für alle geboten wird. Denn in den seltensten Fällen gibt es eine perfekte Lösung, die für jeden passt.

Deshalb habe ich die wirkungsvollsten Übungen und Fragestellungen zusammengesucht, die jeden zu seiner persönlichen, individuellen Lösung führen.

SELBSTERKENNTNIS & REFLEXION

.....

Ich garantiere dir, dass, wenn du dieses Buch sorgfältig bis zum Ende ausarbeitest, sich dein Leben grundlegend verändern wird, sich deine Denkweise umstellt, deine Ansichten revolutioniert werden und du Wohlbefinden, Stärke und zugleich Ruhe verspüren wirst.

.....

1. VORWORT

Warum sind manche Menschen Helden und warum werden manche zu Verbrechern? Warum werden zwei Menschen, die im selben Haus aufwachsen und die selben Erfahrungen machen, zu komplett unterschiedlichen Personen? Warum werden manche Menschen psychisch krank und warum sind andere gefühlstaub und halten allem stand? Warum werden manche süchtig? Warum sind einige wenige erfolgreich und so viele andere Menschen nicht? Wer hat Glück? Warum? Haben sich diese das Glück verdient oder ist es ihnen zugefallen? Warum sind viele Menschen im Dauerstress und warum war das früher nicht so?

Welche Faktoren sind für das bewusste und unbewusste Verhalten von Menschen verantwortlich? Warum sind Menschen zu der Person geworden, die sie heute sind? Warum verhalten sie sich, wie sie sich verhalten? Mein Leben lang bin ich auf der Suche nach Antworten auf diese Fragen.

Die Motivation, Menschen zu verstehen, in Kombination mit meiner Erfahrung als Angst- und Stressbewältigungstrainerin, hat mich dazu bewogen, dieses Buch zu schreiben. Ich habe die Zusammenhänge sowie die Beweggründe für Denkmuster, Verhalten und Ängste zusammengetragen.

Wichtig hierbei ist die Selbsterkenntnis. Menschen, so auch du, sollen sich durch die richtigen Fragen selbst (besser) verstehen lernen. Sie sollen selbst die Muster erkennen, die sie gefangen halten, Glaubenssätze sowie Motivatoren für Handlungen entdecken. Sie sollen sich durch das Verständnis selbst besser steuern können, um das eigene Leben noch glücklicher und zufriedener zu gestalten.

Das eigene Verhalten ist nur ein Symptom. Wenn wir unser Verhalten ändern wollen, müssen wir an der Ursache arbeiten.

Für jedes Tun gibt es einen Grund, ein sogenanntes Motiv. Nur allzu gut kennen wir diesen Begriff aus Krimis. Auch in diesen spannenden Geschichten ist das Morden nur das offensichtliche, an der Oberfläche erkennbare „Symptom“. Das Motiv, welches zu dieser brutalen Handlung verleitet hat, kann vielfältig sein. Ob es eine große Summe Geld ist, eine verletzte Ehre, Rachegelüste oder unzureichende Selbstbeherrschung, die die Wut dermaßen zum Überkochen gebracht und zum Tod einer anderen Person geführt hat.

Meist ist uns der Grund unseres Handelns nicht bewusst, jedoch gibt es für jedes menschliche Verhalten eine Triebkraft, die uns zu einem bestimmten Verhalten anleitet. Welche Kraft steuert dich? Was treibt dich schon dein ganzes Leben lang an? Nur allzu oft sagen mir Menschen, sie wollen sich ändern, können es jedoch nicht. Sie schaffen es nicht. Sie sind wütend auf sich, enttäuscht, frustriert, tief traurig oder fallen sogar in „Ohnmacht“. Die Enttäuschung über ihre Unfähigkeit, sich und ihr Leben zu

ändern, bestätigt Menschen in ihrem Denken, dass sie „gefangen, ausgeliefert und zu schwach“ sind. „Ich kann das nicht. Ich bin so.“ Dies ist dann die gefundene Ausrede, die perfekte, logische Erklärung für das „Nichtschaffen“. Wir geben die Verantwortung für unser Handeln ab und entziehen uns selbst die Macht.

