

Chris Bloom

Und was, wenn es *gut* wird?

Wie du deinen
Unsicherheiten
begegnest und das
Leben lebst, das
du dir wünschst

Mit einem Vorwort
von **John Strelecky**

mvgverlag 



Chris Bloom

Und was, wenn es *gut* wird?

Wie du deinen
Unsicherheiten
begegnest und das
Leben lebst, das
du dir wünschst

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Originalausgabe

2. Auflage 2023

© 2023 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Ein Projekt von dots&plots.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Dr. Sybille Beck

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: © Farina Deutschmann

Layout und Satz: Mjüjde Puziferri, MP Medien, München

Druck: CPI

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0521-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-911-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-912-4



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort von John Strelecky	7
Vorwort von Chris Bloom	11
1. WIE ALLES BEGANN.	13
Mein Leben als Bio-Roboter	17
Der Sprung ins Leben endete im Hamsterrad	21
Die Weggabelung	24
Kleine Schritte ins neue Leben.	26
2. DAS BEZIEHUNGSSENDE ALS BEWUSSTSEINS-BOOSTER	30
Wie ich meine Seelenverwandte traf – und wieso es trotzdem scheiterte	32
»Ich wünsche dir Glück« – ein Abschied in Liebe	35
Die Schönheit im Schmerz.	36
»Wir sind alle eins« – oder doch nicht?.	38
Schmerz und Liebe.	40
3. DATE DICH SELBST: WARUM DICH EINE BEZIEHUNG IM AUSSEN NIEMALS GLÜCKLICH MACHEN WIRD.	44
Verlustangst: Bitte, geh nicht!	44
Bindungsangst: Komm mir nicht zu nah!	49
Welcher Bindungstyp bist du?	54
Partnerschaft: Erkenne deine Glaubenssätze	57
Glaubenssätze auflösen in 3 Schritten	59
Dating-App-Falle	62
Du bist die Torte.	64

4. WIESO DU ALLES VERSTEHST UND TROTZDEM NICHTS VERÄNDERST	66
Die 8 besten Tools, um mit der Umsetzung zu starten	68
Auf der Suche nach dem wahren Selbst	71
Von außen nach innen: Erkenne dich selbst	76
Nutze Coaching als Shortcut.	79
So findest du einen guten Coach.	83
5. WIE DU EIN ERFÜLLTES LEBEN FÜHRST	87
Liebe dich und der Rest folgt: 6 Regeln für ein erfülltes Leben	87
Kreiere die Basis in dir	91
Wie geht es dir wirklich?	94
Das Rad der Emotionen	97
Gefühle als Besucher: Du bist nicht deine Emotion	100
6. WARUM DU DEM HERZENSWEG FOLGST, WENN DU ENDLICH LOSLÄSST	103
Falsche Annahmen über das Loslassen	106
Erfolgsgeschichten: Loslassen schafft Klarheit	111
Entscheide dich für dich	117
7. LET IT GO: WIE DU VON DER ENTSCHEIDUNG ZUR UMSETZUNG KOMMST.	119
Jeder Tag trägt ein eigenes Leben in sich	119
Die HEART-UP Methode: Loslassen in 7 Schritten	122
8. RAUS AUS DEM KOPF, REIN INS HERZ: KREIERE DEIN HEARTSET	135
Die drei Säulen für ein kraftvolles HEARTset	136
Nimm Veränderungen an und gestalte dein Leben.	144
Erfüllung und Dankbarkeit	148

9. DIE MACHT DER VISION.	151
Kreiere deine Vision – kreiere dein Leben155
Interview mit deinem zukünftigen Ich157
10. ALLES WIRD GUT – DER WEG IST DAS ZIEL	159
Deine eigenen Spielregeln162
Vom Klo-Putzer zum Coach und Therapeuten.165
Willkommen in deinem Leben.168
Nachwort171
Über den Autor173
Endnoten175

Vorwort von *John Strelecky*

Wie können wir ein erfülltes Leben führen? Wie können wir uns von den Erwartungen der anderen lösen? Wie schaffen wir es, alten Ballast loszulassen? Wie können wir zerstörerische Glaubenssätze umkehren? Chris und ich haben lange Gespräche über diese und andere Fragen geführt. Einige waren geplant. Andere ergaben sich völlig unerwartet. Diese unerwarteten Begegnungen haben für mich eine ganz besondere Bedeutung. Ich habe gelernt, dass es wichtig ist zuzuhören, wenn eine leitende Präsenz mich in eine bestimmte Richtung oder zu einem bestimmten Gespräch zu bewegen scheint, denn in solchen Fällen lerne ich immer etwas Kraftvolles und Unerwartetes.

