

ROMANA HASENÖHRL

DIE MAGIE

*Deiner Seele*



VERLAG HAPPINESS RELOADED

## Die Magie Deiner Seele

Warum Du hier bist, um glücklich zu sein und  
dafür nur 15 Minuten pro Tag benötigst.

## **Copyright**

© 2022 by Romana Hasenöhr

All rights reserved. Published 2021

[info@romanahasenoehrl.at](mailto:info@romanahasenoehrl.at)

Es ist nicht erwünscht oder gestattet, diese Publikation oder Teile davon zu kopieren und in irgendeiner Form zu veröffentlichen, weder ausgedruckt noch digital. Da sind wir richtig heikel. Verstöße gegen dieses Copyright werden geahndet.

## Danke!

Ich möchte mich bei all meinen Klientinnen und Klienten bedanken, die mit ihren Entwicklungen, Ideen und Fragen dieses Buch beeinflusst haben. Am Beginn meiner Arbeit mit Menschen stand die Astrologie und Unterstützung in Lebensfragen aus allen Bereichen. Daraus entwickelte sich mein Acht-Wochen-Konzept „The Toolset Theory“, das mittlerweile auf reges Interesse bei Klientinnen und Klienten aus aller Welt stößt. Sie alle haben dazu beigetragen, dass aus einem Acht-Wochen-Programm ein Buch geworden ist. DANKE!

Ich bedanke mich ganz besonders bei meinem Coach Robert Raymond Riopel, der es auf einzigartige Weise immer wieder schafft, meine Gedanken und Ideen „auf Spur“ zu bringen, wenn ich abdrifte und tausend neue Dinge entdecke. Die Welt ist einfach zu interessant, um am Computer sitzen zu bleiben. Robert bringt mich immer wieder zum Durchhalten, indem er mich darauf hinweist, dass ich meine hilfreichen Gedanken und Ideen nicht für mich behalten darf. Sie gehören den Menschen auf dieser Welt, die Unterstützung brauchen und wollen.

Ein herzliches Dankeschön geht außerdem an...

...mein großes Vorbild Christl Oelmann, die mich mit den Lehren der buddhistische Philosophie vertraut macht und mir vorlebt, wie es ist, ein großes Herz zu haben.

...meinen Mentor in Sachen Astrologie, Claus Riemann, der immer ein offenes Ohr hat und mich mit seiner geistigen Brillanz wach und beweglich hält.

...meine Freundin und Coach Marie Alessi im fernen Australien, die eine Begabung dafür hat, Zweifel im Wind zu zerstreuen und mich „on track“ zu bringen, wenn ich mein Ziel aus den Augen verliere.

...die Mitglieder meiner Bewegung „Happiness reloaded“. Wir haben mit einer kleinen Facebookgruppe begonnen und nun sind daraus unzählige Meetings, Masterminds und Kursprogramme entstanden, die Menschen das nötige Handwerkszeug zum Glücklich Sein zur Verfügung stellen.

...meinen Freund Tobias, der mir immer wieder zeigt, wie das Leben weniger kompliziert sein kann, als ich es mir vorstelle und der mit seinem Durchhaltevermögen und seiner Geduld ein Role Model für viele Menschen sein wird. Ja, ich sehe Dich da.

...die Mitglieder meiner astrologischen Monatsgruppen, die immer neuen Input geben, wenn der Geist einmal „ansteht“, die Humor, Tatkraft und neue Gedanken in mein Leben bringen: Lexi, Carola und Peter.

...meinen Meditationsmeister Paul, der mir vorlebt, wie das ist, mit der Verbindung zum All-Eins.

...die Mitglieder meiner Vision Groups und Masterminds, unter anderem Cordula, Jezell und Leng, Florian Fritz und den Money Hero Club.

...last but not least und auch, wenn sie es nicht lesen kann: An mein winzigkleines Hündlein Wanda, die mir täglich zeigt, wie man bekommt, was man will, wenn man hartnäckig genug ist. Success through consistency, das ist es.

## Inhalt

Die Magie Deiner Seele .....	1
Vorwort.....	6
Kapitel 1 .....	8
„Wir sind kein Bienenvolk“ .....	8
Was Deine Werkzeuge sind und wie Du sie findest .....	9
Warum individuelle Gespräche so wichtig sind .....	11
Warum nicht jedes Kapitel in diesem Buch bei Dir etwas auslösen wird .....	12
Kapitel 2 .....	14
„Der kritische Blick der anderen ist der Tod Deiner Möglichkeiten“ .....	14
Kapitel 3 .....	17
„Be prepared to be surprised“ .....	17
Kapitel 4 .....	20
„Wenn ich Nein sage, wird die Welt untergehen“ .....	20
Kapitel 5 .....	23
„Ich fliege so gut, weil ich zu faul zum Gehen bin“ .....	23
Challenge .....	23
Commitment.....	24
Control .....	24
Kapitel 6 .....	26
„Dein größter Feind ist Dein innerer Boykotteur“ .....	26
Kapitel 7 .....	30
„Don't talk yourself through, listen yourself through“ .....	30
Kapitel 8 .....	33
„You are responsible“ .....	33
Ein kleines Nachwort.....	35

## Vorwort

Als ich begonnen habe, an diesem Buch zu arbeiten, hatten die ersten Teilnehmer\*innen mein Acht-Wochen-Programm „Toolset Theory“ bereits erfolgreich absolviert. Und diese Erfolge können sich sehen lassen. Von der Gründung des eigenen Unternehmens über einen lange hinausgeschobenen Universitätsabschluss bis hin zum ersten Buch: Die Ziele, die ich mit meinen Klient\*innen herausgearbeitet habe, könnten unterschiedlicher kaum sein und doch war allen gemeinsam, dass sie die richtigen Werkzeuge noch nicht hatten, um überhaupt an ihr Ziel denken zu können.

Im Laufe dieser ersten Monate „Toolset Theory“ kamen auch viele Fragen auf. Eine der meist gestellten war, warum ich mein Programm mit einem englischsprachigen Titel versehen habe. Diese Antwort ist sehr einfach: Weil „Werkzeugkasten Theorie“ weniger sexy klingt. Sollte mir jemals ein adäquater deutschsprachiger Titel einfallen, so werde ich diesen verwenden!

Eine weitere Frage ist, wie ich auf dieses Programm gekommen bin, warum ich denn den Vergleich zwischen Fähigkeiten und Werkzeugen hergestellt habe. Für diese Antwort muss ich etwas weiter ausholen und dazu stelle ich mich einfach kurz vor.

Mein Name ist Romana Hasenöhr, ich bin geprüfte Hauptschullehrerin, habe ein Studium der Kommunikationswissenschaften absolviert und einen Abschluss in Politikwissenschaften, bin geprüfte Astrologin, geprüfte Lachtrainerin und geprüfte, nicht mehr aktive Rettungssanitäterin. Ich kann zertifizierte Weiterbildungen in Adobe Photoshop, Videoschnitt, Bildgestaltung, Farbgestaltung und Filmmontage vorweisen und besitze eine ganze Mappe voll mit Abschlusszertifikaten, die weitere Fähigkeiten bestätigen. Wie man sieht: In meinem Leben geht es ganz offenbar viel um Prüfung und Zertifizierung und das fällt mir leicht. Wenn ich etwas beginne, will ich es ordentlich lernen und kümmere mich darum, dass das auch passiert.

Ich habe über 17 Jahre für eines der größten österreichischen Medienunternehmen gearbeitet und dort fast alles gemacht, was mich interessiert hat: Aufnahmeleitung, Regieassistentin, Fernsehgrafik, Onlinejournalismus, ja, ich habe sogar mit einer Sprecherausbildung für Radiosprecher begonnen. Eines der wenigen Dinge, die ich NICHT abgeschlossen habe. Ich habe Studiokameras bedient, bei Veranstaltungen das Publikum Warmup gemacht, Regisseure beruhigt und mich immer wieder für unsere Rechte eingesetzt. In Zeiten von Kürzungen und Kündigungen war das auch notwendig. Nach einem Führungswechsel in der Chefetage setzte ich mich wohl ein klein wenig zu viel für uns alle ein, es folgte die Kündigung – oder besser ausgedrückt, die „nicht mehr Verlängerung des Vertrages“, so wurde das damals genannt. Was mir fehlte – trotz aller Abschlüsse und Zertifikate - war das richtige Werkzeug, mit solch einer Situation umzugehen. Ich war nach vier Monaten erfolgloser Jobsuche wie in einem Tunnel, konnte keinen guten Rat mehr annehmen und vermisste meine Arbeit so sehr, dass ich nur noch weinte. Ich versuchte zwar, in lichten Momenten zu sehen, dass ich hier vor einer großen Chance stand, doch hatte ich nicht die passenden Werkzeuge, um dies auch zu visualisieren, um wirklich

Hoffnung daraus zu schöpfen. Das einzige, was mir geblieben war, war mein Humor – und ja, auch Galgenhumor bringt einen manchmal dazu, zu überleben.

Was mit diesem Tool nicht überlebte, war meine ohnehin bereits sehr strapazierte Beziehung, die vielen „Freundschaften“, die im Unternehmen entstanden waren und meine Fähigkeit, mich jemandem anzuvertrauen. Ich kämpfte allein, teilte mich nicht mehr mit und so erfuhren weder meine engsten Freund\*innen noch meine Familie, dass ich nach knapp zwei Jahren so gut wie pleite war. Ich war in dieser Zeit nicht untätig, jedoch erfolglos im monetären Sinne.