Warum viele von gewünschten Veränderungen sprechen und sie nicht erreichen, ist folgender, einfacher Grund: Das gezeigte Verhalten ist das Ergebnis von vorhergehenden Gedanken und somit nur ein „Symptom“. So vielfältig Symptome sein können, so vielseitig sind auch die möglichen Ursachen. Das Symptom „Kopfschmerzen“ kann auf Stress, zu wenig Flüssigkeitszufuhr, einen Wetterumschwung, eine Stirnhöhleneiterung oder gar auf einen Gehirntumor deuten. Wenn wir nun die Kopfschmerzen beseitigen wollen, reicht es nicht, das Symptom zu bekämpfen. Stattdessen muss das Problem an der Wurzel gepackt werden, an seinem Ursprung. Ob das nun eine Entspannungsübung gegen die stressbedingten Kopfschmerzen ist oder eine Gehirn-OP zur Entfernung eines bösartigen Gehirntumors, wird erst erkennbar, wenn die Ursache, der Auslöser, bekannt ist.

Die Ursache, der auslösende Reiz für das Symptom, wird jedoch selten bekämpft, behandelt oder verändert. Das ist die Erklärung dafür, warum viele Menschen nicht aus ihrem persönlichen Teufelskreis ausbrechen können, von Wünschen sprechen und keine Veränderung einleiten können. Um das Verhalten zu ändern, müssen wir an der Ursache, den Gedanken, arbeiten.

Hier kommen wir auch wieder zur treibenden Kraft, die in uns schlummert: Unsere Grundmotivation für jede Tätigkeit, die wir je ausgeführt haben und noch ausführen werden. Wer diese Gedanken nicht (er-)kennt, die uns zu bestimmten Verhalten verleiten, ist sich selbst schutzlos ausgeliefert und kann nur passiv auf äußere Umstände reagieren, anstatt aktiv zu agieren, zu gestalten und zu verändern.

Ein Mensch, der leidet, bevor es nötig ist zu leiden, leidet mehr, als es nötig gewesen wäre.

Warum verschieben Menschen ihre Ziele, Wünsche, Aufgaben? Was hindert Menschen daran, das Leben zu führen, das sie sich wünschen? Dies ist leicht erklärt: In dem Moment, in dem es zu handeln gilt, werden mit der Handlung mehr Nachteile verbunden als Vorteile. Dadurch entscheiden wir uns dafür, nicht tätig zu werden. Rückt ein wichtiger Termin immer näher, zum Beispiel eine Prüfung, ein Abgabetermin, die Steuererklärung, ein Besuch der Schwiegereltern…, dann assoziieren wir mit dem Nicht-Handeln mehr Vorteile als Nachteile. Die negativen Konsequenzen treiben uns weiterhin an, Nötiges in die Wege zu leiten. Mehr dazu werden wir im Kapitel „Warum tust du, was du tust“ erläutern. Hier werden wir auch deine Gründe für dein Verhalten herausfinden und du wirst entscheiden, was du für dein zukünftiges Leben mitnehmen möchtest und wovon du dich endgültig verabschieden möchtest.

Davor werden wir im Kapitel „Sinnfindung“ deine Ziele und Wünsche ausarbeiten. Wir werden uns intensiv damit

befassen, wie deine Traumvorstellung eines glücklichen Lebens aussieht, damit wir im weiteren Verlauf des Buches den Weg dorthin gestalten können.

Wir werden außerdem deinen Startpunkt der Reise mit diesem Buch festlegen (siehe „Wer bin ich“) und deine Stärken sowie deine Schwächen identifizieren, um zu wissen, was uns dabei helfen wird oder auch dabei behindern könnte. Unter der Titelüberschrift „Rückschläge“ lernen wir den richtigen Umgang mit Fehlern.

Auf deinem Weg wirst du immer wieder mit Ängsten konfrontiert werden. Woher diese Ängste kommen, wie sie entstanden sind, sich in dir ausgebreitet haben und wie du diese ablegst und erfolgreich bekämpfst, zeige ich dir in „Ängste überwinden“.

Geschehnisse in unserer Vergangenheit haben uns zu diesem Menschen gemacht, der wir heute sind. Doch wir entscheiden, ob wir uns von diesen auch heute noch anleiten lassen wollen. Unsere bewussten und unbewussten Verhaltensweisen sind von vielen verschiedenen Faktoren abhängig, die wir mit schmerzvollen oder sehr angenehmen Gefühlen verbinden. War es eine peinliche Situation? Eine sehr negative erste Erfahrung? Vielleicht war der Auslöser eine Bemerkung, die jemand fallen gelassen hat: Vater, Mutter, Geschwister, Lehrer, Fernsehheld, Kindergartenfreund, Nachbar oder Vorbild? Vielleicht war es ein prägendes Ereignis in der Schule, ein peinlicher Moment, ein Moment des Versagens oder der Hilflosigkeit. Die ersten Erfahrungen sind immer die wichtigsten – sie prägen uns ein Leben lang: das erste Mal Ski fahren, der

erste Schultag, der erste Kuss, die erste Liebesbeziehung, das erste Kind, die erste Ehe. Dieser erste Eindruck ist bleibend und bildet die Grundlage für unsere automatische Bewertung in späteren Jahren.

