



Kleine Challenge zum Start in 3 Schritten

STEP 1

Momente der Wahrheit

Es war eines Nachts im Januar 2017. Ich konnte vor Schmerzen nicht schlafen, denn seit Monaten schnürte sich ein Korsett immer und immer enger um meinen Brustkorb!

In dieser Nacht wurde mir klar, dass ich etwas ändern musste. Es ging einfach nicht mehr. Ich konnte nicht mehr. Am darauffolgenden Morgen trennte ich mich von meinem Mann.

Dies war der Tag, an dem meine Reise der Einfachheit begann.

Ich befreite mich von einem Leben voller unendlich vieler Dinge. Mein Exmann war und ist ein Mensch, der gerne viele Dinge besitzt und es nur schwer hinbekommt, diese auch zu ordnen - also hatte ich unseren Haushalt 10 Jahre lang in Ordnung gehalten (neben meinem Beruf und Kindern).

Mein Traum dagegen war schon immer das Leben in einem kleinen, einfachen Häuschen gewesen, doch dieser Traum ging in dieser Zeit unter, denn all die Dinge, die ständig gekauft und bestellt wurden brauchen natürlich ihren Platz. Viel Platz. Vollgestellter, von mir immer wieder neu sortierter, umgeräumter, aufgeräumter und noch besser ausgenutzter Platz!

Ich bin ein Ordnungs- und Strukturgenie.



Mein Glück und Pech zugleich. Glück, weil ich so sehr lange alles zusammenhalten konnte. Pech, weil ich langsam aber sicher daran kaputt ging. Weil dieses Korsett mir die Luft zum Atmen nahm und mir die Lebensenergie raubte. Im Januar 17 war mein Rücken hart wie ein Brett.

Die Entscheidung - mein Moment der Wahrheit

Als ich mich an jenem Morgen entschied, wurde mir schlagartig klar, dass ich an einem Bild meines Lebens festgehalten hatte, dass ich nun loslassen musste.

Ich schwöre, es ist die Wahrheit, wenn ich Dir erzähle, dass ich an jenem Tag eine so krasse Erkenntnis hatte, dass mein Rücken eine Spontanheilung erlebte und ich zwei Tage später komplett schmerzfrei war! Der Schmerz, der sich über Monate aufgebaut hatte, war innerhalb von 2 Tagen weg.

Ganz nebenbei: Mein Exmann und ich verstehen und heute im Übrigen sehr gut und sind am Tag unserer Scheidung zusammen was Essen gegangen, um unsere erfolgreiche Trennung zu feiern. Nur zusammen leben konnten wir eben nicht.

Warum erzähl ich Dir das alles?

Weil Deine Aufgabe heute ist, mir Deinen "Moment der Wahrheit" zu erzählen. Wenn Du es mir erzählen magst.

Wichtig ist jedenfalls, dass Du Dir selbst darüber klar wirst. Und falls Du dieses Moment noch nicht hattest.. wie könnte er aussehen? Auf welchen Moment, wo Du endlich eine kraftvolle Entscheidung triffst, wartest Du schon so lange?

In welchem Bereich Deines Lebens willst Du endlich einmal komplett aufräumen? Wo steht es Dir schon bis zum Hals?

Mir ist egal, ob es sich um Deinen Keller, Dein Büro, Deine Finanzen oder Dein Liebesleben handelt.

Du liest dies vermutlich, weil es einen Punkt gibt, wo Du Dir endlich Einfachheit, Ordnung oder Struktur wünschst. Oder einfach nur mehr Leichtigkeit.

Welcher Punkt ist das?

Schreib es Dir auf und mach damit den ersten Schritt. Hin zu Deinem Glück!

Jetzt.

Das kann Dein Moment der Wahrheit werden.

Nutze ihn.

STEP 2

Finde den Anfang!

Vielleicht ist Dir bereits jetzt noch klarer geworden, worum es Dir in dieser Challenge geht. Wenn ich mir meinen "Moment der Wahrheit" vor Augen hole, habe ich jedenfalls immer wieder ganz klar, wo meine Reise hingeht.

Finde einen konkreten Anfang.

Zuerst: Was ist KEIN konkreter Anfang? Was Dir nicht helfen wird, sind Schlauberger mit schlaun Sprüchen und noch schlaueren Theorien. Es ist eben **kein** wirklicher Anfang, sich zu sagen: "Ab heute mache ich alles anders, ich muss es nur wollen!"

Nein, Du musst es nicht wollen, Du musst es tun. **Und tun kann man nur Dinge, die konkret sind.** Meiner Erfahrung nach ist ein winziger, konkreter Anfang mehr als 1000 Motivationsreden wert.

Ein Beispiel?

Vor genau einiger Zeit habe ich eine Gruppe gegründet für ein Experiment. Sie hieß "100 Tage - 100 Dinge". Ich habe mir selbst und allen, die darauf Lust hatten (es waren um die 30 Leute), die Aufgabe gegeben, **jeden Tag eine einzige Sache aus ihrem Haushalt zu entfernen**. Egal wie groß oder winzig, egal wie teuer oder billig, wie banal oder wichtig. EINE Sache.

"Eine Sache?" wirst Du vielleicht sagen. "Das ist ja pillepalle und was soll das schon bewirken, wenn man 1000 Dinge in Ordnung bringen muss???"