Ich gründete mein Unternehmen als Astrologin, die Ausbildung hatte ich ja schon einige Jahre vorher absolviert, ich schrieb mein erstes Buch, nun war ja endlich Zeit dafür, und ich nahm jede Arbeit an, die sich bot. Ich textete Geburtstagsreden und Websites, arbeitete auf Baustellen, stellte mich für Botenfahrten zur Verfügung, bat astrologische Beratungen an, tat alles, um Geld zu verdienen – das Ergebnis blieb trotzdem gleich: Nach zwei Jahren waren all meine Ersparnisse aufgebraucht und es blieb noch Geld für genau zwei Monate Miete. Das war alles.

Aus heutiger Sicht fehlten mir einfach jede Menge Werkzeuge, um mich neu zu orientieren, um mein Mindset zu verändern. Werkzeuge, die man nicht in der Schule, nicht an der Universität und nicht in irgendwelchen Kursen lernen konnte. Ich habe darum die Fülle meiner Ausbildungen aufgezählt. In all diesen Abschlüssen befindet sich nicht ein einziges Werkzeug zur Krisenbewältigung – kaum zu glauben.

Doch andererseits: Was hätte ich ohne diese Zeit, ohne diese tiefe Krise, gemacht? Ich hätte heute nicht die Fähigkeit, Menschen, die sich in einer persönlichen oder beruflichen Krise befinden, aus tiefstem Herzen zu verstehen und zu erkennen, wo ihre Möglichkeiten liegen, welche ihre fehlenden Werkzeuge sind. Mein einziges Werkzeug, mein Humor, mein „Happiness Mindset“ hat mich gerettet und viele Menschen fragten mich damals „Was findest Du eigentlich immer noch zum Lachen“? Mein Antwort war meist, „Gar nichts. Aber mein Lachen kriegen sie nicht“.

Nach nunmehr zehn Jahren intensiver Auseinandersetzung mit Krisen, aus astrologischer wie auch psychologischer Sicht, mit Perspektiven, Arbeitssituationen und Visionen habe ich ein Programm entwickelt, das Menschen dabei unterstützt, IHREN eigenen, persönlichen und vor allem individuellen Weg zu finden und auch zu sehen, welche Werkzeuge sie noch benötigen, um diesen Weg gehen zu können.

Ich biete die Unterstützung bei der Umsetzung des großen Lebenstraumes genauso an wie die Begleitung bei der Entstehung des ersten Buches. Denn nach meinem ersten Buch folgten noch viele weitere. Heute, 2022, sind bereits acht meiner Bücher auf dem Markt, eines ist beim Abschluss und eines, nämlich dieses hier, schreibe ich gerade zu Ende. Ich habe aus der Krise heraus die besten Chancen bekommen – und ergriffen. Und genau das ist das Geheimnis, das ich vermitteln möchte: ERGREIFE die Chance, wenn sie sich bietet.

Die nötigen Werkzeuge dazu kann man sich erarbeiten. Und dabei unterstütze ich gerne!

Viel Freude beim Lesen!

## Kapitel I

### „Wir sind kein Bienenvolk“

*Romana Hasenöhl*

Wie wichtig es ist, die richtigen Werkzeuge zu finden, warum all meine Programme von den individuellen Gesprächen leben und warum nicht jedes Kapitel in diesem Buch bei Dir etwas auslösen wird.

Hast Du schon einmal Bienen beobachtet? Nicht nur angesehen, sondern für einen längeren Zeitraum beobachtet? Bienen sind sehr besondere Lebewesen. Sie verzichten auf Individualität, besser gesagt, sie haben noch nie davon gehört. „Eine Biene“ im einzelnen gibt es genau genommen nicht, es gibt nur „das Bienenvolk“.

Bienen sind zum Beispiel „blütentreu“, das bedeutet, dass sie eine Futterquelle so lange konsequent anfliegen, als Volk, bis diese ausgeschöpft ist. Darum ist es überhaupt möglich, so etwas wie „Rapshonig“, „Lavendelhonig“ oder „Waldhonig“ anzubieten. Bienen sind extrem faszinierende Lebewesen und wer sich einmal Zeit nimmt, mit einem Imker zu sprechen, wird aus dem Staunen nicht mehr herauskommen. Doch hier soll es nicht um Bienen gehen. Denn Menschen, und um diese geht es in diesem Buch, sind kein Bienenvolk!

Menschen sind individuelle Lebewesen, die individuellsten Lebewesen auf diesem Planeten. Genau darum ist es fatal, wenn man versucht, in verschiedenen Ausbildungsstätten, Kursen und Programmen Menschen über den Kamm zu scheren. Das beginnt beim Schulsystem und endet beim Gruppencoaching. Auch wenn immer wieder neue Ideen auftauchen, wie man Menschen kategorisieren könnte – es wird immer nur an der Oberfläche funktionieren. Und das ist der Grund, warum so viele Menschen in so vielen Trainings und Programmen scheitern: Weil sie einem Weg folgen sollen, der nicht der ihre ist.

Ich habe in meiner Tätigkeit als Schreibtrainerin Menschen getroffen, die bereits mehrere tausend Euro für Programme ausgegeben hatten, in denen man innerhalb eines Monats sein erstes Buch schreiben wird. Sie haben es nicht geschafft. Warum? Weil all diese Programme nur für bestimmte Menschen funktionieren – und für andere eben nicht. Gleich verhält es sich für Fitnessprogramme, Abnehmchallenges, Businesscoachings und was da sonst noch so verkauft wird. Der Markt schwappt über vor Kursen, die versprechen, dass man „die beste Version seiner selbst“ finden könne.

Als ich diese Wortwendung das erste Mal gehört habe, staunte ich. „Finde die beste Version von Dir selbst!“ stand da als Versuch, mich von einem Programm zu überzeugen. Aber erstens bin ich doch schon perfekt, wie ich bin, dachte ich, denn so wie ich bin, bin ich gemeint, und zweitens, ich wusste gar nicht, dass es mehrere Versionen von mir gibt. Alles in mir sperrte sich.

Geht es Dir auch so?

Das ist wunderbar! Denn warum sollten wir unkritisch denen gegenüber sein, die uns Lösungen versprechen? Dünnere sein, fitter sein, gescheiter sein, erfolgreicher sein – warum sollen wir glauben, dass das funktioniert, FÜR UNS funktioniert?

Wir sind nun einmal kein Bienenvolk. Jeder Mensch hat seine individuellen Voraussetzungen, mit denen er in dieses Leben gekommen ist und dazu noch seine individuelle Sozialisation. Die Kindheit, die Jugend, die Eltern, die Lehrer, die Freunde. Man verzeihe mir hier das „nicht gendern“. Das, genau diese Mischung aus Voraussetzung und individueller Geschichte, das macht uns Menschen einzigartig. Jeden für sich.

Und genau darum kann ein Training, ein Programm, nur funktionieren, wenn wir uns auf persönliche Gespräche einlassen. Warum ich das hier überhaupt schreibe? Weil es die Voraussetzung für das Gelingen ist – das Gelingen des „Glücklich Seins“ genauso wie des „Erfolgreich Seins“.

Egal, warum Du dieses Buch zur Hand genommen hast. Vielleicht möchtest Du tatsächlich Dein eigenes Buch schreiben und bist bisher nicht voran gekommen. Vielleicht stehst Du im Leben an einem Kreuzungspunkt und weißt nicht, welchen Weg Du nehmen sollst. Vielleicht steckst Du inmitten einer Krise, so wie ich damals, und suchst Rat. Was immer Dich antreibt, vergiss nie, dass es dabei immer um DICH geht. Um Deinen individuellen Wege, Deine Anliegen, Deine Träume und auch Deine Beschränkungen, woher immer diese kommen mögen.

## Was Deine Werkzeuge sind und wie Du sie findest

Um gut durch Krisen zu kommen benötigen wir bestimmte Werkzeuge, genauso wie wir Werkzeuge benötigen, um Konflikte zu bewältigen, in Beziehungen zu gehen oder etwas Neues zu beginnen. Je nachdem, wie wir per Anlage „ausgerüstet“ sind, gelingt uns das eine mehr, das andere weniger. Hinzu kommt, wie beschrieben, dann auch noch die Sozialisation.

Wenn wir in einem Umfeld aufwachsen, in dem uns täglich vermittelt wird, dass alles Neue, Fremde, gefährlich ist, dann werden wir weniger wagemutig in neue Situationen gehen als ein Mensch, dem Zeit seines Lebens vorgelebt wurde, wie spannend das ist. Es fehlen uns also die Werkzeuge, mit Neuem umzugehen. Es kann sogar sein, dass wir im Laufe unseres Lebens so viele prägende Erfahrungen machen, dass wir das Urvertrauen in das Leben selbst verlieren und Angst bekommen, wann immer sich etwas ändert.

Doch wir alle wissen, dass das Leben aus Veränderung besteht. Die Welt ändert sich ständig. Es beginnt beim Wetter und endet mit dem Leben selbst – wir werden älter, müssen mit den damit einhergehenden Einschränkungen zurecht kommen, müssen lernen, andere Menschen um Rat oder Hilfe zu bitten und vielleicht müssen wir sogar lernen, auf andere angewiesen zu sein. Keine einfache Übung!

