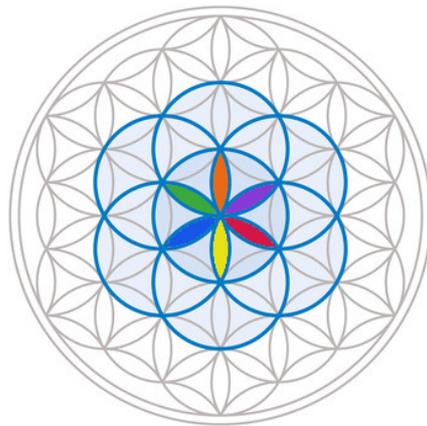


Die Blume des Lebens

6 Schritte in ein erfülltes Leben



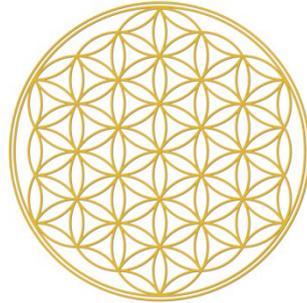
Identität, Lebensumstände, Spiritualität, Beziehungen, Persönlichkeit, Beruf

Christina Emmer

Wegbegleiterin

www.christinaemmer.de

Die Blume des Lebens – eine kleine Vorgeschichte



Eines Morgens, das ist noch gar nicht allzu lange her, wachte ich morgens auf und was ich zu dem Zeitpunkt noch nicht wissen konnte, es sollte ein ganz besonderer Tag werden.

Ich nahm schon die ganze Woche an einem Seminar teil. An dem Tag machten wir zum Abschluss eine geführte Trance. Diese Trance führte mich in einen Wald. In diesem Wald stand an einer Wegbiegung ein älteres, schönes, gemütliches Holzhaus. Ich ging hinein und drinnen kam ein älterer, weiser Mann auf mich zu. Er gab mir eine Schatulle, darin sollte ein Geschenk für mich sein. Ich öffnete die Schatulle und darin war ein Medaillon, die Blume des Lebens. Ich war überrascht, denn ich hatte bis zu diesem Zeitpunkt die Blume des Lebens nur auf einigen Bildern gesehen, jedoch nie damit zu tun gehabt.



Blume des Lebens von Rosita Claasen

www.gold-and-art.de

In den nächsten Wochen passierten einige wunderbare Dinge. Ich hatte interessante und inspirierende Begegnungen mit tollen Menschen, lernte so einiges über die „Heilige Geometrie“ und erfuhr unter anderem, dass die Blume des Lebens ein sehr esoterisches Symbol ist. „Und das mir...“ dachte ich, wo ich doch solange ich denken kann, eine Verfechterin der Logik war und immer noch bin. Doch ich fand eben auch heraus, dass die Blume des Lebens auf Geometrie basiert, also auf Logik. Natürlich gibt es unendliche viele Interpretationen, was diese Geometrie bedeutet oder nicht bedeutet. Dazu gibt es im Internet einiges zu finden und auch einige Bücher.

Für die meisten ist die Blume des Lebens ein Energiesymbol – entweder beschützend, energiegebend oder auch harmonisierend. Das mag alles stimmen. Für mich ist die Blume des Lebens ein Symbol geworden für meine persönliche Spiritualität, die Verbindung von Gefühl und Logik. Für mich besteht in dieser Kombination das Geheimnis eines erfüllten Lebens.



Die Blume des Lebens beruht auf der Zahl 6, das kannst Du sehr leicht feststellen, wenn Du sie Dir ansiehst. 6 Blütenblätter, etc.

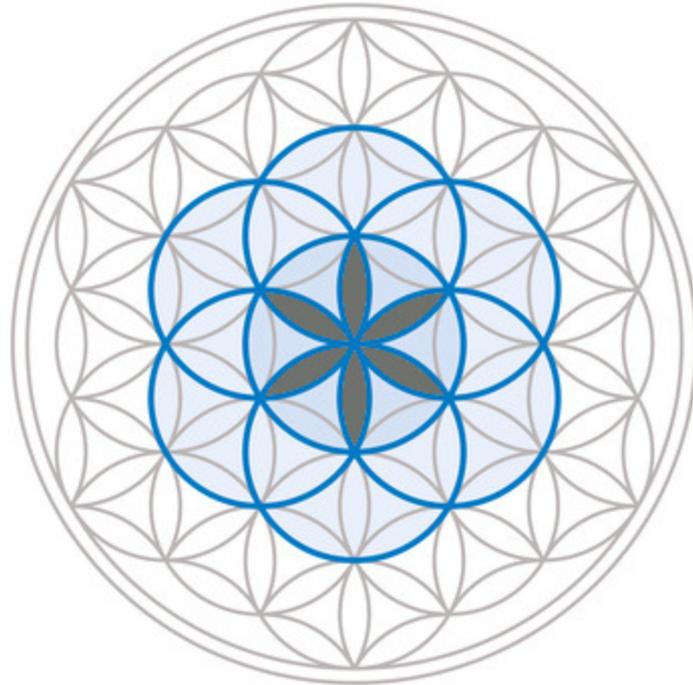
„Die **Blume des Lebens** ist ein Ornament auf einem sechseckigen Ausschnitt eines Dreiecksgitters. An jedem Gitterpunkt schneiden sich Kreise bzw. Kreisbögen um die sechs benachbarten Gitterpunkte, sodass benachbarte Gitterpunkte durch Linsen verbunden sind, neunzig an der Zahl.“ (Wikipedia)

Ich machte mir in dieser Zeit auch einige Gedanken darüber, wie nun die Blume des Lebens ein Teil meiner Arbeit werden könnte und innerhalb kurzer Zeit entwickelte sich aus all meinen Gedanken und Ideen ein Konzept. Dieses Konzept stelle ich Dir hier vor. Es besteht aus 6 wesentlichen Teilen.