Uns fällt es schwer, unsere einmal getroffene Meinung zu ändern, denn die Evolution möchte uns schützen. Sie hat uns deswegen unser Gedächtnis gegeben, um nicht zweimal in eine bedrohliche Situation zu geraten. War der erste Versuch auf Ski ein schreckliches Erlebnis für dich, wirst du dich hüten, es nochmals zu probieren. War deine erste Beziehung für dich mit viel Leid, Tränen, Vertrauensmissbrauch und Lügen verbunden, wird dich das unweigerlich auch bei den nächsten Liebesbemühungen beeinflussen. Alle weiteren Erfahrungen siehst du dann im Vergleich zur ersten: Ergänzen sie dein Bild und bestätigen deine Meinung? Denn meistens täuscht uns unsere Wahrnehmung: Wir versuchen die Welt so zu gestalten, damit unsere Ansichten bestätigt werden und zu unserer festgefahrenen Meinung und Bewertung passen.

Wir werden die Zeitmaschine anwerfen und uns zurückdenken und versuchen zu verstehen, woher deine aktuelle Meinung sowie dein Verhalten kommen. Wo du deine automatisierten Bewertungsprozesse gelernt hast und wie du mit diesen automatisierten, erlernten Denkmustern umgehst, sie frühzeitig erkennst, stoppst und langfristig änderst, erfährst du im Kapitel „Erlernte Denkprogramme verlernen“.

Um nun in die Umsetzung zu kommen, brauchst du einen starken Glauben an dich und deine Problembewältigungsfähigkeiten, Zuversicht und

Selbstbewusstsein. Wie selbstbestimmt du aktuell dein Leben lebst, wie abhängig du derzeit von äußeren Umständen bist und wie sehr dich deine Vergangenheit beeinflusst, erfährst du bei einem Selbsttest im Kapitel „Selbstbestimmung“.

Weil weltweit jeder Mensch die gleichen Bedürfnisse an den Tag legt, um behaupten zu können: „Ich bin glücklich und zufrieden“, habe ich ein Kapitel zum Thema „Lebensqualität“ angehängt. Hier wirst du die Faktoren für ein glückliches Leben kennenlernen und dich selbst testen.

Der letzte Abschnitt des Buches steht unter dem Motto „Von nichts kommt nichts“. Dieses Sprichwort trifft nicht nur auf Arbeit zu, sondern genauso auf Erholung und Entspannung. Du musst diese aktiv in dein Leben holen, denn wenn du nichts dafür tust, wirst du dies auch nicht fühlen. Im letzten Kapitel finden wir deine Kraftquellen, um Energie zu tanken, sowie deine Methoden zur Entspannung.

Ich wünsche dir viel Freude, zahlreiche, bahnbrechende Erkenntnisse und positive Veränderungen!

Zum Schluss des Vorwortes noch ein Hinweis: Ich benutze wegen der besseren Lesbarkeit in diesem Buch in der Regel nur die weibliche oder männliche Form. Selbstverständlich schließe ich damit aber immer alle Geschlechter ein.

2. ANLEITUNG

Dieses Buch arbeitet mit dir und du mit ihm.

Ziel ist es, dich besser kennenzulernen, dir Angst und Stress zu nehmen sowie ein besseres Verständnis für deine Gedanken, Gefühle und dein Verhalten zu bekommen. Du wirst zu dem Menschen werden, der du sein möchtest, und das Leben führen, welches dir guttut.

Mithilfe dieses Buches wirst du in der Lage sein, selbstständig Lösungen für jegliche Probleme zu finden. Nicht immer wird sich das ehrliche Beantworten der Fragen gut anfühlen, aber es wird dich zum Ziel bringen. Denn nur die richtigen Fragen bringen dich voran, zeigen dir die Lösung, geben dir die nötige Motivation genauso wie die seelenruhige Entspannung. Langfristig werden dir die richtigen Fragen sowie das richtige „Mindset“ helfen und dich positiv vorantreiben. Schlussendlich wirst du zu deinem persönlichen Glück finden, tiefe Zufriedenheit verspüren, Stärke empfinden und stetig wachsen. Dein Leben wird immer näher an deine Traumvorstellung eines glücklichen Lebens herankommen.