Ich habe Chris zum ersten Mal getroffen, als wir zusammen an einem Zoom-Interview für seinen Podcast »Realtalk für deine Seele« gearbeitet haben. Ich hatte das Vergnügen, ihm persönlich zu begegnen, als ich auf Tournee für *Überraschung im Café am Rande der Welt* war, das vierte Buch der Reihe *Das Café am Rande der Welt*. Wir hatten ein weiteres großartiges Gespräch und wieder einmal wurde mir klar, dass er ein sehr tiefgründiger Denker mit einem großen Herzen ist.

Ich verließ das letzte Treffen in der Erwartung, dass sich unsere Wege irgendwann wieder kreuzen würden, und freute mich auf den Zeitpunkt, an dem es so weit sein würde. Ich ahnte nicht, dass diese nächste Kreuzung einer dieser unerwarteten, verrückten, zufälligen

Momente des Lebens sein würde. Einige Monate später war ich nämlich in Köln, um an einem Projekt zu arbeiten. Ich war gerade angekommen und ging mit meinem Gepäck im Schlepptau die Straße hinunter, auf der Suche nach einem Café, in dem ich ein oder zwei Stunden verbringen konnte, bis mein Zimmer frei wurde. Als ich an einer Kreuzung stand und darauf wartete, dass die Ampel grün wurde, hörte ich jemanden rufen: »Hey, John!« Zu meiner großen Überraschung saß Chris nur wenige Meter von mir entfernt hinter dem Steuer seines Autos.

Ich lebe eigentlich in Florida, in den Vereinigten Staaten. Chris lebt in der Schweiz. Wie groß war also die Wahrscheinlichkeit, dass wir beide uns zur selben Sekunde an genau dieser Kreuzung in Köln über den Weg laufen? Offensichtlich hatte das Universum etwas im Sinn. Wir hatten beide einen vollen Terminkalender und viel zu tun in den kommenden Tagen, aber wir versprachen, unser Bestes zu tun, um uns zu treffen, bevor wir abreisten.

Nun, das Universum wollte offenbar noch deutlicher werden, denn in den nächsten zwei Tagen trafen wir uns noch vier weitere Male in der Stadt. Es war unglaublich. Also nahmen wir uns endlich Zeit, setzten uns hin und führten ein tolles Gespräch über Beziehungen, Eltern-Kind-Beziehungen, über die ich wegen des neuen Café-Buches viel gesprochen hatte, Liebesbeziehungen, weil Chris gerade eine beendet hatte, Freundschaften und vieles mehr.

Chris weiß, wie wichtig Beziehungen für unser Lebensglück sind – und dass die wichtigste Beziehung nicht im Außen, sondern im Innen stattfindet. Er erzählte mir von seinen Ideen, die er rund um das einfache, aber wirkungsvolle Prinzip »Liebe dich selbst und der Rest wird folgen« entwickelt hatte. Ich konnte mich mit vielem von dem, was er sagte, identifizieren. In meinem eigenen Leben und in meiner Arbeit mit anderen habe ich festgestellt, dass die Art und Weise, wie wir uns selbst betrachten und behandeln, einer der wichtigsten Fak-

toren dafür ist, ob wir das Leben leben, das wir wirklich wollen. Es ist auch einer der wichtigsten Faktoren dafür, ob wir uns wahrhaftig auf andere einlassen und ein positiver Teil ihres Lebens sein können. Wie Chris zu sagen pflegt: Wir bekommen zurück, was wir ausstrahlen.