Die Blume des Lebens

6 Schritte in ein erfülltes Leben



Teil 1: Existenz im Innen: Identität

Teil 2: Existenz im Außen: Lebensumstände

Teil 3: Verbundenheit im Innen: Spiritualität

Teil 4: Verbundenheit im Außen: Beziehungen zu anderen Menschen

Teil 5: Wachstum im Innen: Persönlichkeit, Fähigkeiten entwickeln

Teil 6: Wachstum im Außen: Beruf, Lebensplan

Mir ist klar, dass sich die einzelnen Bereiche stark überschneiden. Es wird keinen Bereich, kein Thema geben, dass sich immer nur genau einem Bereich zuordnen lässt. Gerade das finde ich auch so spannend, denn es zeigt, dass wir bestimmte Themen unseres Lebens immer in verschiedenen Lebensbereichen Ausdruck verleihen.



Tu, was Du willst!

So heißt mein Blog und genau darum geht es in diesem EBook, nämlich, dass DU endlich das tust, was Du wirklich, wirklich willst.

Ich wünsche mir, dass immer mehr Menschen auf dieser Welt in ihrem Leben das tun, was ihnen wirklich von Herzen Freude bereitet. Ich bin davon überzeugt, dass damit eine Menge Probleme, die aus Neid, Hass, Langeweile oder Frustration entstehen, sich wie von selbst lösen würden. In meinem Leben ist das so und das möchte ich gerne weitergeben und auch Dir ermöglichen.

Dieses Ebook besteht aus den 6 Teilen meiner Blog-Startserie. Ich habe sie für Dich hier zusammengefasst und aufbereitet, so dass Du optimal damit arbeiten kannst. Als neuer Leser meines Blogs musst Du so nicht lange diese ersten, wertvollen Beiträge suchen, sondern erhältst sie direkt in Dein Postfach, vollgepackt mit Informationen, Inspirationen und Übungen, die Du an diesem Symbol erkennst:



Ich wünsche Dir viel Freude beim Lesen und freue mich über jedes Feedback von Dir. Schreibe mir einfach eine Email an coaching@christinaemmer.de

Finde Deinen wahren Willen! Finde das was Du liebst und Deine besonderen Begabungen. Baue Dir daraus Dein eigenes Leben und Business. Setze es um. Trage Deine Einzigartigkeit hinaus in die Welt – sie wartet bereits auf Dich!

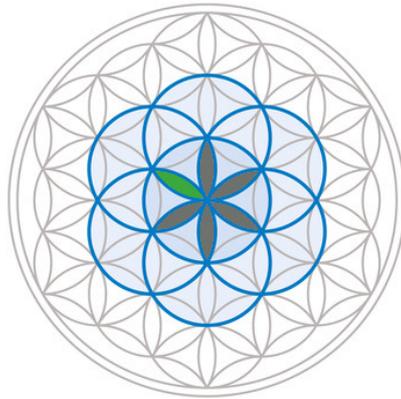
Herzlichst

Deine Wegbegleiterin

Christina

Teil I: Existenz im Innen

Deine Identität



Das ist der Punkt an dem immer alles beginnt. Im Innen und mit dem was Du einfach bist. Deswegen beginnt auch dieses EBook hier. Ich freue mich sehr, dass Du hier bist. Du! Aber wer bist Du eigentlich?

Vielleicht bist Du weiblich, ungefähr 35, selbständig, verheiratet, bist intelligent und gebildet und gern in der Natur unterwegs? Nehmen wir mal an, das alles würde zutreffen, was sagt es über Dich aus? Und selbst wenn mir Deine beste Freundin oder Dein bester Freund noch einige Deiner Attribute nennen würde, was wüsste ich letztlich dadurch über Dich?

In meinen Coachings kommen häufig Menschen zu mir, die sich verändern wollen. Sie möchten entweder weg von ihrem alten, langweiligen Job oder hin zu einer erfüllten Tätigkeit. Sie wollen endlich etwas machen, was ihnen Spaß und Freude bringt. Sie haben das Gefühl, da ist noch etwas, was ausgelebt werden will, ein verstecktes Potential oder eine bisher unterdrückte Begabung, die jetzt ans Licht kommen soll. Doch was genau? Wenn ich diesen Menschen die Frage stelle, wer sie gerne sein wollen, kommt oft nur eine vage Antwort oder eine Aussage wie: „Ich weiß vor lauter hin- und herüberlegen, vor lauter Suchen und Hinterfragen schon gar nicht mehr, was ich eigentlich will.“

Gemerkt? Hier wird das, was man **will**, mit dem, wer man **sein will** verwechselt. Um herauszufinden, wer man sein will, ist es natürlich hilfreich zu wissen, wer man eigentlich ist.



Doch wie definiert man die eigene Identität?

Ein kleines Baby, das auf die Welt kommt, hat noch keine eigene Identität. Es fühlt sich eins mit seiner Mutter und mit der Welt. Durch Abgrenzung ist es in der Lage, über Monate und Jahre hinweg, eine eigene Identität aufzubauen. Es erfährt sich selbst, in dem es sich von den anderen getrennt erlebt und die Unterschiede wahrnimmt. Ich bin, was der andere nicht ist. Doch gleichzeitig, um uns nicht dauerhaft getrennt zu fühlen, suchen wir in unserer Umgebung nach Menschen oder Dingen, mit denen wir uns wieder identifizieren können. Du bist so, ich bin auch so, also ist es in Ordnung. Im Wechselspiel von Abgrenzung und Zugehörigkeit entwickelt sich unsere Identität.



Irgendwann erfahren wir dann vielleicht von Dingen wie Schwingung, Energie, Alles ist eins und solchen Dingen. Wir sind also in Wirklichkeit gar nicht voneinander getrennt? Wir sind alle miteinander verbunden? Wozu dann eine eigene Identität aufbauen? Die Antwort ist ganz einfach:

Damit Du Dich als Individuum erleben und Deine eigenen Erfahrungen sammeln kannst.



Wie kann diese Erkenntnis nun dabei helfen, Dein Potential zu leben und Dir den Job Deiner Träume aufzubauen?