„Alt werden ist nichts für Weicheier“, diesen Satz hat man Bette Davis in den Mund gelegt. Und wie recht sie hat! Und nicht nur das alt werden ist eine große Herausforderung. Jeder Mensch hat eigene Herausforderungen, der er als schwierig, vielleicht sogar als nicht zu bewältigen, einstufen wird. Die Astrologie bietet uns eine einmalige Möglichkeit, diese Herausforderungen auf einen Blick zu sehen – und dennoch bedarf es auch hier des Gesprächs, um festzustellen, welche Werkzeuge sich ein Mensch bereits erarbeitet hat und welche noch fehlen.

Doch was sind nun diese Werkzeuge?

Geht es um Krisen, so sind die Werkzeuge, die uns dabei von Nutzen sein können, Durchhaltevermögen, Urvertrauen, Selbstliebe und die Fähigkeit, mit Kargheit umzugehen. Egal, ob eine Krise finanzieller Natur ist oder emotionaler Natur, manchmal wird es karg. Wie sieht es bei Dir aus?

Geht es um Konflikte, so können die hilfreichen Werkzeuge die Fähigkeit zum Kompromiss genauso wie die Fähigkeit zum Durchsetzen des Eigenen sein, Empathie, Vertrauen in die eigenen Ziele, Furchtlosigkeit und Standhaftigkeit.

Wer in Konflikten Angst bekommt – und sehr oft ist dies die Angst, nicht mehr geliebt zu werden – wird immer wieder seine eigenen Ziele verraten, nur um nicht in diese Angst zu kommen.

Auch wenn es um „das Neue“ geht, spielt die Furchtlosigkeit eine Rolle. Bist Du risikobereit genug, um auch einmal etwas völlig Neues zu wagen, ohne Netz und doppelten Boden? Eine sehr gute Übung zum Herausfinden der eigenen Werkzeuge ist es, wenn Du Dir Situationen in Erinnerung rufst, die Dir sehr gut gelungen sind oder sehr schlecht. Dann nämlich zeigen sich Deine Werkzeuge am besten, sowohl die, die zur Verfügung stehen als auch die, die nicht zur Verfügung stehen. Notiere diese Werkzeuge. Was kannst Du besonders gut, was gar nicht? Welche Fähigkeiten stehen Dir zur Verfügung?

Vergiss nicht: Es gibt kein richtig und kein falsch. Es geht um Dich und Du weißt, was stimmt.



## Warum individuelle Gespräche so wichtig sind

Aufzuschreiben, welche Werkzeuge Dir zur Verfügung stehen und welche Deiner Meinung nach fehlen, ist eine wunderbare Übung. Oftmals ergeben sich tiefe Einblicke, wundersame Erkenntnisse und daraus eine überraschende Wendung. Doch aufschreiben ist nicht alles!

Es zeigt sich, dass Menschen nun einmal dazu neigen, den einfachsten Weg zu gehen. Der einfachste Weg ist der, auf gut befahrenen Schienen zu fahren. Neues wird vermieden, weil es anstrengend werden kann. Das ist nicht schlecht – das ist normal! Der Mensch weiß nun einmal, dass sich der Alltag am besten bewältigen lässt, wenn er mit vielen bekannten Komponenten gespickt ist und er nicht permanent umdenken muss. Möchte man also Neues im eigenen Leben etablieren, so bedarf es mehr, als einfach aufzuschreiben, was einem noch fehlt.

Das Aufschreiben der eigenen Fähigkeiten und Werte und das hinzufügen jener Fähigkeiten, Werte und Verhaltensweisen, die man sich gern noch aneignen würde, ist ein erster Schritt. Der nächste Schritt ist, diese Worte oder Sätze in regelmäßigen Abständen zu wiederholen, um sie damit in die alltägliche Wirklichkeit zu bringen. Man sucht sich einen Tag aus, an dem diese Worte oder Sätze schriftlich einfach noch einmal festgehalten werden. Genauso wie beim ersten Mal. Und siehe da – DAS findet unser Gehirn grandios, denn irgendwann ist es nichts mehr Neues, sondern etwas Gewohntes und dann kann es tatsächlich umgesetzt werden.

Zusätzlich ist die beste Methode, um etwas zu verändern, dies auch mit anderen Menschen zu besprechen. Und hier möchte ich auf Kapitel 2 verweisen: Auf keinen Fall sollten dies Menschen sein, die sofort mit „Wenn“ und „Aber“ kommen! Es sollten Menschen sein, die in einem ähnlichen Setting ihre Reise starten, wie in einem Kurs oder Workshop oder aber Menschen, die einen wohlwollend begleiten. Das individuelle Gespräch öffnet zusätzliche Möglichkeiten, zum Beispiel, wenn das Gegenüber begeistert ist von dem, was man vorhat. Begeisterung zu verspüren ist der größte Motivator, um etwas zu verändern, also umgangssprachlich: Um in die Gänge zu kommen.

Das individuelle Gespräch ist kein „Anfänger Ding“! Es ist von großer Bedeutung, dass vor allem Menschen, die Vorträge halten, Seminare leiten oder Bücher wie dieses schreiben ebenfalls ins persönliche Gespräch gehen. Es ist ja nicht so, dass ich, nur weil ich dieses Buch schreibe, alles weiß und mit allem im Leben perfekt umgehen kann. Man sollte dies also nie vergessen: Wenn ein Problem auftaucht, ein Werkzeug fehlt, um damit umzugehen oder man einfach eine wunderbare neue Idee hat, dann ist das Gespräch darüber ein Teil der Entwicklung.

Ein Gegenüber kann Input geben, neue Wege aufzeigen, Fragen stellen, auf die man selbst nicht gekommen wäre. Das Gespräch über eigene Ziele und Pläne, Visionen, aber auch Ängste, ist eine Bereicherung, die uns Menschen zur Verfügung steht. Und das sollten wir nutzen, und zwar mit Menschen, die uns in unseren Vorhaben bestärken oder kritische Fragen stellen, die uns weiterbringen. Mehr dazu aber in Kapitel 2.

## Warum nicht jedes Kapitel in diesem Buch bei Dir etwas auslösen wird

„Kapitel X hat mir gar nichts gebracht“, das höre ich manchmal, wenn es um Bücher wie dieses hier geht. Bücher, die einen Einblick ins eigene Leben eröffnen oder neue Wege aufzeigen. „Das wusste ich bereits alles, nichts Neues dabei“, ist eine andere Aussagen lesender Menschen. Darum möchte ich zu Beginn meines Buches vermerken: Ja, das weiß ich.

Nicht jedes Kapitel kann jeden Leser und jede Leserin begeistern! Nicht jedes Kapitel bringt für jeden etwas Neues und viel mehr noch, nicht jedes Kapitel wird bei jedem das berühmte AHA Erlebnis auslösen. Und das ist völlig normal. Wenn Du dieses Buch also empfohlen bekommen hast, dann wirf zuallererst alle Erwartungen über Bord. Was immer jemand Dir erzählt hat – für Dich gilt das nicht. Jeder Mensch ist individuell. Wir sind kein Bienenvolk. Mit dieser Haltung wird es wesentlich einfacher, verschiedensten Herausforderungen zu begegnen.

- ➔ Lernen. Jeder Mensch lernt verschieden. Und auch, wenn Du das bereits weißt, bedeutet das nicht, dass Du Dir selbst auch mit diesem Verständnis begegnest. Versuche es von jetzt an. Wann immer Du etwas nicht sofort verstehst, versuche, dieses Wissen aus einer anderen Quelle noch einmal herzuholen. Jeder Mensch lernt verschieden – der eine muss es lesen, der andere als Video sehen, ein dritter braucht das Erzählen. Sei nett zu Dir!
- ➔ Beziehungen. Nicht alle Menschen betrachten Beziehungen gleich. Besser noch: Alle Menschen betrachten Beziehungen unterschiedlich. Sollte jemand Dir vorwerfen, Du seist „schwierig“ in Beziehungen, dann mache Dir klar, dass Du nicht schwierig bist, sondern individuell. Was für den einen normal ist, ist für den anderen schwierig oder vielleicht auch gar nicht möglich.
- ➔ Lebensfreude. Es gibt Menschen, die sind sehr einfach zu begeistern und auch zu erfreuen. Andere wiederum nehmen ihre Welt etwas „abgekühlter“ wahr. Hast Du Dir schon einmal die Frage gestellt, wie Du in dieser Hinsicht bist? Wie Dein Partner ist? Deine Kinder? Wer in voller Tiefe erkennt, dass alle Menschen verschieden sind, spart sich Enttäuschungen, wenn es darum geht, jemanden zu begeistern, zu überraschen oder zu erfreuen.
- ➔ Krisen. Jeder Mensch geht mit Krisen anders um. Der eine steckt den Kopf in den Sand, der andere läuft mit voller Kampfeskraft los. Der eine versteht, dass Krisen zum Leben gehören, der andere verzweifelt daran. Ist eine dieser Haltungen falsch? Nein. Wir können unsere Haltungen verändern, ja, aber unsere Grundhaltung zum Thema ist nun einmal unsere INDIVIDUELLE Grundhaltung. Respektiere Dich in Deiner Haltung.
- ➔ Wille zur Verbesserung. Jeder Mensch kann seine Lebenssituation verbessern. Für den einen ist das schwieriger, für den anderen einfacher. Wo ein Mensch viel Zeit benötigt, ist ein anderer sehr schnell. All das ist individuell.