Aber was passiert ist war genial: Am Anfang hat jeder in der Gruppe nur eine Sache weggegeben. **Doch dann find die Lawine an, zu rollen.** Mit jedem Tag stieg bei einigen Teilnehmer die Lust auf das Entrümpeln bereits nach der Hälfte der Zeit hatten wir zusammen schon viele hundert Dinge weggegeben.

Was ist also Dein konkreter Anfang?

Vielleicht geht es bei Dir nicht ums Entrümpeln, vielleicht ist ein anderer Lebensbereich dran - das weißt Du am besten.

Sind es die Beziehungen? Mach den einen Anruf. Schreib die eine Email.

Ist es die Ablage? Lege ein Blatt ab. Lege einen Ordner an.

Ist es Dein Keller? Geh runter und wirf einen leeren Karton weg.

Sind es die Finanzen? Öffne die eine Rechnung. Kläre die eine Sache. Was immer es ist...

Vertraue auf die Magie des Anfangens!

Ja, des Anfangens. Nicht des Anfangs. Bewusst so gewählt. Weil anfangen ein Tunwort ist. ;-)

Challenge für heute:

Schreib Dir eine Sache auf, die Du heute tun wirst. Und das Wichtigste: **TUE sie auch!** ;-)



STEP 3

Brich durch die Mauer!

Du hast einen Anfang gemacht.

Damit bist Du schon weiter als so viele, glaub mir! Nur wie kommt man von der einmaligen Tat, also von diesem ersten Schritt, nun in den Flow? Wie werden aus einem Schritt viele Schritte?

Ich könnte es mir jetzt einfach machen und sagen: mach einfach weiter! Doch aus Erfahrung weiß ich, dass es eben nicht so einfach ist!

Vom ersten Schritt in den Flow der Einfachheit kommen - wie geht das?

Ich habe viele Menschen gefragt, was Einfachheit für sie bedeutet und habe viele verschiedene Antworten bekommen. Doch eines haben alle gemeinsam:

Da ist dieser große Wunsch danach, das Leben (wieder) nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Gestalten aber bedeutet, dass ein erster Schritt **nicht** reicht. Was mir von einem zum nächsten zum nächsten und zum nächsten Schritt geholfen hat, war eine Frage. Eine Frage, die ich mir seit 3 Jahren immer und immer wieder stelle und umso länger ich sie mir stelle, desto deutlicher und kompromissloser werde ich in der Antwort.

Die Frage habe ich im Übrigen von Marie Kondo gelernt, die mich mit ihrem Hörbuch [Magic Cleaning](#) beim Entrümpeln meines Hauses begleitet und mir sehr geholfen hat.

Die Frage lautet:

Macht es mich glücklich?

Dabei ist es egal, ob es sich um eine Sache, eine Arbeit oder eine Beziehung handelt.

Natürlich macht uns keine Beziehung, keine Arbeit und keine Sache immer und ständig glücklich. Darum geht es auch nicht. Viele meiner Leser würden sogar sagen, dass es weder von der Sache, noch von der Arbeit, noch von der Beziehung abhängt, ob ich glücklich bin, sondern nur von meiner inneren Haltung bzw. von meinen Gedanken dazu. Mag sein.

Doch auch darum geht es hier nicht. Sondern die Frage ist, ob z.B. diese eine Sache, dieses eine Kleidungsstück oder der Gegenstand, den Du gerade in der Hand hältst, in Dir ein gutes Gefühl verursachen.

Der Unterschied ist:

Du kannst Dich natürlich hinstellen und die nächsten 3 Jahre erforschen, warum genau dieses eine Ding jetzt negative Gedanken in Dir triggert. Dann nimmst Du Dir noch mal 2 Jahre Zeit, um alle negativen Verstrickungen zu lösen und dann nochmal so lange, um das auch wirklich auf allen Ebenen



zu integrieren. Danach hast Du zwar dann die hässliche Vase von Tante Eva immer noch herumstehen, aber immerhin kannst Du sie nun mit Liebe betrachten.

Oder Du schmeißt das verdammte Ding einfach in die Tonne.

Keine Sorge! Dir werden auf Deiner Persönlichkeitsentwicklungsreise Deines Lebens die Trigger nicht ausgehen und Du bekommst ganz sicher 1000 Möglichkeiten, alle Deine kleinen und großen Schatten anzusehen.

Doch ich garantiere Dir:

Dies alles ist viel leichter, wenn Du von Dingen, einer Arbeit und Menschen umgeben bist, die glückliche Gedanken in Dir auslösen.

Die Challenge für heute ist also folgende:

Gehe heute einmal durch Deine Wohnung. Schau Dich um und versuche ein Gefühl dafür zu bekommen, wieviel von dem, was Dich umgibt, Dich wirklich glücklich macht. Was Du gerne um Dich hast und was nicht.

Antworte radikal.

Und dann... geh die nächsten Schritte und brich mit Macht durch die Mauer!

Dahinter wartet Dein Leben auf Dich.

Wie geht es weiter?

Wenn Du Lust hast, noch tiefer in alle Deine Lebensbereiche einzutauchen und noch mehr Einfachheit zu finden, dann lade Dir (kostenlos) mein Workbook „einfachechtleben“ herunter.

einfach|echt|leben ist der Kurs, mit dem Du alle Deine Lebensbereiche z.B. auch Deine Beziehungen durchleuchten kannst und genau herauskristallisierst, wo Deine "echten" Baustellen sind.

Dann [klicke jetzt hier](#) und sei dabei! Ich freu mich auf Dich!

Alles Liebe
Deine Christina