Wenn Du erkennst, dass es in diesem Leben nicht darum geht, irgendetwas zu erreichen, was andere auch erreicht haben oder Dinge zu machen, die andere auch machen, dann bist Du einen entscheidenden Schritt weiter in Richtung Deiner persönlichen Unabhängigkeit. Wenn Du

akzeptieren kannst, dass alles was um Dich geschieht, dazu da ist, Dir Erfahrungen zu ermöglichen, rücken die Dinge in ein ganz anderes Licht. Du siehst, dass Du die ganze Zeit über bereits auf Deinem Weg unterwegs bist und dass alles, was Du erlebst und erlebt hast, Dich als Person mit ausmacht.

Du kommst dann Deiner eigenen Identität näher, weil Du siehst, dass alles, was geschieht, mit Dir selbst zu tun hat. Und noch einen Schritt weiter übernimmst Du dann endlich die Verantwortung für Dein eigenes Leben und erschaffst Dir das Leben so, wie Du es willst.



Vielleicht magst Du heute ja den ersten Schritt mit mir gehen?

Wenn ja, habe ich folgende Aufgaben für Dich:

1. Erstelle ein Profil von Dir. Nicht so ein langweiliges Lebenslauf-Dingens. Nimm ein großes Blatt Papier, klebe in die Mitte ein kleines Bild von Dir und schreibe rundherum in Stichwörtern auf, was Dir alles an POSITIVEN oder neutralen Beschreibungen zu Dir einfällt. Name, Alter, Haarfarbe, Eigenschaften, Stärken, Fähigkeiten, etc.

Negatives lässt Du bewusst weg, zum einen, weil Du Dir die negativen Dinge wahrscheinlich schon oft genug selbst vor die Nase hältst und zum anderen, weil das Ziel ist, ein positives Selbstbild zu entwickeln.

2. Schau Dir Dein Blatt nochmal an. Suche Dir 5 weitere Begriffe, die beschreiben, wie Du gerne wärst, also welche Eigenschaften oder Fähigkeiten Du zusätzlich gerne hättest. Wenn es Dir leichter fällt, kannst Du Dir auch überlegen, welche 5 Eigenschaften von einem großen Vorbild Du gerne hättest (komm schon, jeder kennt irgendjemanden, bei dem er sagt: Boah, so wäre ich auch gerne).

Am besten machst Du diese Übung jetzt gleich, bevor ich Dir im nächsten Teil dann die Auflösung dazu erzähle. Falls Du die Übung schon kennst, mach sie trotzdem, ich habe festgestellt, sie funktioniert immer wieder.

Teil 2: Existenz im Außen

Deine Lebensumstände



Im 1. Teil ging es um Deine Identität und wie Du ihr näher kommst. Bevor wir zum 2. Teil kommen, kommt hier noch die Auflösung der kleinen Übung von gestern.

Es ging darum, 5 Eigenschaften oder Fähigkeiten aufzuschreiben, die ein großes Vorbild von Dir hat und die Du auch gerne hättest. Die gute Nachricht ist: Du hast sie bereits. Vielleicht lebst Du sie noch nicht richtig aus oder hast sie an Dir selbst noch nicht wirklich erkannt, doch Fakt ist, dass wir uns intuitiv Personen als Vorbild nehmen, die eine Resonanz in uns erzeugen und zwar deshalb, weil wir ihnen ähnlich sind. Ähnlicher als wir oft glauben. Es ist also leichter als Du denkst. Und die schlechte Nachricht? Gibt es nicht. Du liest ja hier, also bist Du schon auf dem richtigen Weg! :-)



Doch jetzt kommen wir zu Teil 2:

Gestern haben wir angefangen zu erforschen, wer Du wirklich bist. Und schon geht es heute um die Frage, was bedeutet das für Dich und Deine Lebensumstände?

Wenn Du Dir Dein Leben anschaust und ehrlich zu Dir selbst bist, wirst Du feststellen, dass Dein Leben im Außen das widerspiegelt, was Du über das Leben glaubst.

- Du denkst, dass man hart arbeiten muss, wenn man viel Geld verdienen will? Ich wette, Du erlebst genau das.
- Du glaubst, dass man reich sein muss, um ein großes Haus zu haben? Zeig mir, wie Du wohnst! ;-)
- Du rechnest damit, dass Du einfach über viele Dinge keine Kontrolle hast, dass manches halt einfach passiert? *Ja, gestern erst wieder!* sagst Du vielleicht.



Und Du hast Recht. Es passiert immer und immer wieder Unerwartetes. Doch nicht weil das einfach so ist, sondern weil Du davon überzeugt bist, dass es so ist.

Vielleicht sagst Du jetzt: *Christina, das kann nicht Dein Ernst sein. Denn das würde andersherum bedeuten, wenn ich davon überzeugt wäre, dass ich alles unter Kontrolle habe, dass dann nichts Unvorhergesehenes mehr passieren könnte.*

Ich bin davon überzeugt, dass es genau so ist. Doch ehrlich gesagt, davon bin ich selbst auch noch meilenweit entfernt. Wenn ich ehrlich in mich hineinhorche, dann stelle ich fest, dass ich zwar schon in vielen Bereichen meines Lebens ganz gut darin bin, das zu manifestieren, was ich auch wirklich haben will. Das heißt, es gibt Bereiche, da ERWARTETE ich wirklich, dass es so und so kommt. Das merke ich dann daran, dass ich ehrlich überrascht wäre bzw. gar nicht daran denke, dass es hätte anders kommen können. Wenn dann jemand zu mir sagt: *Christina, das hätte ja auch anders kommen können*, denke ich mir (ehrlich innerlich überrascht): ja stimmt, hab ich gar nicht dran gedacht.

Doch in vielen anderen Bereichen meines Lebens ist das überhaupt noch nicht so. Und mein Ziel für mich und für DICH ist auch gar nicht, alles unter Kontrolle zu bekommen. Das Ziel ist, dass Du in der Lage bist, Dein Leben aktiv zu gestalten, Eigenverantwortung für Dich und Dein Leben zu übernehmen, dankbar zu sein, für die schönen Dinge, die Dich umgeben. Und die Dinge, die Du noch nicht so toll findest in Deinem Leben, als Erfahrung und Lernmöglichkeiten zu sehen. An allem, was Dir in Deinem Leben nicht gefällt, kannst Du wachsen. Du hast immer die Wahl, aus welcher Sichtweise Du die Dinge sehen willst.