Die Tatsache, dass du dieses Buch in die Hand genommen hast und diese Zeilen liest, könnte eine Fortsetzung der verrückten Begegnungen zwischen Chris und mir in Köln sein. Bücher haben eine ganz eigene Energie. Sie scheinen uns genau dann zu finden, wenn wir die Inspiration, die sie enthalten, am meisten brauchen. Ich kann zwar nicht genau sagen, warum du und dieses Buch eine Verbindung zueinander habt oder welche Auswirkungen es auf deine Beziehung zu dir selbst oder zu anderen haben wird, aber ich vermute, dass es einen Grund gibt. Wenn du Chris' Worte liest, seine Geschichte hörst und die Ideen und Konzepte, die er mit dir teilt, erforschst, wirst du etwas Besonderes und Wichtiges für dein Leben entdecken.

Viel Spaß beim Lesen!

John Strelecky

Vorwort von *Chris Bloom*

Ich freue mich so sehr, dass du dieses Buch in den Händen hältst. Hier stecken so viel Liebe, Energie und Erfahrungen drin, dass ich es kaum abwarten kann, all diese Inhalte mit dir zu teilen. Deshalb halte ich mein Vorwort sehr kurz. Nur eines will ich dir mitgeben: All diese Seiten sollen keine Deko im Bücherregal sein, sondern ein Teil deines Weges. Arbeite mit dem Buch, streiche dir Stellen an, klebe Post-its hinein, schreibe an den Rand oder in ein Notizbuch, was dir in den Sinn kommt. Jeder wird hier etwas anderes für sich mitnehmen. Sei offen für alles, was dir im Laufe des Lesens in den Sinn kommt. Fülle die Leerstellen zwischen den Buchstaben und Zeilen mit Erfahrungen und Gedanken. Kreiere deinen Sinn. Kreiere dein Leben.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwende ich im Folgenden die männliche Form (generisches Maskulinum), wobei alle Geschlechter gleichermaßen gemeint sind. Es ist mir wichtig zu betonen, dass dies ausschließlich redaktionelle Gründe hat.

Hinweis: Alle in diesem Buch genannten Namen wurden geändert.

1. Wie alles *begann*

Als ich ein kleiner Junge war, etwa fünf Jahre alt, wollte ich Astronaut werden. Ich erinnere mich noch gut an einen kalten, sternenklaren Frühlingsabend, an dem ich bei meiner Großmutter zu Besuch war. Ich durfte mich nach dem Zähneputzen mit einer Wolldecke auf die Gartenliege kuscheln und starrte in den Sternenhimmel.

»Oma, was muss ich tun, um wirklich mal ins Weltall zu fliegen?«, fragte ich meine Großmutter.

Sie lächelte mich liebevoll an. »Streng dich in der Schule an, glaub an dich und hör nie auf zu träumen.«

»Mhm«, machte ich und schaute wieder nach oben.

Hör nie auf zu träumen. Glaub an dich. Meine Großmutter wäre in einem anderen Jahrzehnt wahrscheinlich eine Top-Influencerin gewesen, wenn sie ihre Weisheiten in stylischen, pastellfarbenen Zitate-Postings geteilt hätte.

Doch damals gab es kein Instagram, und ich ... nun ja, ich war fünf Jahre alt. Dieses komische Erwachsenengerede konnte bei mir noch nicht viel auslösen. Dabei hat meine Oma genau das Richtige gesagt: Sie hatte mich ermuntert zu träumen und an mich zu glauben. Astronaut, warum nicht? Irgendwer muss den Job schließlich machen.

Doch als ich in die Schule kam, wurden meine Luftschlösser im-

mer kleiner. Ich schaute weniger in den Himmel und mehr in Schulbücher. Statt Träumereien warteten Verpflichtungen. Meine Mutter fand, dass »Astronaut« kein realistischer Berufswunsch sei. Sie erklärte mir, wie wichtig es sei, einen ordentlichen, sicheren Beruf zu wählen. Pfarrer zum Beispiel. Oder Lehrer.