Wenn du Schritt für Schritt die Übungen mitmachst, wirst du dich und dein Verhalten besser und besser verstehen, deine Motivation zur Veränderung in dir finden und die nötige Energie für die Umsetzung schöpfen. Wichtig dafür ist, dass du die Übungen in Ruhe machst, dir Zeit nimmst

und den Ansporn entwickelst, jede Frage so genau wie möglich beantworten zu können. Nimm dir für jede Übung ausreichend Zeit, in der du dich mit der Fragestellung und Beantwortung auseinandersetzt. Mach dieses Buch und die darin enthaltenen Übungen zu einem festen Ritual für die nächsten 30 Tage oder – bei einem entschleunigten Tempo – zwei Monate. Ich verspreche dir, dass langanhaltende Erfolge kommen werden, die dir zustehen und die du mithilfe dieses Buches endlich erreichen wirst.

Die Fragen, die du dir stellst, werden die Weichen für deine Zukunft stellen.

Dieses Buch ist so gestaltet, dass jeder für alle Arten von Herausforderungen in seinem individuellen Problembereich eine Antwort findet. Durch dieses Arbeitsbuch wirst du lernen, dir durch die richtigen Fragen selbst die Antworten geben zu können. Du wirst in der Lage sein, einen Plan für dich zu gestalten und umzusetzen, der dich genau dorthin führt. Mit weiteren Fragen wirst du deine Grundmotivation für das Handeln herausfinden und die Kraft für die Umsetzung in dir finden. Da jeder Mensch individuell ist, sind hier genügend Methoden, Tests und Praxisbeispiele enthalten, um für jeden das richtige Handwerkszeug parat zu haben.

Ich bin bereit, mit mir ein intensives, tiefgehendes Gespräch zu führen.

Es gibt essenzielle Fragen, die jeder für sich beantworten sollte, um Sicherheit, Klarheit, Zufriedenheit und

Motivation für das eigene Leben zu finden. Es ist nicht schlimm, wenn du nicht alle sofort beantworten kannst. Du solltest dir aber die Zeit nehmen, um Antworten darauf zu finden. Schritt für Schritt werden wir die Fragen in diesem Buch im Detail erarbeiten:

Wer bist du? Was willst du?
Warum tust du, was du tust?
Wie bist du zu dem Menschen heute geworden?
Zu welchem Menschen möchtest du werden?
Was hält dich davon ab?
Woran glaubst du?
Was sind deine Ängste und Stressauslöser?
Wie kannst du mit Angst und Stress richtig umgehen?
Wie kannst du erlernte Verhalten verlernen?
Was sind deine Motivationsfaktoren?
Wer oder was bestimmt derzeit dein Leben?
Wie tankst du Energie und wo findest du Entspannung?

Mache das Lesen dieses Buches zu einem Ritual. Ob du dir dabei eine ruhige Hintergrundmusik anmachst, Kerzen aufstellst, dich in deinen Lieblings Polstersessel kuschelst oder unter deine flauschige Wärmedecke – schaffe dir eine Wohlfühlatmosphäre, in der du den Raum und die Zeit hast, an dir und deiner Zukunft zu arbeiten.

Empfehlenswert ist es, drei- bis viermal in der Woche dieses Buch aktiv zu bearbeiten. Trage dir nun deine fixen „Dates“ mit dir und diesem Buch in deinen Kalender ein. Jetzt! Dieses Buch ist wie gesagt ein Arbeitsbuch. Arbeite mit und es wird dir die nötigen Erkenntnisse und Erfolge bringen.

Wann habe ich Zeit für mich und möchte ein Date mit mir vereinbaren?

Titel des Termins:

Häufigkeit:

Tag/Zeit/Dauer:

In meinen Kalender eingetragen: Ja ❐
Wie möchte ich dieses Date gestalten?

Und nun stellst du das erste Mal fest, was ich mit Arbeitsbuch meine. Wir arbeiten gemeinsam für dich mit dir an deinem glücklichen, erfolgreichen und erstrebenswerten Leben.

Durch Fragen werden wir deinen Geist öffnen, neue erstrebenswerte Wege finden, die Motivation diese Wege zu bestreiten, im Vorhinein mögliche Probleme erkennen und Lösungen vorbereiten, damit du ein glückliches, stressfreies, erfolgreiches Leben führen kannst.

Wie hole ich das Maximum aus diesem Buch?