Bist Du Opfer oder Schöpfer Deines Lebens?

Ganz ehrlich, als ich das zum ersten Mal gefragt wurde, kam in mir ein echt großer Widerstand auf und ich dachte mir: Naja, ich bin ja nicht immer Opfer meines Lebens, aber für manche Dinge kann ich nun wirklich nichts und noch viel mehr: manches, was geschieht, ist einfach UNGERECHT! Ungerechtigkeit, ja... ein großes Thema in meinem Leben. Wie oft in meinem Leben habe ich mich schon ungerecht behandelt gefühlt... als mein Vater einfach wegging war ich 4 und spätestens ab da wusste ich genau, was Ungerechtigkeit bedeutet. Seitdem sprang ich immer als einer der ersten hoch, wenn ich Ungerechtigkeit auch nur erahnt habe!!! Im Laufe der Zeit wurde ich ein kleiner Robin Hood, jede Ungerechtigkeit in der Welt fühlte ich als meine persönliche Mission, ja ich fühlte mich persönlich betroffen! Ich glaubte daran, dass es Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit gab. Also Opfer und Täter.

Inzwischen glaube ich, dass es Schöpfer gibt. Dass jeder Mensch ein Schöpfer seines Lebens ist. Wir erschaffen das, was wir zu Lernen haben. Ich habe lernen dürfen, dass Gerechtigkeit nur ein Konstrukt ist, eine Interpretation, eine Bewertung, genau wie Gut und Böse. Bis ich das gelernt habe, hat mir das Leben "ungerechte" Situationen geschickt. Es war

- ungerecht, dass ich nicht so viel verdiene wie andere (wo ich doch so gut war, in dem was ich tat ;-))
- ungerecht, dass ich ein kleines Auto fahren muss und andere ein großes haben
- ungerecht, dass andere ein Auto zum 18. Geburtstag geschenkt bekommen haben und ich nicht
- ungerecht, dass Menschen Dinge über mich sagten, die nicht stimmen
- ungerecht, ach noch so vieles.



Hier kommt nun das Thema von gestern ins Spiel. Identität.

**Wenn Du erkennst, wer Du wirklich bist, kannst Du erschaffen,
was Du wirklich willst.**

Dazu gibt es folgende kleine und doch sehr wirkungsvolle Übung:

- Überlege Dir, was Dein großes Thema hinter den Themen im Außen sind. Was fühlst Du, wenn etwas passiert, was Dir nicht passt? Bist Du verärgert? Wütend? Beleidigt? Und dann frag Dich, was wiederum dieses Gefühl auslöst, also warum Du verärgert, wütend oder traurig bist? Es gibt immer noch ein Gefühl dahinter. Etwas, das die gemeinsame Komponente in all diesen Situationen ist.

Wenn Du das herausgefunden hast, ist das Thema (zumindest aus meiner Erfahrung) nicht sofort geheilt. Doch als mir die Sache mit dem Thema Gerechtigkeit klar wurde, spürte ich sofort eine riesengroße Erleichterung. Ich musste fast lachen, ob der ganzen Situationen, die ich erschaffen hatte, "nur" um DAS herauszufinden.

Seitdem kann ich immer öfter in solchen Situationen lachen und umso öfter ich dabei lache, desto seltener erschaffe ich diese Situationen. :-)

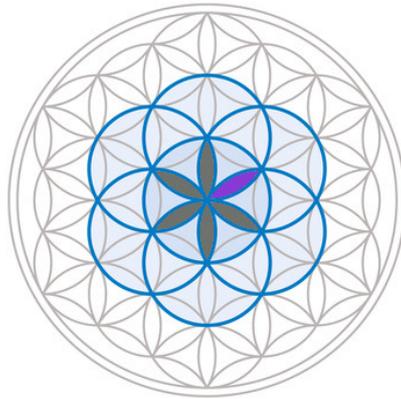


Probier es mal aus. Es funktioniert.

Mein Leben macht mehr Spaß seitdem und ich kann einfühlsamer, warmherziger und liebevoller sein. Und ganz nebenbei verändern sich meine Lebensumstände stets weiter zum Positiven. Wie innen - so außen.

3. Teil: Verbundenheit im Innen

Deine Spiritualität



In den beiden ersten Teilen ging es um Deine Existenz im Innen (Identität) und im Außen (Lebensumstände). Jetzt geht es um den zweiten großen Teilbereich Verbundenheit und zuerst schauen wir uns wieder an, was das im Innen bedeutet. Ich verwende dafür das Wort Spiritualität.

Noch vor ein paar Jahren hätte ich von mir behauptet, dass ich kein spiritueller Mensch bin. Ganz im Gegenteil, ich bin schon immer ein Kopfmensch gewesen. Ich wollte immer schon alles verstehen. Was nicht logisch war, war nicht real für mich.

Und heute? Heute ist das immer noch so. Und ich habe verstanden, dass Logik und Spiritualität zusammengehören. Was für mich nicht zwingend zusammengehört ist Spiritualität und Religion. Ich bin noch nie ein religiöser Mensch gewesen. Ich konnte es einfach noch nie akzeptieren, auch in der Schule nicht, wenn jemand einfach zu mir sagte: Das ist halt so.



In den letzten 2 Jahren habe ich meine eigene Spiritualität entdeckt. Wow, das klingt toll, ist aber eigentlich "Nebel in Tüten" (also Wischiwaschi), weil letztlich kein Mensch weiß, was ich eigentlich damit meine. Also, was bedeutet das konkret?



Mein erster Schritt war, offen zu sein für Neues, auch wenn ich es nicht gleich verstehe.