➔ Erwartungen. Manche Menschen gehen mit großen Erwartungen durch das Leben, andere wiederum lassen sich täglich überraschen. Wie bist Du? Möchtest Du Deine Erwartungshaltungen verändern? Oder bist Du zufrieden damit? Unterstützen oder hindern Dich Deine Erwartungen?

**GOLD Nuggets** aus diesem Kapitel: Respektiere Dich in Deiner Individualität. Lass Dich nicht unter Druck setzen, wenn jemand von Dir eine andere Haltung, ein anderes Tempo, ein anderes Verhalten erwartet. Du bist Du und wie Du die Dinge angeht, ist für DICH richtig.

## Kapitel 2

### „Der kritische Blick der anderen ist der Tod Deiner Möglichkeiten“

*Claus Riemann*

Wie Du Dir treu bleibst.

Hast Du das schon einmal erlebt?

Du erzählst in einer Gruppe Freund\*innen oder im Kreis Deiner Familie von einem neuen Vorhaben, Du bist begeistert bei der Sache, hast vielleicht noch nicht alles fertig durchdacht oder formuliert, möchtest Dich aber mitteilen. Du hast kaum fertig gesprochen, kommen die ersten Tipps.

„Ich will Dir ja nicht dreinreden, aber...“

„Du weißt, dass ich immer hinter Dir stehe, aber...“

Manchmal ist es auch einfach das Schweigen, der Blick der anderen, die bereits vermitteln: Hier wird kritisiert. Manchmal ist es gut, konstruktive Kritik von anderen zu erhalten. Es ist wichtig, über den eigenen Tellerrand zu blicken und seinen Horizont zu erweitern.

Manchmal verbergen sich hinter der Kritik der anderen die besten Ideen. Und manchmal werden Situationen wie die beschriebene zum Killerinstrument.

Ich habe das Zitat von Klaus Riemann ein wenig aus dem Zusammenhang gerissen, zugegeben. Es ging bei seinem astrologischen Vortrag um ein ganz bestimmtes Zeichen. Und dennoch bekomme ich in meinen astrologischen Beratungsgesprächen sehr oft, von ganz verschiedenen Menschen, genau dieses Szenario geschildert. Man begibt sich mit einer noch kaum geborenen Idee in einen vertrauten Kreis und wird dort mit Worten oder mit Schweigen zerstört. Und was genau es ist, das am meisten kränkt oder entmutigt, das ist eine sehr individuelle Sache.

Wie kann man sich nun selbst treu bleiben und trotzdem mit seinen Ideen und Vorhaben nach draußen gehen? Wie gelingt es, die Kritik der anderen eben NICHT zum Tod seiner Möglichkeiten werden zu lassen?

- ➔ Überlege Dir von Situation zu Situation sehr genau, ob die Zeit bereits reif ist, Deine Ideen zu teilen und vor allem mit wem Du sie teilst. Manchmal genügt es, sich selbst noch Zeit zu geben und manchmal ist es notwendig, manchen Menschen aus dem ersten Prozess auszugrenzen. Ab einem bestimmten Alter hat man seine „üblichen Verdächtigen“, die immer nur kritisieren. Denke immer daran: Die Menschen tun dies selten, um Dich zu verletzen. Sie sind so – und eine kritische Haltung kann auch ihre Qualitäten haben. Sie ist aber nicht hilfreich, wenn man in Begeisterung eine neue Idee präsentiert.

- ➔ Sollte Dich jemand kritisieren, nimm Dir eine Atempause und stelle für Dich fest, ob dieser Mensch Dich hat aussprechen lassen. Vorschnelle Gemüter neigen dazu, zu unterbrechen und haben vielleicht den Kern der Sache noch gar nicht gehört. Gönn Dir und dem anderen die Zeit – und wiederhole Dein Anliegen.
- ➔ Nutze bei dieser Gelegenheit die Zeit auch gleich um zu prüfen, ob Du selbst in voller Klarheit bist. Wo hast Du schwammig formuliert? Wo missverständlich. Egal, was Du vorhast, mehr Klarheit hilft DIR.

Ein weiterer sehr wichtiger Schritt ist die Auseinandersetzung mit dem eigenen Ego. Halt. Höre nicht hier zu lesen auf 😊 Ego, das ist so ein totdiskutiertes Thema und dennoch ist es eines der meist missverstandenen Themen. Aus seinem Ego zu gehen bedeutet NICHT, dass Du nur noch für die anderen da sein sollst. Es bedeutet auch nicht, keine Ansprüche mehr zu haben. Es bedeutet auch nicht, Dich selbst als unwichtig zu erachten. Absolut nicht.

In Situationen der Kritik aus seinem Ego zu gehen bedeutet vielmehr, dass Du Dir sehr genau klar machst, ob die Kritik, das nicht Zuhören, die Missachtung Dich wirklich im JETZT getroffen haben, oder anderswo. Auch das benötigt Zeit. Solltest Du also in solch eine Situation geraten, dann nimm Dir die Zeit und stelle fest:

- ➔ Hat mich die Kritik oder Missachtung an etwas erinnert, das früher war, in meiner Kindheit, meiner Jugend? Wurde hier etwas getriggert? Dann nämlich ist es sinnvoll, einen inneren Schritt aus der Situation zu machen und später noch einmal auf das Thema zurück zu kommen, ob mit Dir selbst oder der entsprechenden Person ist ganz Dir überlassen. Erlebnisse, die wir als Kinder hatten, prägen uns tief. Uns davon zu verabschieden ist eine Lebensaufgabe. Gehe also nicht davon auf, dass all diese Erlebnisse irgendwann „weg“ sind, sondern integriere sie in Dein Erwachsenenleben.
- ➔ Hat mich die Kritik oder Missachtung gekränkt, verletzt, verschreckt oder irritiert? Welches dieser Gefühle war exakt im Spiel? Wenn die Situation Dich nachhaltig entmutigt hat, betrachte dieses Gefühl genauer. Bin ich nun verschreckt, weil ich eine Wahrheit präsentiert bekommen habe, die ich so noch nie wahr genommen habe? Bin ich gekränkt, weil man mir nicht zugehört hat oder weil man anderer Meinung ist als ich selbst?
- ➔ Nimm Dir die Zeit, Situationen wie diese genau zu betrachten und vor allem wertfrei zu betrachten. Lasse Dich nicht dazu verführen, loszuwettern, über die anderen herzuziehen oder Deine eigenen Vorurteile über deren Ignoranz, Dummheit oder Rücksichtslosigkeit zu nähren. Versuche vielmehr, die Situation aus der Sicht eines Außerirdischen zu betrachten, eines Beobachters, der von der Spezies Mensch keine Ahnung hat.

Im besten Fall versetzt Dich diese Art der Herangehensweise in Erstaunen. Wenn Du staunen kannst über die Haltung oder Reaktion eines anderen, bist Du vorurteilsfrei in die Situation gegangen. Und genau dann hast Du Dich zu einem Teil von Deinem Ego entfernt. Diese Übung erfordert... Übung! Es gelingt nicht von einem Tag auf den anderen und es gelingt nicht immer.

Denke immer daran: Diese Übung ist für DICH. Du wirst gelassener. Du wirst weniger verletzbar durch die Kritik anderer. Es geht hier um Dich, Du machst das nicht für die anderen. Es geht im Klarheit und das Verlassen alter Geschichten, alter Erlebnisse und alter Einstellungen zugunsten einer neutralen Sichtweise. Und das genau ist das Verlassen des Egos. Es gibt hierzu viele philosophische Abhandlungen, die wesentlich tiefer gehen – dies ist der Kern. Nimm eine neutrale Haltung zugunsten Deines Seelenfriedens ein.

**GOLD Nuggets** aus diesem Kapitel: Wenn Du merkst, dass jemandes Kritik oder Missachtung zum Tod Deiner Möglichkeiten führt, gehe einen Schritt zurück. Entscheide für DICH, mit wem Du Deine Anliegen und Ideen teilen möchtest. Im nächsten Schritt nimm eine neutrale Haltung ein. In dieser Haltung kannst Du nicht nur Deinen eigenen Weg klarer sehen, sondern auch die Kritik der anderen.

## Kapitel 3

### „Be prepared to be surprised“

*Robert Riopel*

Wie Du mit dem Chaos umgehst und wie es gelingt, aus unvorhergesehenen Situationen das Beste daraus zu machen.

Lange Zeit meines Lebens war ich als „Chaos Queen“ bekannt. Egal, was an sonderbaren, widersinnigen und nervigen Dingen passieren konnte: Es traf sicher mich. In den 1990er und 2000er Jahren, als ich noch Flugreisen unternahm, kam mein Gepäck in 75 Prozent der Fälle nie dort an, wo ich war. Meine Koffer und Taschen verließen Miami und flogen ohne mich nach Düsseldorf, nach London oder sonst wohin und während ich in Fairbanks, Alaska, verzweifelt auf meine Winterstiefel wartete, flog der Koffer mit ebendiesen einmal um die Welt. Mein Gepäck erreichte weder Los Angeles, noch New York oder Hamburg zur selben Zeit wie ich.