- Beantworte jede Frage
- Versuche jede Zeile auszufüllen
- Versuche stets in ganzen Sätzen zu antworten
- Nimm dir Zeit, jede Frage ausführlich zu beantworten
- Schreibe dir wichtige Erkenntnisse auf Notizzettel und mache sie weiterhin sichtbar
- Stelle dir für dich hilfreiche und wichtige Fragen auch weiterhin im Alltag
- Arbeite dieses Buch chronologisch durch und lasse keine Übung aus
- Es gibt kein Richtig und kein Falsch
- Gönne dir Pausen zwischen den einzelnen Tagen, an denen du mit diesem Buch arbeitest
- Sei nicht zu streng mit dir: Gehe mit dir liebevoll um – wie mit einem Kind oder einer guten Freundin

3. SINNFINDUNG

Wenn man Krebspatienten im Endstadium fragt, was sie rückblickend anders machen würden, sind die Antworten fast durchgehend die gleichen: mehr Zeit für die eigene Familie, mehr Zeit für die geschätzten Freunde und weniger Zeit mit Arbeit verbringen. Eine Antwort ist für einige wohl eher überraschend und für dich hoffentlich ein wichtiger Denkanstoß:

„Ich hätte mir öfter erlauben sollen, glücklich zu sein.“

Wir sollten uns selbst öfter auffordern, glücklich zu sein, zufrieden und dankbar für diesen Moment und das vorherrschende Gefühl. Oft freuen wir uns in der Früh schon auf die Mittagspause. Nach der Mittagspause auf den Feierabend. Nach dem Feierabend auf das Wochenende. Am Wochenende auf den Jahresurlaub. Im Jahresurlaub freuen wir uns auf die Rente. In der Rente merkst du dann, dass du keine Freude hattest.

Oder wir beginnen mit einer neuen Sportart aus Spaß. Dabei stellen wir fest, dass wir als Anfänger viel schlechter sind als die anderen Kursteilnehmer. Durch den Vergleich vergessen wir, Spaß zu haben. „Ich hätte mir erlauben sollen, Spaß zu haben und einfach glücklich zu sein.“

In den nächsten Übungen auf den folgenden Seiten werden wir feststellen, wie du deine Zeit verbringst und ob du dir erlaubst, glücklich zu sein. Ziele verleihen unserem Leben Sinn, deshalb geht es im Kapitel „Sinnfindung“ um unsere Zielfindung.

Ziel-Wert-Klärung

Wie du bestimmt schon aus verschiedenen Lektüren gehört hast, ist für jedes Vorhaben ein Ziel wichtig. Ein Ziel gibt dir Motivation. Ein Ziel zeigt dir den Weg und ein Ziel ermöglicht dir, deine Fortschritte überhaupt erst zu erkennen. Im ersten Kapitel suchen wir deine Reisedestination, dein Ziel, um dann gemeinsam den Weg dorthin zu beschreiten.

Damit sich der Mensch gut fühlt, braucht er einen Sinn im Leben, einen Grund, um zu diesem Glück zu finden. Ohne Sinn im Leben und ohne Ziel, das uns positiv vorantreibt und Energie gibt, steht niemand von uns auf, geht niemand zur Arbeit und hat keiner Lust, auch nur einen Finger zu rühren. Der reine Überlebensinstinkt, der für die Befriedigung unserer Grundbedürfnisse Hunger, Durst, Schlaf etc. sorgt, reicht nicht aus, um glücklich und zufrieden zu sein.

Wir brauchen Gründe. Wir brauchen Antworten, die uns einen Grund dafür liefern, warum wir hier sind, warum wir wichtig sind und bedeutend.

Ohne Ziele einfach blind draufloszuarbeiten, ob an dir selbst oder auch an deinen Aufgaben im beruflichen

Kontext, ist sinnlos. Denn warum investierst du deine Energie und Zeit, wenn es für dich kein erstrebenswertes Ziel gibt? Warum solltest du dich anstrengen, dich bemühen und auf Spaß verzichten? Wie weißt du, ob sich dein Einsatz gelohnt hat? Wie kannst du stolz auf dich sein und Motivation für weitere Aufgaben schöpfen, wenn du nicht weißt, wo und wann du es geschafft hast? Wenn wir arbeiten und nicht wissen wofür, wirst du weder Energie mobilisieren können noch ein gutes Ergebnis erzielen. Und sagen wir nun, du bist so ungefähr am Ziel angekommen: Du wirst unzufrieden sein und dich nicht erfüllt fühlen, da ein nicht definiertes Ziel gar nicht erreicht werden kann. Somit wirst du nicht die nötige Belohnung in Form von Energie und Lebensfreude verspüren. Denn irgendwie irgendein Ziel zu erreichen, fühlt sich auch nur irgendwie an. Wir brauchen die Bestätigung, dass wir eine Herausforderung mit unseren persönlichen Stärken und mit unserem Einsatz erreichen konnten, um noch mehr Selbstvertrauen in uns selbst und unsere Fähigkeiten zu bekommen und selbstbestimmt leben zu können.