Ich habe irgendwann, weil ich das ebenfalls für logisch halte, akzeptiert, dass es Dinge in diesem Universum gibt, die mein kleiner Verstand (noch) nicht vollständig erfassen kann. Ich bin nach wie vor der Meinung, dass alles, was um uns passiert, auf Logik beruht. Was wiederum nicht heißt, dass ich das alles erklären kann. ;-)



Mein zweiter Schritt war, auf dieser Grundlage Themen in mein Leben zu lassen, die vorher ausgeschlossen waren.

Ich habe gemerkt, dass ich mir selbst auf diese Weise viel schneller näher komme und einiges davon hat dazu geführt, dass ich mich wieder stärker mit mir selbst verbunden fühlte. Und trotzdem war es für mich immer wichtig, alles was ich da so tue und ausprobieren, zu hinterfragen und zu verstehen, bevor ich es komplett übernehme.

So war das z.B. mit Reiki. Ich wollte einfach mal wissen, ob da was dran ist. Ich habe Reiki-Sitzungen gemacht und dann die Reiki-Einweihung ersten Grades. Obwohl es sich supertoll angefühlt hat und ich wirklich richtig körperlich eine Veränderung spüren konnte, hat ein Teil meines Gehirns diesen "Hokuspokus" abgelehnt. Bis ich mir folgendes überlegt hab: Mal angenommen, an der ganzen Sache mit der fließenden Energie und so weiter ist überhaupt nichts dran, worin könnte die Wirkung von Reiki (denn eine Wirkung hatte ich definitiv selbst gespürt!) dann bestehen? Ich dachte darüber nach, was Berührung und Nähe in unserem Leben bewirken kann. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig Nähe und Berührung ist und wie selten sie im Leben von Erwachsenen ganz oft wird.

Im Reiki legt man einem anderen Menschen die Hände auf. So wie ich Reiki erlebt und gelernt habe, passiert das in einer sehr entspannenden, sicheren Umgebung mit einer liebevollen Atmosphäre. Ich habe mich automatisch wohl und umsorgt gefühlt, ich spürte Aufmerksamkeit und Wärme, Nähe und Geborgenheit. Und am Ende kann man es nennen, wie man will - Energiefluss oder liebevolle Zuwendung - es macht auf jeden Fall etwas mit Dir, etwas verändert sich in Dir und Selbstheilungskräfte werden dadurch aktiviert oder verstärkt.

Der Punkt ist an alledem ist allerdings der: Letzteres konnte mein Verstand auch akzeptieren. Ich konnte die Gefühle und meine Logik an dieser Stelle verbinden und das macht für mich ganz persönlich Spiritualität aus.



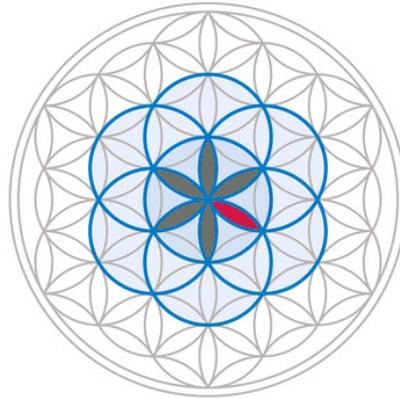
Und genau deshalb ist die Blume des Lebens für mich zum Symbol geworden.

Weil sie als geometrische Form für Logik und die kosmische Ordnung steht, andererseits als Energiesymbol für Harmonie und das wiederkehrende Leben.

An dieser Stelle kann ich Dir heute keine Übung mitgeben, denn Spiritualität kann man, glaube ich, nicht üben. Es ist auch nicht so, dass man plötzlich die eine große Erleuchtung hat (ich warte bis heute vergeblich darauf ;-)) und dann ist ALLES klar. Auch ich habe schon "erleuchtende Momente" gehabt. Zum Beispiel wenn ich in einem Seminar sitze und plötzlich macht es klick und ich habe was Wichtiges für mich verstanden. Das ist wunderbar... und dennoch sind es immer nur Teilbereiche vom großen Ganzen. (Ich gehe mal davon aus, dass einem Menschen, dem sich in einer Sekunde alle Zusammenhänge des Universums auftun würden, alle Lampen wegen Überlastung durchbrennen würden *lach*). Ich glaube, wie in vielen anderen Lebensbereichen auch, darf man einfach ausprobieren, testen, hinterfragen und für sich selbst herausfinden, was stimmig ist und was nicht.

Teil 4: Verbundenheit im Außen

Deine Beziehungen



Eine Verbundenheit zu sich selbst (also im Innen) zu erschaffen, drückt sich in Selbstliebe aus. Nur wer dazu in der Lage ist, sich selbst zu lieben, kann andere lieben. Wie hoch ist Deine Fähigkeit, Verbundenheit mit anderen Menschen herzustellen?

Ich fühle mich mit Dir verbunden. Ja, genau mit Dir. Du denkst, ich kenne Dich nicht? Doch ich kenne Dich ganz genau. Weil ich meine Artikel und dieses EBook nur für Dich schreibe. Du wärst nicht hier, wenn wir nicht auf irgendeine Art gleich schwingen würden, eine Wellenlänge hätten. Ich glaube nicht an Zufall, das hast Du ja bestimmt schon gemerkt.

Das heißt, irgendetwas hat Dich hierhergeführt. Vielleicht war es der Titel des EBooks, die das Titelbild oder einer meiner Artikel, der Dich interessiert hat.



Etwas sehr interessantes geschieht, seit ich meinen Blog gestartet habe.

Neue Leser melden sich für meinen Newsletter an und Leser, die seit über einem Jahr meinen früheren Newsletter gelesen haben, melden sich ab. Ich finde das extrem spannend, weil es mir zeigt, dass wir immer nur für eine Weile den Weg eines anderen begleiten können. Wie

lange das ist, ist sehr unterschiedlich und hängt stark davon ab, wie und in welche Richtung wir uns entwickeln und verändern.

Offensichtlich stelle ich gerade neue Verbindungen her und manche bestehenden löse ich auf. Ich schätze, das geschieht ohnehin ständig. Manchmal ist es uns bewusster, manchmal weniger. Manchmal ist es schön, manchmal schmerzhaft und es ist immer richtig.