In dieser Zeit begann auch eine mysteriöse Unfallhäufigkeit, wo immer ich unterwegs war, geriet ich in Unfälle. Vor mir krachten Autos ineinander, kamen Motorräder von der Fahrbahn ab oder stürzten Fallschirmspringer auf den harten Boden. Während andere Menschen mit berichteten, dass sie noch nie in ihrem Leben Erste Hilfe geleistet hatten, kann ich auf mindestens einmal Erste Hilfe pro Jahr zurückblicken, und das seit ich 30 bin. Knapp 25 Jahre Ersthelfer in den verschiedensten Situationen! Diese Häufung führte unter anderem dazu, dass ich eine Ausbildung zur Rettungsanwältin absolvierte und danach sieben Jahre als Freiwillige Rettungsanwältin im Einsatz war. Während andere Frauen in meinem Alter, ich war damals Mitte 30, das Wochenende in schicken Bars verbrachten, saß ich im Rettungsauto und schlug mir so die Nächte um die Ohren. Das höchst Sonderbare daran war, dass ich während des Rettungsdienstes, in all diesen Jahren, zu genau EINEM Autounfall gerufen wurde, während es im Privatleben munter weiterging. Egal, ob auf der Autobahn zwischen Salzburg und München, vor einem Großevent am Mollensee oder im Großraum Bilbao: Es krachte regelmäßig und ich war zur Stelle.

Die „Kleinigkeiten“, die sonst noch in meinem Leben schief gingen, sind kaum mehr der Rede wert. In meiner astrologischen Ausbildungsgruppe bin ich bis jetzt die Einzige, die während eines Ausbildungswochenendes ein Baustellenklohäuschen auf das Auto fiel, die Einzige, die nach einem Klientengespräch von der Klientin bezichtigt wurde, Geld aus ihrer Handtasche gestohlen zu haben, die Einzige, die sich beim Kartoffelschneiden gezielt einen Nerv in der Hand durchtrennt.

Bei all diesem Chaos wäre es naheliegend, nun zu behaupten, dass es das Universum nicht gut mit mir meint. Dass irgendetwas immer schief geht, um zu unterstreichen, dass ich keine Berechtigung habe, glücklich und erfolgreich zu sein. Gleich vorweg: In diese Haltung verfiel ich nie.

Anfangs war mir nicht bewusst, dass anderen Menschen Dinge wie diese nie passieren. Dann, im Zuge meiner Beschäftigung mit der Astrologie, stellte ich fest, dass es erstens Menschen gibt, denen all das nie passiert und dass man zweitens diese Veranlagung im Horoskop sehen kann. Ich begann also, mich nicht mehr nur mit Astrologie sondern auch mit Krisen und Chaos zu beschäftigen.

Im Leben benötigt man meist mehrere „Clues“ um etwas so richtig zu erfassen. Die ausschlaggebenden Clues lieferten mir schließlich meine Astrologie Mentorin Christl Oelmann und mein Coach Robert Riopel, der ein Fan von Chaos ist. Seine Lebensgeschichte ähnelt in Sachen Chaos der meinen leidlich und von ihm bekam ich den Satz „Umarme das Chaos“ geschenkt.

„Embrace Chaos“, wie dies im englischen Original lautet, diese kurze Botschaft kam bei mir an. Denn bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich das Chaos begriffen, hatte versucht, mit meinen Ausbildungen, mit meinem Engagement, ein wenig entgegenzuwirken, doch ich hatte mir nie vorstellen können, das Chaos aus ganzem Herzen anzunehmen.

Was sollte das auch für einen Sinn ergeben, das Chaos anzunehmen? Und vor allem: Was hat das mit DIR, der Leserin, dem Leser zu tun? Ich beantworte vorweg die zweite Frage: Auch, wenn Dir nie so sonderbare, chaotische Dinge passiert sind, wie mir, das Chaos ist überall. Sei es, dass Du es nicht schaffst, Deine Wohnung aufzuräumen, weil immer irgendetwas ist, sei es, dass Du regelmäßig Deine Schlüssel verlegst, auch Du wirst Situationen in Deinem Leben finden, die chaotisch sind und die Dich nerven. Die Du verändern möchtest.

Die erste Frage ist komplexer und so auch ihre Antwort. Der Unterschied zwischen „dem Chaos begegnen“ und „das Chaos umarmen“ ist rein mentaler Natur. Während ich bis zu den Programmen mit Robert durchaus immer wieder die Frage stellte, dass denn das schon wieder mit mir zu tun hat und durchaus versuchte, dem Chaos adäquat zu begegnen, so kam ich doch nie zu dem Punkt, dass es sich gut anfühlte. Es fühlte sich immer bedrohlich an, schon wieder Chaos, schon wieder ein Unfall, ich, schon wieder gescheitert, ich, schon wieder in einer Situation, die ich nur schwer bewältigen kann.

Christl Oelmann brachte mich mit ihrer buddhistischen Gelassenheit in Sachen Unfälle auf den Punkt: Was, wenn das Leben das genau so gemeint hat? Was, wenn Du mit Deiner Kraft, Deinem inneren Heldenmythos und Deiner Ausbildungen nun in diesen Situationen landest, weil es DAS BESTE ist? Weil es besser ist, dass zu einem Unfall jemand kommt, der etwas tut, während andere Menschen sich das nicht zutrauen? Das gab mir zu denken. Und indem ich noch einmal über all diese Unfälle nachdachte, stellte ich fest, ja, es hat MICH hier gebraucht.

Das öffnete für mich das Tor, auch die nächste Botschaft annehmen zu können. Was, wenn Du das Chaos umarmst. Wenn Chaos ausbricht, sofort reagierst und Dich fragst, „Was kann ich nun lernen“? Was, wenn nun ICH gemeint bin, wenn das Leben, das Universum oder schlicht mein Unterbewusstsein mir etwas sagen will?

Chaos ist normal!

Wer die Natur beobachtet weiß, hier herrscht täglich irgendwo Chaos, um zu erneuern. Chaos schafft Raum für Veränderung. Und damit haben nur wir Menschen ein Problem. Wir bemühen uns so sehr, Ordnung zu schaffen, dass wir nicht mehr erkennen können, wenn es Zeit für eine komplette Veränderung ist.

Sich nicht mehr gegen das Chaos zu wehren, sondern es anzunehmen und den Gewinn darin zu sehen, das ist die hohe Kunst. Niemand verlangt, dass wir das von heute auf morgen lernen, doch der Beginn ist, wenn wir uns darauf vorbereiten, überrascht zu werden, im Original „Be prepared to be surprised“.

**GOLD Nuggets** aus diesem Kapitel: Wenn es im Leben chaotisch wird, dann ist das das Signal, etwas zu verändern. Wenn wir nicht sicher sind, was das ist, lohnt es sich, sich einfach hinzusetzen und die Botschaft ankommen zu lassen. Es können Kleinigkeiten sein, die gefordert sind, manchmal aber auch mehr. „Volunteer for chaos“: Wenn Du regelmäßig Dein Leben entstaubst, wird das Chaos nie wie eine Flut über Dich hereinbrechen. Erlaube Dir, regelmäßig zu erneuern: Den Inhalt Deines Kleiderschranks, Deine Gewohnheiten, Deine Freundschaften, Deine Bekanntschaften. WAS oder WER hat einen guten Platz in meinem Leben, WAS oder WER darf jetzt gehen? Stelle Dir diese Fragen regelmäßig und anerkenne damit, JA, ich bin in Bewegung.

## Kapitel 4

### „Wenn ich Nein sage, wird die Welt untergehen“

*Romana Hasenöhl*

Wenn Nein sagen zum Drama wird

Die wichtigsten Werkzeuge, um herauszufinden, was wirklich passiert, wenn Du auf Dich selbst hörst.

Das Conclusio zum Kapitel „Chaos“ bringt uns zu einem heißen Thema. Wenn ich regelmäßig mein Leben entstaube, dann werde ich auch regelmäßig „Nein“ sagen müssen, nämlich zu Dingen, Verhaltensmustern oder Menschen, die nicht mehr in mein Leben passen. Das ist für viele Menschen nicht besonders einfach! Wie sieht es bei Dir aus? Kennst Du das auch?

Jemand bittet Dich um etwas, Du willigst ein, zu helfen, kurz darauf folgt die nächste Bitte, die nächste... und die nächste. Du spürst, dass es zu viel ist und dass es an der Zeit wäre, jetzt „nein“ zu sagen, doch Du schaffst es nicht. Oder jemand will ein Treffen mit Dir vereinbaren, etwas unternehmen, das passt Dir gerade nicht, doch Du willigst ein. Warum?

Es kann viele Gründe dafür geben, warum man ungern nein sagt. Die Sozialisation spielt dabei eine große Rolle, aber auch die Veranlagung. Wer als typischer „Geber“ in diese Welt gekommen ist, hat besonders große Schwierigkeiten damit und diese Veranlagung kann man zum Beispiel wunderbar im Horoskop sehen. Aber nicht nur – es gibt auch andere Methoden, dies fest zu stellen. Doch was nützt es, wenn man darum weiß und sein Verhalten nicht ändern kann!