Da wollte ich also Astronaut werden und die unendlichen Weiten unseres Weltraums erforschen, doch meine Mutter sah mich im muffigen Klassenzimmer stehen. Ein himmelweiter Unterschied, im wahrsten Sinne des Wortes. Doch weil ich ein kleiner Junge war, der seine Mama liebte und ihr nacheiferte, sagte ich brav »Pfarrer oder Lehrer«, wenn jemand fragte, was ich denn mal werden wolle. Je häufiger ich es aussprach, desto mehr glaubte ich es selbst.

In den ersten Schuljahren lernte ich ein paar Jungs kennen, mit denen ich mich anfreundete. Wir bauten Baumhäuser, holten uns blaue Flecken beim Klettern und fühlten uns irre stark. Ich weiß noch, wie wir alle zwischen den Ästen eines Baumes hingen und uns unterhielten. Ich war vielleicht acht oder neun Jahre alt und hatte den Jungs gerade von einem Gespräch mit meiner Mutter erzählt.

»Du besprichst *Gefühle* mit deiner *Mama*? Heulst du auch vor ihr?«, fragte einer der älteren Jungs. Ich antwortete nicht und schaute nur zu Boden. Er fing an zu lachen, die anderen stimmten ein. Sie riefen: »Mama-Söhnchen!«, »Bist du ein Mädchen, oder was?« und »Heulsuse!«.

Erwachsenen würde man in solch einem Moment sagen: Lass sie doch reden. Aber mal ehrlich: Das fällt uns doch sogar mit Mitte 30 noch schwer. Ausgelacht zu werden ist ein mieses Gefühl. Immer. Erst recht als vorpubertierender Junge. In diesem Moment habe ich verinnerlicht: Jungs reden nicht über Gefühle. Mit Mama erst recht nicht. Ich wollte cool sein, einer der beliebten Jungs sein, dazugehören, bewundert werden. Dabei erwischte mich das Bild der toxischen

Männlichkeit mit voller Breitseite: *Ängste sind was für Mädchen! Ech- te Männer zeigen keine Gefühle, sondern müssen stark sein! Ich muss der Schnellste und Beste sein!*

Ich hörte diese Glaubenssätze so oft, dass sie mir in Fleisch und Blut übergingen, ja dass ich sie selbst irgendwann sagte, zu mir und zu anderen. Schon als ich neun Jahre alt war, spürte ich: Wenn ich dazugehören will, darf ich nicht ich selbst sein. Zumindest nicht so ganz. Alles, was uncool wirken könnte, versteckte ich vor der Außenwelt. Mit meiner Mutter und meiner Oma sprach ich nicht mehr ganz so offen wie früher.

Ich trug die Maske des starken, coolen Jungen, der immer vorn mit dabei war und weder Angst noch schwache Momente kannte. Und ich muss zugeben: Ich trug sie mit Stolz. Es fühlte sich richtig an, die Maske passte mir gut und half dabei, die Rolle des mutigen Typen einzunehmen. Diese Rolle verfestigte sich über die Jahre, auch auf dem Gymnasium. Die anderen waren Weicheier, ich war ein ziemlich großartiger Typ. Mein Umfeld gab mir recht: Ich war beliebt, wurde beim Sport immer als Erster gewählt und gehörte zu den angesagten Jungs. »Alles richtig gemacht«, dachte ich, und wägte mich in Sicherheit.

Heute – einige Jahre älter, etwas faltiger und glücklicherweise auch klüger – weiß ich, dass hinter solchen »Auftritten« eine Menge Unsicherheit steckt. Es ist oft die Suche nach Anerkennung von außen, um sich nicht zu sehr mit sich selbst beschäftigen zu müssen. Anders gesagt: eine traurige Maskerade der Unsicherheit. Kennst du dieses Bild, bei dem ein trauriger Smiley eine lachende Maske vor das Gesicht hält? Genau. Das war ich. Unsicherheit entsteht, wenn wir mit neuen Herausforderungen konfrontiert werden, auf keinen Erfahrungsschatz zurückgreifen können und vor allem nicht mit dem eigenen Herzen in Verbindung stehen. Wenn du weißt, wer du bist, was du willst, welche Werte dir wichtig sind und was du fühlst, dann