Mein Mann z.B. ist ein Wegbegleiter, den ich mir für sehr lange Zeit "gebucht" habe. ;-) Inzwischen ist das die längste (und gleichzeitig beste) Beziehung, die ich je hatte. Darüber bin ich natürlich sehr glücklich, denn wir haben zwei tolle Kinder zusammen und ich hatte mir früher immer vorgenommen, nur dann Kinder zu bekommen, wenn der jeweilige Mann auch der passende Papa wäre (was in meiner Welt nicht immer der Fall sein muss). Unsere Kinder sind jetzt fast 4 und zweieinhalb Jahre alt und während ich dies hier schreibe, tollt Papa mit den Kids im Garten herum.

Natürlich spüre ich zu diesen engsten Menschen in meiner kleinen Welt die engste Verbundenheit. Und doch kam genau hier in den letzten Monaten ein Problem auf.



Umso mehr ich lernte, mich selbst zu lieben und mich so zu akzeptieren wie ich bin, umso stärker wurde auch die Verbundenheit und Liebe zu anderen Menschen außerhalb dieses engsten Kreises.

Das hört sich im ersten Moment toll an, doch ich bin groß geworden mit Werten wie z.B. Treue, was für mich ganz klar bedeutet hat, dass man gefälligst außerhalb der eigenen Partnerschaft keine Gefühle wie Liebe zu haben hat. Was also passierte war, dass ich immer stärker Gefühle von Liebe und Verbundenheit anderen Menschen - Männern und Frauen - gegen-

über empfand. Dabei ging es gar nicht mal darum, dass ich mich verliebt hätte und trotzdem war das Ganze für mich ganz schön verwirrend.

Und eines Tages platzte die Bombe quasi und ich erzählte meinem Mann davon. Der war im ersten Moment schon etwas erschrocken, doch schnell verstand er, dass es mir gar nicht darum ging, unsere Beziehung in Frage zu stellen (ja, ich will :-)) immer noch). Im Gegenteil, ich hatte eher das Gefühl, es würde unserer Beziehung gut tun, wenn ich all diese Gefühle von Verbundenheit endlich leben durfte, denn solange ich es unterdrückte, gab ich - das verstand ich auch erst in dem Moment - meinem Mann insgeheim die Schuld dafür. Und dass Schuldzuweisung in einer Beziehung gut für so rein gar nix ist, das weißt Du sicher selbst. ;-)

Ab dem Zeitpunkt, wo das zwischen uns geklärt war, war alles viel leichter und ich, mein Mann und unsere Beziehung haben einen enormen Entwicklungsschritt hingelegt:

Weg vom Treueprinzip aus Angst, hin zum Freiheitsprinzip aus Vertrauen.



Freund oder Lehrer?

Vor gar nicht allzu langer Zeit hörte ich dieses Zitat: "Es gibt nur zwei Arten von Menschen in Deinem Leben: Freunde oder Lehrer."

Mir gefällt dieser Spruch richtig gut, denn er erinnert mich immer daran, was ich schon im Teil 2 "Was umgibt Dich?" geschrieben hab, nämlich dass Du an allem, was Dir im Leben wiederfährt, wachsen kannst. Es kommt halt darauf an, aus welcher Perspektive Du es siehst. Opfer oder Schöpfer.

Das gilt natürlich auch für jeden Menschen, der in Dein Leben tritt. Auch hier greift die Übung aus Teil 2.

Derzeit komme ich z.B. nicht so gut mit meinen Kindern klar. Sie treiben mich extrem schnell auf die Palme, indem sie mich entweder komplett ignorieren oder zu allem was ich sage ein "Doch" oder "Aber" finden. Natürlich ist das ganz normal und meine Kinder sind einfach völlig normale Kinder. Und ich darf mich fragen: Was triggern sie in mir? Welches Thema liegt dahinter? Eine gute Freundin hat mir heute in einer Mail geschrieben, dass es bei ihr das

Thema Hilflosigkeit ist. Wenn ich über mich selbst nachdenke, lande ich - auch wenn das auf den ersten Blick nicht so ersichtlich ist - wieder beim Thema Gerechtigkeit. "Ich tu doch was ich kann, warum seid ihr so widerspenstig?"

Das ist natürlich totaler Quatsch! Meine Kinder machen das nicht gegen mich, sondern für ihre Entwicklung. Ich empfinde es so, weil das Thema IN MIR liegt. Und ist es nicht faszinierend, dass das Leben mir genau für mein Thema zwei perfekte Lehrer geschickt hat. Zwei selbstbewusste Kinder, die einfach alles in Frage stellen! Woher haben sie das nur???

Und so gibt es, außer meinen Kindern, so einige Lehrer in meinem Leben. Manchmal werden aus Lehrern dann sogar Freunde. Manchmal wird ein Ehemann draus. ;-)

Und manchmal werden Freunde zu Lehrern. Und zu allen spüre ich diese tiefe Verbundenheit und Dankbarkeit, weil sie mein Leben bereichern.



Also, welche Lehrer gibt es in Deinem Leben?

Überlege Dir doch mal eine Woche lang, immer wenn Du Dich über jemand ärgerst, traurig oder sogar wütend bist, was dieser Mensch Dir gerade anbietet zu lernen?

Ich mein das ganz wörtlich, wenn ich sage "immer", denn auch der Autofahrer vor Dir, der Dich gerade ausbremst oder irgendwas anderes völlig Idiotisches tut, stellt sich Dir zur Verfügung, um etwas zu lernen. Danke ihm zuerst für diese Chance (sonst ist er vielleicht schon wieder weg bevor Du dazu kommst) und überlege Dir dann, was Du lernen kannst.