Eines gleich vorweg: Sein Verhalten zu verändern, das gelingt nicht innerhalb eines Tages oder einiger Wochen. Es braucht Zeit. Und diese Zeit darfst DU Dir geben! Nein sagen zu lernen bedeutet keinesfalls, dass Du von jetzt an zu allem nein sagst – es bedeutet vielmehr, dass Du für Dich erkennst, spürst, wann es genug ist. Wie erkennt man, dass es genug ist?

Es ist sehr individuell, wie man erkennt, dass man sich in einer Situation befindet, in der es angesagt wäre, nein zu sagen. Manche Menschen reagieren körperlich, bekommen Kopfschmerzen, Magenschmerzen oder ein leichtes Unwohlgefühl, andere können nach einer solchen Fehlentscheidung schlecht schlafen, weil sich plötzlich alle Gedanken wie ein Karussell darum drehen, andere Menschen wiederum machen sich dann Vorwürfe: „Schon wieder...“.

Der erste Schritt auf dem Weg zum Nein ist, zu erkennen, ob man etwas wirklich tun möchte oder ob man reflexartig mit einem Ja reagiert.

Der „Ja Reflex“ kann ausgelöst werden durch

- Den Wunsch, Situationen unter Kontrolle zu halten – je mehr man ja sagt, desto mehr ist man „dabei“, desto mehr Kontrolle hat man

- Die „Samariterhaltung“ – „wenn ich nicht ja sage, tut es ja keiner, es braucht jetzt MICH“
- Die Angst, nicht mehr geliebt zu werden

Am anspruchsvollsten ist wohl der letzte Punkt, denn wenn man unbewusst so wahrnimmt, wird jedes nein zum inneren Drama. Und unbewusst sind alle diese Handlungen! Wir reagieren unbewusst aus dem ein oder anderen Antrieb und genau das macht es so schwierig, uns zu verändern. Das erste Werkzeug, auf sich selbst zu hören ist also, bewusst zu werden.

1. Bewusst werden in der Wahrnehmung  
Versuche von jetzt an, wahr zu nehmen, wie Du auf Dein Ja reagierst. Kommen hernach Reaktionen, körperliche oder psychische? Bereust Du, ja gesagt zu haben? Wenn Du Dir selbst auf die Spur kommst, sei nicht streng mit Dir und werte nicht im Sinne von „Jetzt ist mir das schon wieder passiert“. Versuche, es neutral zu sehen. „Ok, ich habe ja gesagt, jetzt tut mir diese Entscheidung leid, das nächste Mal gebe ich mir mehr Zeit“.
2. Versuche im nächsten Schritt fest zu stellen, was Dich angetrieben hat, als Du ja gesagt hast, obwohl Du lieber nein gesagt hättest. Welcher der drei oben genannten Punkte trifft auf Dich zu? Oder ist es etwas ganz anderes? Mache Dir bewusst, WARUM Du immer ja sagst. Mache auch dies aus neutraler Sicht, werte Dich nicht, werte nicht den anderen. Mache Dir Notizen dazu.
3. Nimm Dir Zeit. Wenn Du ein Mensch bist, der sehr oft ja sagt, wo er lieber nein gesagt hätte, dann nimm Dir für Deine Entscheidungen mehr Zeit. Meine liebe Freundin Marie hat mir hierzu einen Satz aus dem Englischen geschenkt „Let me sit with that“. Vielleicht fällt Dir eine Formulierung ein, die gut zu Dir passt und die Du verwenden kannst. Ich selbst habe mir zur Angewohnheit gemacht, zu privaten Treffen grundsätzlich meinen Terminkalender nicht mitzunehmen. Somit kann ich darauf verweisen, dass ich zu Hause in meinem Kalender nachsehen werde und habe genau die Zeit, die ich benötige, um mich zu entscheiden.
4. Finde eine Formulierung für Dich, eine Formulierung, die Dein Nein genauso liebevoll und respektvoll transportiert, wie Du das möchtest. Ich selbst habe zum Beispiel jahrelang zu viele Kunden angenommen, was in ein dauerhaftes Schrammen am Burnout mündete. Jetzt habe ich einen Jahreskalender, der mir mein Arbeitspensum viel deutlicher zeigt, als mein Kalender mit den einzelnen Tagen. Ich nenne konsequent den Termin, ab dem ich wieder neue Kunden oder neue Aufträge annehmen kann – und dies liegt oftmals bis zu vier Monate in der Ferne. Wer diese Zeit aufbringt, ist willkommen – und wer nicht, wird jemand anderen finden.

Was hat nun all das mit „Glücklich Sein“ zu tun?

In meiner Praxis erlebe ich immer wieder Menschen, die sehr unglücklich sind, weil sie zu viel arbeiten, zu viel für andere da sind und nicht für sich selbst, Menschen, denen im Trubel des Alltags keine Minute Zeit für ihre eigenen Visionen bleibt. Das macht unglücklich! Es ist also ein Schritt zum Glück, Zeit für die eigenen Gedanken, Wünsche und Visionen zu haben. Diese Zeit muss man sich bewusst nehmen! Dies verlangt manchmal, dass man zu anderen Dingen nein sagt und dazu möchte ich ermutigen.

Dies bringt uns auch zu den täglich 15 Minuten, die es braucht, um glücklicher zu werden. Wenn Du Dir regelmäßig 15 Minuten gönnst, um in Dich zu gehen und nachzufragen, welche Träume für Dich noch offen sind in Deinem Leben, welche Visionen Du für DEIN Leben hast, dann baust Du bewusst Deine glücklichere Zukunft!

**GOLD Nuggets** aus diesem Kapitel: Lerne zu erkennen, wann es Zeit ist, nein zu sagen. Nimm Dir dafür genau die Zeit, die Du brauchst. Je mehr Du lernst, zu spüren, was Du wirklich willst, umso einfacher wird es sein, nein zu sagen, nein zu Situationen, die Dir nicht gut tun, nein zu Menschen, die Dir nicht gut tun. Es ist eine Sache der Übung. Erobere Deine Zeit für Dich zurück, schaffe Raum für Deine Träume.

**Nimm Dir Zeit für Deine Träume!**

## Kapitel 5

### „Ich fliege so gut, weil ich zu faul zum Gehen bin“

*Chrigel Maurer*

Warum Commitment so wichtig ist.

Vom „Nein sagen“ komme ich nun direkt zum „Ja sagen“. Das Zitat „Ich fliege so gut, weil ich zu faul zum Gehen bin“ stammt von Christian „Chrigel“ Maurer, der Mann, der bereits sieben Mal die Red Bull X-Alps gewonnen hat. Zur Information: Der Wettbewerb hat erst zehnmal statt gefunden und seit Chrigel mit am Start ist, hat er immer gewonnen.

Die Red Bull X-Alps findet jedes zweite Jahr statt und ist ein Rennen, in dem die Piloten von Salzburg, Österreich, bis Monte Carlo kommen müssen (nur im Corona Jahr 2021 wurde das Ziel aus organisatorischen Gründen nach Österreich verlegt), und zwar vorzugsweise per Paragleiter. In der Geschichte der X-Alps gab es bisher nur einen einzigen Piloten, der mit mehr gelaufenen als geflogenen Kilometern ins Ziel kam: Toma Cocone.

Doch zurück zu Chrigel Maurer. In seinem Vortrag, den Chrigel mit dem Zitat zum Fliegen begann, erzählte der Schweizer ausführlich, wie es ihm möglich ist, jedes zweite Jahr den wohl härtesten Wettbewerb in der Szene zu gewinnen. Wie es ihm möglich ist, bei Bedingungen zu starten, bei denen andere Piloten entscheiden, zu warten oder tatsächlich zu Fuß weiter zu machen, wie es ihm möglich ist, immer und immer wieder so viel Vorsprung herauszuholen, dass kaum andere Piloten überhaupt in der Zeitvorgabe das Ziel erreichen.

Sein Zauberwort heißt „Commitment“. Commitment wird übersetzt mit „Hingabe“, „Versprechen“, „Einsatz“ aber auch „Verpflichtung“. Und all das braucht es, um einen Wettbewerb wie diesen zu gewinnen. „Challenge, commitment, control“, so lautete der Vortrag übrigens mit ganzem Titel und während ich dem hoch engagierten Gleitschirmpiloten Chrigel Maurer zuhörte, fiel mir immer stärker auf, dass all das, was er erzählte, nicht nur für einen Wettbewerb wie die X-Alps angewendet werden kann. Im Prinzip war Chrigels Vortrag ein Sinnbild für das Leben an sich. Wie ich darauf komme?

### Challenge

Das Leben liefert uns nicht jeden Tag die Magie am Silbertablett, wir wissen das. Manchmal ist es eine einzige Herausforderung, durch den Tag zu kommen, manchmal dauert dieser Herausforderung noch viel länger an. Ja, und manchmal fragen wir uns, was um alles in der Welt wir falsch gemacht haben, dass es grade so anstrengend ist. Kennst Du das?

Was nun aber, wenn wir die Anstrengungen des Lebens nicht als auszuhaltendes Übel wahrnehmen, sondern als Herausforderung des Lebens an uns? Challenge kann auch mit „Wettkampf“ übersetzt werden. Was, wenn wir täglich entscheiden, „Hej, diesem Wettkampf stelle ich mich und ich gebe mein Bestes, ihn zu gewinnen“? Was, wenn wir das Leben sportlich betrachten?