Lebst du das Leben, das du leben möchtest, oder verschiebst du es, bis bestimmte Kriterien erfüllt (worden) sind?

Was erwarte ich mir von diesem Buch? Welche Herausforderungen möchte ich bewältigen? (Formuliere dies in vollständigen Sätzen.)

_____

_____

Hast du es geschafft, deine Herausforderungen zu identifizieren und zu formulieren? Dies ist gar nicht so leicht. Wenn wir nun die Herausforderung in Worte gepackt haben, solltest du dich aber schon leichter fühlen.

Angst und Hilflosigkeit kommen meist aus Unsicherheit. Und Unsicherheit fühlen wir, wenn wir ein Problem nicht klar definieren können und keinen Plan haben, wie dies zu bewältigen ist. Wenn jedoch das Problem erkannt und ausgesprochen wurde, kann ein Plan entwickelt werden. Mit diesem Plan bekommst du Sicherheit und kommst deinem Ziel näher.

Vielen fällt es leichter, aufzuschreiben, was schlecht läuft, was stört und tun sich schwer, zu formulieren, was sie wollen. Hier hilft die nächste Übung, sofern du bereit bist, dich darauf einzulassen und dir erlaubst zu träumen.

Übung: Wunderlampe

Eine meiner Lieblingsübungen, die ich regelmäßig durchführe, um zu überprüfen, ob ich auf dem richtigen Weg bin, um mir meiner Möglichkeiten nochmals bewusster zu werden und um meine Fantasie anzuregen, ist die Übung Wunderlampe.

Stell dir vor, du wanderst durch die Wüste. Es ist heiß, der Sand wirbelt durch die Luft, du spürst den scharfen und heißen Wind, der deine freien Körperstellen berührt und fast verbrennt. Die aufgewirbelten Sandkörner schmerzen, denn dein Körper ist nicht zur Gänze mit dicker, deckenartiger Kleidung bedeckt. Du trägst einen Turban.

Deine Augen sind Schlitze, damit sie vor dem scharfen Wind geschützt sind. Da siehst du etwas am Boden aufblitzen. Ein Gegenstand glänzt wunderschön in der Sonne und wirft dir das Sonnenlicht entgegen. Du bewegst dich darauf zu, jedoch lässt dich der heiße Sand nur mäßig vorankommen, weil du immer wieder darin versinkst. Die Hitze ist unerträglich, jeder Schritt anstrengend und schwer. Trotzdem hat dich deine Entdeckung so neugierig gemacht, dass du alle Kraft aufwendest, um schneller voranzukommen. Der glänzende Gegenstand ist im Sand vergraben. Als du Schritt für Schritt näher kommst, siehst du eine metallische, goldene Wölbung, die verheißungsvoll in der Sonne schimmert. Du kannst das Metall fast schon mit deinen Fingerspitzen berühren. Du beginnst den Gegenstand aus dem Sand zu befreien und schaufelst mit deinen Handflächen den Sand zur Seite. „Autsch“, der goldene Gegenstand ist heiß. Mit einem Stück Stoff deiner Kleidung befreist du den Gegenstand nun endgültig aus dem Sand. Du hältst eine Wunderlampe in den Händen. Du bewunderst die detaillierten Ornamente, erkennst wundersame Geschöpfe und das Abendland mit wunderschönen Schnörkeln verziert. Das muss ein sehr teures, wertvolles, altes Gut sein. Wer es wohl vermisst? Du hast den goldenen Gegenstand fest in deinen Händen. Durch den Stoff spürst du nach wie vor die Hitze, die von der goldenen Lampe ausgeht.

Du beginnst sie vorsichtig mit einem Stück Stoff abzureiben und den Dreck zu entfernen. Ein merkwürdiger Rauch steigt aus der spitzen Öffnung der Lampe, breitet sich aus und steigt empor. Der silberne Rauch formt sich zu einer Person – es ist ein Flaschengeist. „Du hast drei Wünsche frei. Wähle weise“, ertönt die raue Stimme des Geistes.