Ich garantiere Dir, dass das Dein Leben radikal verändern wird. Vielleicht hast Du Dich nach einer Woche schon so an das gute Gefühl gewöhnt, das dabei entsteht, dass Du einfach so weitermachen willst. Du kannst auf diese Art einen Perspektivenwechsel vollziehen, der Dir nicht nur ungeahnte Lernmöglichkeiten bietet (für alle, die so gerne Lernen wie ich und manchmal das Gefühl haben, die eigene Fortbildung kommt zu kurz: haha, kuck Dir Dein Leben an!), sondern auch Deinen Alltag fröhlicher und leichter macht. Irgendwann kommt nämlich der Punkt, an dem Du dann anfängst über Dich selbst zu lachen, wenn Du Dich gerade eigentlich wieder ärgern willst und hey, wenn Du da mal bist, wird's richtig spaßig. :-)

Teil 5: Wachstum im Innen

Deine Persönlichkeit



"Die einzige Konstante im Universum ist die Veränderung." Den Spruch hast Du vielleicht schon mal irgendwo gelesen. Er ist von Heraklit (soweit ich das richtig recherchiert habe) und jedes Mal, wenn ich ihn irgendwo höre oder lese, fühlt sich das so wahr an für mich. Ich liebe Veränderung und Wachstum. Lernen. Alles was damit zu tun hat.

Wie auch bei den beiden Bereichen "Existenz" und "Verbundenheit" fange ich im Innen an. Jedem Wachstum im Außen, also z.B. im Beruf, geht eine Entwicklung im Innen voraus. Ich gebe zu, manchmal hat sich das in meinem Leben durchaus schon andersherum angefühlt. Ich wurde in eine neue Aufgabe "geworfen" und bin daran gewachsen. Habe plötzlich neue Fähigkeiten entwickelt und eine Menge dazugelernt. So habe ich es empfunden, aber stimmt das wirklich so ganz?

Also ich bin mir sicher, dass es schon stimmt, dass ich beim TUN eine Menge Neues gelernt habe. Doch wäre ich nicht auch auf irgendeiner Ebene innerlich bereit gewesen für die Aufgabe, hätte ich sie wohl nicht bekommen.

Vor einer Weile hatte ich eine emotional schwierige Situation zu bewältigen und eine Weile war ich ratlos und dachte immer nur: Jetzt habe ich schon so viel erlebt und gelernt, warum komme ich jetzt in so eine Situation, wo ich mich fühle wie ein Anfänger? Eine gute Freundin gab mir folgenden Hinweis: "Du bekommst immer gerade das, wofür Du auch bereit bist."

Na Mahlzeit, dachte ich mir erst, das heißt ja, dass die Brocken immer größer werden, umso weiter ich mich entwickle. :-) Doch mir war klar, dass sie Recht hatte und dass das auch gut

so ist. In diesem Leben geht es ja nicht nur um Wohlfühlen, Harmonie und ewigen Gleichklang. Das alles ist sicher wichtig, um auch immer mal wieder zur Ruhe zu kommen. Doch das Unbequeme, das Ungleichgewicht, die Konflikte zwingen uns zur Veränderung und zur Weiterentwicklung, es sei denn, wir wollen uns immer wieder in den gleichen, schwierigen Situationen wiederfinden.



Aus allem, dem wir uns stellen, das wir bewältigen oder auch wegschieben bildet sich unsere einzigartige Persönlichkeit.

Schau doch mal kurz zurück und überlege, was Du dieses Jahr schon für Dich, für Deine persönliche Weiterentwicklung gemacht hast. Vielleicht hast Du ein Seminar besucht? Vielleicht ein Coaching gehabt? Bücher gelesen? Eine Herausforderung bewältigt? Deine Ernährung umgestellt? Ein Trainingsprogramm durchgezogen? Deine Wohnung entrümpelt?



Es gibt so viele Möglichkeiten für Dich zu wachsen. Eigentlich umgeben sie Dich ständig. Und trotzdem halte ich es für wichtig, sich auch mal ganz bewusst Zeit für den inneren Wachstumsprozess zu nehmen. Ich tue das z.B. indem ich mich regelmäßig fortbilde. Am liebsten mache ich das, indem ich Bücher lese und Seminare besuche. Meist gebe ich dafür einen vierstelligen Betrag pro Jahr aus, doch auf die Höhe der Investition kommt es ja gar nicht so sehr an. Es geht mehr um die Wertschätzung, die Du Dir selbst gegenüber bringst, indem Du Dein wertvollstes Gut, Deine Zeit, Dir selbst widmest.



Dich selbst wertschätzen kannst Du jetzt gleich, in den nächsten 10 Minuten,

indem Du folgende, kleine Übung machst, die Dich ein kleines Stück wachsen lässt:

1. Schreib Dir eine Deiner guten Eigenschaften auf ein Blatt Papier.
2. Überlege Dir eine Situation, in der Du Dich mal noch nicht so ...(hier kommt Deine Eigenschaft rein)... gefühlt hast.
3. Schreib in Deinem Kopf (oder noch viel wirksamer auf Dein Blatt Papier) die Geschichte um und zwar in folgendem Stil: Weil ich sehr ... war, habe ich
4. Male Dir den neuen Ablauf so gut Du kannst farbig und lebendig aus.
5. Spüre hinein, wie viel stärker Deine Eigenschaft sich jetzt schon anfühlt.
6. Denk Dir folgenden Satz: Wow, ich bin viel ... als ich dachte.
7. Fertig. Du hast Deine Eigenschaft einen Ministep weiterentwickelt.

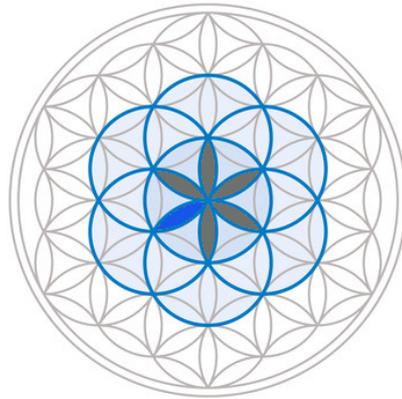
Klingt das etwas komisch? Der Trick ist, dass Dein Gehirn nicht unterscheiden kann zwischen dem, was Du Dir vorstellst und dem, was wirklich ist oder war. Das ist ganz leicht nachvollziehbar, wenn Du darüber nachdenkst, wie es ist, wenn Du Dir z.B. ein Bild anschaust, mit etwas wirklich Ekligem darauf. Es ist ja eigentlich nur ein Bild - genau genommen, gibt es also keinen realen Grund - doch das weiß Dein Gehirn halt nicht und Dir wird übel.