Ja, es wird Situationen geben, in denen das NICHT möglich ist. Dich viele Situationen werden dadurch einfacher. Ja, ich schaffe das, ich gewinne! Ich werde die Herausforderung annehmen und auf dem Weg zum Sieg genau das lernen, was es zu lernen gibt.

Wie hört sich das an? Richtig. Das hört sich energiegeladener an, als das Leben schicksalsgebeugt zu ertragen und zu hoffen, dass der Tag vorbei geht.

### Commitment

Um aus einer Situation das Beste zu machen, braucht es mehr, als einfach zu tun. Man muss voll und ganz dabei sein. Und genau das ist das Geheimnis des Chrigel Maurer. Er hat sich dem Paragleiten verschrieben. Er ist begeistert davon. Er beschäftigt sich – und das bedeutet nicht, dass die anderen Piloten das nicht tun! – täglich mit Wind, Wetter, seiner Ausrüstung, seinen Möglichkeiten. Er tut dies mit genau dem Commitment mehr, das ihn immer wieder gewinnen lässt.

Wenn wir uns einer Sache, einem Vorhaben, voll und ganz committen, versprechen, verpflichten, dann widmen wir dieser Sache Zeit. Zeit und Leidenschaft, das ergibt eine sehr erfolgsversprechende Mischung. Denn ganz ehrlich: Wieviel Zeit widmest Du BEWUSST dem Wunsch, glücklich zu sein? Was tust Du dafür?

Die meisten Menschen warten, bis jemand kommt, der sie glücklich macht. Wenn man sich jedoch committet, dann wird man Kurse besuchen, erbauliche Podcasts hören, Menschen treffen, was immer es braucht, um im Glücklich Sein voranzukommen. Man wird AKTIV. Man gibt Zeit, man investiert.

Das gilt für alle Vorhaben, egal, ob wir glücklicher sein möchten, im Beruf erfolgreicher sein möchten oder etwas völlig Neues in die Welt tragen möchten: Unsere Begeisterung dafür ist eine Sache, die andere ist aber unser Versprechen, unsere Zeit, unser Dran bleiben, unser Durchhaltevermögen.

Als erster in Monte Carlo anzukommen, das verlangt mehr, als es sich einfach zu wünschen!

### Control

Der dritte ausschlaggebende Faktor, um solch einen Wettbewerb gewinnen zu können, lautet „Kontrolle“. Auch das können wir auf das Leben anwenden. Wenn wir die Kontrolle verlieren, so reagieren wir – jeder auf seine Art. Während ein Mensch ängstlich wird, wird der andere freudig erregt und auch, wenn es Menschen gibt, die behaupten, sich am wohlsten zu fühlen, wenn sie keine Kontrolle haben: Wir reagieren. Jeder auf seine Art.

Wenn wir im Leben etwas erreichen möchten, ist es jedoch essentiell, zu AGIEREN, nicht zu RE-AGIEREN. Zu warten, was passiert und dann zu reagieren kann einen durch den Tag bringen, doch möchte man ein Ziel erreichen, so gilt es, die Zügel in der Hand zu halten. Und das bedeutet, dass man agiert, BEVOR eine Situation eintritt, in der man nur noch reagieren kann.

Genau das ist es, was Chrigel Maurer mit Kontrolle meinte, für den Flugsport ist dies essentiell. Hier kann man nicht einfach zuwarten, was der Wind macht. Hier muss man vorher WISSEN, was er macht, indem man zum perfekten Beobachter von Wind und Wetter wird.

**GOLD Nuggets** aus diesem Kapitel: Wenn Du etwas erreichen möchtest, dann versprich Dich selbst dieser Sache. Mit diesem Commitment hast Du eine klare Entscheidung getroffen. DAS will ich jetzt erreichen und ich lasse mich nicht ablenken. Wer solch klare Entscheidungen trifft, erreicht sein Ziel. Und egal, ob Dein Ziel ist, erfolgreich mit Deinem Unternehmen zu sein, Dein erstes Buch zu schreiben oder einfach glücklich zu sein: Es wird Dir gelingen!

## Kapitel 6

### „Dein größter Feind ist Dein innerer Boykotteur“

*Romana Hasenöhl*

Warum wir uns immer wieder vom Wachsen abhalten.

Konnte ich Dich mit meinen Worten zu Challenge, Commitment, Control begeistern? Ja? Mir ging es nach dem Vortrag von Chrigel auch so. BEGEISTERT war ich! Dennoch dauerte es noch Jahre, bis ich die Informationen, die ich bekommen hatte, in mein eigenes Leben integrieren konnte. Warum? Weil mein innerer Boykotteur mich daran hinderte. Also ich selbst.

Ein innerer Boykotteur kann viele Gesichter haben, viele Themen abdecken und in verschiedensten Sprachen mit uns sprechen. Was aber unseren inneren Boykotteuren gemein ist, ist genau eine Sache: Sie sind uns nicht bewusst!

Ein innerer Boykotteur ist ein Muster, eine Verhaltensweise, eine Art, das Leben zu betrachten – wir können es durchaus auch eine Schwäche nennen. Schwächen verstecken sich gut, sie wollen nicht entdeckt werden und bis zu einem bestimmten Entwicklungsgrad wehren wir uns auch dagegen, unsere Schwächen zu sehen.

Innere Boykotteure sind unser Kryptonite. Für alle, die Superman nicht so gut kennen: Kryptonite ist das einzige, das Supermans Superpower schwächen und sogar zerstören kann. Kryptonite, das ist wie eine Achillesferse, Kryptonite – das ist ein Bild für unseren inneren Boykotteur. Doch was kann das sein?

Ich erzähle Dir hier eine Geschichte aus meinem eigenen Leben, eine sehr persönliche. Ich bin in einer nicht besonders wohlhabenden Familie aufgewachsen, wir mussten sparen und lernten das auch gut. Ich sehe das als ein Tool, das man immer brauchen kann. Doch was sich in unserer Familie nie änderte, egal wie besser und besser es meinen Eltern im Lauf der Jahrzehnte ging, immerhin lebten wir inmitten des 1970er Wirtschaftswunders: Die Haltung zum Geld blieb immer gleich und wurde und Kindern wieder und wieder präsentiert.

Geld muss man hart verdienen.

Wer viel Geld hat, hat sich das sicher nicht erarbeitet.

Menschen, die sich etwas gönnen, prahlen mit Geld, das sie gar nicht haben.

Man macht keine Schulden, man borgt sich kein Geld.

Über Geld spricht man nicht.

Undsoweiter.

Ist es schlimm, eine sparsame, vorsorgliche und vorsichtige Haltung in Bezug auf Geld zu haben? Nicht unbedingt. Bis zu dem Zeitpunkt, an dem man sich selbstständig macht.

Als Unternehmer\*in sollte man nämlich genau diese Dinge können und auch tun: Mal sein Konto überziehen, um zu investieren, Dinge zu leasen anstatt zu kaufen, seinen eigenen Wert bestimmen und dafür sorgen, dass man NICHT hart arbeiten muss. Ich bin nun zehn Jahre selbstständig und wunderte mich acht Jahre lang, wieso ich immer „dahin grundelte“. Es bewegte sich nichts. Meine Einkünfte reichten zum Leben, mehr aber auch nicht. Ich konnte keinerlei Vorsorge treffen, weder für mich, noch für mein Unternehmen. Was, wenn ich längere Zeit krank geworden wäre? Dann hätten meine Ressourcen genau noch zwei Monate gereicht.

Mir war nicht bewusst, dass hinter diesem unternehmerischen Misserfolg ein innerer Boykotteur stand, der hartnäckig die Dinge predigte, die ich von meinen Eltern gelernt hatte. Erst, nachdem ich mich intensiv mit der Thematik zu beschäftigen begann, stellte ich fest, warum ich monetär nicht erfolgreich war und konnte das ändern.

Dies bedeutet NICHT, dass ich unglücklich war oder das Gefühl hatte, nicht erfolgreich zu sein! Erfolg hat nichts mit Geld zu tun. Unternehmerischer Erfolg aber schon. Und das ist genau der Knackpunkt an dieser, meiner Geschichte. Ich war zufrieden, hatte aber nicht im Überblick, dass mein Tun eine unternehmerische Katastrophe war und mich über kurz oder lang in die Altersarmut geführt hätte. Ich arbeitete so hart, dass ich keine Zeit mehr für Freunde und Familie hatte, doch dies zeigte sich nicht, weder in der Anerkennung meiner Kunden noch auf dem Konto. Und diese Art von Hamsterrad macht über kurz oder lang unglücklich.

Doch zurück zu DEINER Geschichte! Was ist DEIN Kryptonite? Wie spricht DEIN innerer Boykotteur? Erzählt er Dir, dass Du „es nicht wert bist“? Dass niemand Interesse an Deiner Idee haben wird? Dass Du nichts zu sagen hast, warum also solltest Du ein Buch schreiben? Oder erzählt er Dir die Geschichte vom „guten Menschen“? Dass ein Mensch nur gut ist, wenn er nichts oder wenig für seine Leistungen verlangt? Erzählt er Dir vielleicht, dass Du Dir von anderen Menschen alles gefallen lassen musst, weil es Dir nicht zusteht, Deine Meinung zu sagen?