Doch zurück zu unseren guten Bildern und Eigenschaften. Hier funktioniert das ja glücklicherweise genauso und mit ein bisschen Übung kannst Du richtig gut darin werden, Deine Stärken auszubauen. Unterziehe das natürlich auch mal hin und wieder dem Realitätscheck und beobachte, wie viel leichter es Dir beim nächsten Mal fällt, zu sein. :-)



Teil 6: Wachstum im Außen

Dein Beruf



Jedem Wachstum im Innen folgt auch ein Wachstum im Außen.

Bist du glücklich mit dem, was Du täglich 8 Stunden oder mehr tust? Gehst Du gerne morgens in die Arbeit? Heute ist Sonntag, ich schreibe diesen Artikel und es macht mir Spaß, egal welcher Tag grade ist.

Ich habe viel ausprobiert und ich habe immer wieder die 6 Schritte durchlaufen, die ich hier beschrieben habe. Meine Identität geklärt, mein Umfeld reflektiert, meine Spiritualität entdeckt, meine Beziehungen verändert, meine Persönlichkeit entwickelt und aus alledem ergab sich dann Schritt für Schritt ein klareres Bild von meinem Beruf. Ich habe so herausgefunden, was meine Berufung ist.

Natürlich geht es bei Wachstum im Außen, wenn man es genau nimmt, nicht nur um den Beruf oder die Berufung. Natürlich wachsen und entwickeln sich durch diese 6 Schritte auch alle anderen Lebensbereiche, die Dein Leben ausmachen: Dein Familienleben, deine Hobbys, dein Lebensumfeld und eben auch der Beruf. Ich habe mich entschieden, in dieser Serie auf den Beruf zu fokussieren, weil es meine große Leidenschaft ist, Menschen in diesem Bereich weiterzubringen. Für die anderen Bereiche gibt es andere Spezialisten, doch zu mir kommen schon immer Menschen, die sich entschieden haben, in ihrer beruflichen Laufbahn etwas zu ändern oder sogar eine richtige Wende hinzulegen.



Wie schaffst Du es also, Deinem Berufsleben den grauen Schleier abzuziehen und die helle, bunte und strahlende Welt dahinter zu entdecken?

Komme Deinem wahren Potential auf die Spur! So viele Menschen haben keine Ahnung davon, was sie wirklich gut können und vor allem, WIE gut sie tatsächlich darin sind.



Du kennst das sicher. Du tust etwas und hältst das für selbstverständlich. Und andere sagen

zu Dir: "Wow, wie hast Du denn das so einfach geschafft?" Du antwortest vielleicht etwas wie: "Ach, das ist doch nichts Besonderes!" Und schon sind wir genau am Punkt. Du hast selbst keine Ahnung davon, wann genau Du etwas überdurchschnittlich gut kannst, weil für Dich viele Dinge schlichtweg einfach sind.



Dafür gibt es folgende, wunderbare Übung:

Schreib Dir 20 oder 30 Dinge auf, die Du heute getan hast. Dann schau Dir genau an, ob Du bei einigen oder vielleicht sogar bei allen eine gemeinsame Komponente findest. Das könnte z.B. auch die Art und Weise sein, wie Du die Dinge getan oder geplant hast. Nehmen wir mal als Beispiel heraus, dass eine gemeinsame Komponente bei all den Dingen, die Du gemacht hast ist, dass Du sie sehr schnell erledigt hast. Vielleicht kommt auch genau hier schon wieder dieser Gedanke: "Ach, das ist doch normal, dass man das so schnell (oder wahlweise strukturiert/organisiert/etc.) erledigen kann. Ich kann Dir sagen, es ist ziemlich wahrscheinlich, dass Deine Geschwindigkeit nicht gerade durchschnittlich ist.

Und wenn Du mal ehrlich zu Dir selbst bist, ist Dir eh schon öfter aufgefallen, dass Du viele Dinge schneller machst als andere. Ja vielleicht bist Du sogar manchmal genau davon genervt,

dass andere soooo lange für irgendwas brauchen. Ich kann Dir sagen, ich kenne das Gefühl!
Und es ist verschwunden, als ich mich selbst endlich für meine Fähigkeiten angemessen anerkannt habe.



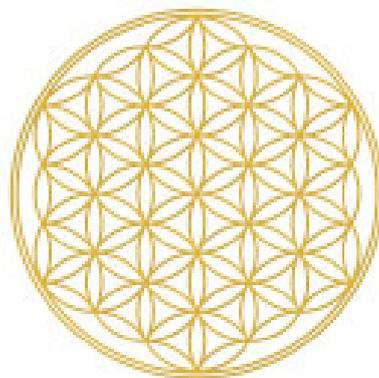
Wie verhilft Dir das zu einem erfüllten Berufsleben?

Wenn Du Dir bewusst wirst, in welchen Punkten Du eben aus der grauen Masse herausstichst, was Dich besonders macht, ist das schon mal ein erster Schritt in die richtige Richtung. Denn dann fängst Du an, genau diese Fähigkeiten bewusster einzusetzen, aber vor allem kann sich mit der Zeit daraus Dein persönliches Profil entwickeln.

Zu diesem persönlichen, beruflichen Profil gehören für mich noch andere Komponenten, wie Begabungen, Interessen und Deine Leidenschaft. Und um das alles dann auch wirklich gewinnbringend einzusetzen kommt noch dazu, dass Du eine Vision, ein Ziel und noch ein paar andere Werkzeuge brauchst, über die ich nach und nach in meinem Blog schreiben werde. Ich werde Dir alles offenbaren, was ich auf meinem Weg darüber gelernt habe und es Dir zur Verfügung stellen.

Herzlichen Glückwunsch, die ersten Schritte auf Deinem Weg hast Du nun schon gemacht und ich kann Dich nur ermutigen weiterzugehen. Es lohnt sich.

Tu, was Du von Herzen willst!



Deine Christina