Wie gesagt, unsere inneren Boykotteure erzählen die unterschiedlichsten Geschichten. Ihnen auf die Schliche zu kommen, erfordert ein wenig Arbeit und viel Zeit, doch es lohnt sich. Es lohnt sich, genau hinzuhören, genau hinzusehen, und diese Ansichten von Dir selbst, diese Verhaltensmuster und inneren Normen zu verändern.

Es steht uns allen zu, glücklich zu sein! Es steht uns zu, die Welt zu entdecken, jeden Tag aufs Neue fest zu stellen, wie wunderbar dieses Leben ist. Es steht uns zu, unsere Freiheit zu genießen, uns zu feiern und zu wachsen. Dieses Wachstum ist nur möglich, wenn Du erkennst, was Dich daran hindert. Es lohnt sich, selbst wenn man schon genau weiß, wie das eigene Kryptonite aussieht, sich einmal pro Woche für 15 Minuten hinzusetzen und hinzuschauen.

Wo stehe ich jetzt? Wo versteckt sich das Kryptonite, um mich zu Fall zu bringen, meine Superkräfte zu zerstören? Wenn man sich regelmäßig diesem Thema widmet, wird man immer besser darin, den inneren Boykotteur in Aktion zu sehen.

Wenn man bewusst erlebt, wie man den Kopf in den Sand steckt, schweigt, wo man für sich eintreten sollte, sich selbst klein macht, am Ende des Tages kein gutes Wort für sich übrig hat, dann kann man auch bewusst einschreiten und dies verändern!

Eine gute Übung ist, ein „Manifest“ anzulegen. Das ist eine Sammlung von Zitaten und Sprüchen und vor allem, von umgekehrten Glaubenssätzen. Wenn DU Dich also dabei ertappst, wie Du oft zu Dir sagst „Mein Gott, was war ich wieder blöd!“, so formuliere diesen Satz um in zum Beispiel „Ich bin so klug wie ich sein will!“, also einen sehr positiven Satz. Wenn Du Dir regelmäßig erzählst „Das werde ich mir nie leisten können“ so ändere das in „Das werde ich mir leisten!“. Finde Deine eigenen Sätze und Glaubenssätze und spiele mit ihnen! Auf der nächsten Seite gibt es ein Beispiel für ein Manifest. Dieses habe ich für die Facebookgruppe „Happiness reloaded“ entwickelt.

**GOLD Nuggets** aus diesem Kapitel: Wenn Du erfolgreich sein willst, solltest Du Deine Schwächen kennen – Deinen inneren Boykotteur. Höre gut zu, was Dir dieser Boykotteur erzählt und arbeite daran, dass Du diese Botschaften und Glaubenssätze ins positive kehrst. Mache dies regelmäßig!

*Remember:  
You are gifted*

You are made to be  
the happiest person on earth

The less you care  
what others  
think about you  
*the happier  
you get!*

*Don't try to be perfect*

Just be yourself

*Krise!*  
Nennen  
wir es  
Chance!

*Just smile*

It's the easiest way  
to make yourself happy

*Ich bin so frei  
zu leben wie ich will*

*Be  
kind*  
especially  
to yourself

*Vertraue*  
und Du  
bekommst  
alles  
was Du  
brauchst

*Ich respektiere mich  
und liebe das Leben*

*Wenn Du tust  
was Du liebst*

dann musst Du  
nie mehr müssen

*If you have the power  
to change the world  
you have to change the world*

*Ich liebe das Leben  
denn es ist MEIN Leben*

## Kapitel 7

### „Don't talk yourself through, listen yourself through“

Robert Riopel

Wie man sein Ego vergessen kann und sich trotzdem nicht selbst aufgibt.

Manchmal tun wir Dinge, weil wir von ihnen beseelt sind, manchmal tun wir sie nur für unser Ego. Kennst Du den Unterschied? Zugegebenerweise ist dieser Unterschied nicht immer leicht zu erkennen. Es spricht zwar alle Welt davon, dass man sein Ego zügeln soll, doch fragt man genauer nach, dann weiß keiner so genau, was das eigentlich bedeutet. Die einen rutschen dann in die Selbstaufgabe, die anderen wollen vom Thema nichts hören – und beides hat nichts mit dem Thema Ego zu tun.

Mir gelang es am besten, diese Sache über die Astrologie aufzurollen – ich werde aber hier sehr „unastrologisch“ zu schreiben versuchen. Unsere „großen Lichter“ im Horoskop, die Sonne und der Mond, sind die Ausgangsbasis für meine Überlegungen. Während der Mond unsere Seelenwelt verkörpert, verkörpert die Sonne unser Sein als Regisseur unseres Lebens – weiter möchte ich hier in der Astrologie gar nicht gehen. Der Mond steht für das, was wir BRAUCHEN, um uns in dieser Welt wohl und geborgen zu fühlen, die Sonne dafür, was wir WOLLEN. Und damit sind wir auch schon am Punkt.

Wenn wir immer nur unser WOLLEN agieren lassen und nicht mehr hören, was wir brauchen, dann sind wir im Ego. Das Wollen kann dann ein „ich muss mich beweisen“ sein, ein „ich muss mich durchsetzen“, ein „ich muss frei sein, um jeden Preis“, ein „ich will mich nicht verpflichten“ oder ein „ich muss mich verpflichten“. Es gibt hier unzählige Spielarten!

Der Knackpunkt ist, zu erkennen, ab wann man sich in dieser Lebensausrichtung nicht mehr wohl FÜHLT. In dem Augenblick, in dem das Fühlen „zugeschaltet“ wird, in dem man auf sein Herz hört, Entscheidungen trifft, weil man sich dann wohler fühlt, kommt man in die Balance von Wollen und Brauchen und muss keine „Ego Nummer“ mehr durchziehen.

Dies ist eine sehr vereinfachte Beschreibung, auch astrologisch sehr vereinfacht, aber sie soll uns als Stütze dienen, mehr ins Verständnis zu kommen. Ins Verständnis uns selbst gegenüber. Robert Riopel formuliert es sehr trefflich in einem Satz: „Rede Dich nicht durch, sondern höre Dich durch“. Gemeint ist damit, wenn wir aufhören, uns dauernd zu beschäftigen, aufhören, uns dauernd zum Durchhalten zu motivieren, aufhören, uns permanent etwas beweisen zu müssen, dann hören wir endlich unsere Seele. Und die mag eine völlig andere Sprache sprechen als wir in unserem Alltagsleben der Welt zeigen.

Das ist gemeint, wenn ich sage, vergiss Dein Ego. Ich meine damit, innezuhalten, auch wenn dann die Anerkennung der anderen kurz einmal fehlt, auch wenn man uns für verrückt halten mag, auch wenn wir selbst nicht sicher sind, was jetzt gerade passiert. Im Innehalten wird die Stimme der Seele hörbar und berichtet uns dann, was wir brauchen, um glücklich und zufrieden zu sein. Das mag unseren eigentlichen Plänen ähneln, kann aber auch ganz anders klingen.

Das Geheimnis des Glücklich Seins ist, beides unter einen Hut zu bringen. Dazu bedarf es den „gesunden Egoismus“, wie er genannt wird, sprich, nein zu sagen zu allem, das uns von diesem Vorhaben abhält.

Viele Menschen leben in einem „Das hätte ich gemacht, wenn nicht...“ oder einem „Das wollte ich in meinem Leben erreichen“ und verweilen in diesem Zustand des „Wenn, dann“. Als Argument, warum sie dies oder jenes nicht gemacht haben und darum nicht glücklich sind, wird oft genannt, das habe man der Familien nicht antun können, das sei zu egoistisch gewesen, das habe man sich nicht leisten können, die Rechtfertigungen sind so bunt wie die Visionen dahinter. Ich möchte hier niemanden angreifen, der seine Visionen und Ziele nicht erreicht hat und darunter leidet. Eines jedoch ist fix: Wenn Du ein Mensch bist, der in diesem Leben noch Visionen hat und diese erreichen möchte, so kann ich Dich dabei unterstützen.

Stelle Dir als erstes die Frage: „Welche drei Dinge mache ich täglich, um meinem Ziel näherzukommen?“ Fällt Dir etwas ein? Nein? Das ist nicht weiter schlimm, denn den meisten Menschen geht es so. Die meisten Menschen erwarten, dass ihre Wünsche in Erfüllung gehen, haben aber noch nie darüber nachgedacht, was sie dafür tun könnten. Ich gehe noch einen Schritt weiter: Welche drei Dinge kannst Du täglich tun, die Dein WOLLEN und Dein BRAUCHEN gleichermaßen „füttern“.

Ein Beispiel: Dies ist mein neuntes Buch. Ich möchte es als E-Book in pdf Form an all meine Klienten und Klientinnen geben, ganz exklusiv, und der zweite Teil ist bereits in Planung. Das zehnte Buch, das „Sternekochen 2“, befindet sich, während ich das schreibe, in der Fertigstellung. Mein Herzenswunsch aber, mein zweiter Roman, wartet nun bereits seit zwei Jahren darauf, geschrieben zu werden. Was mache ich also, jeden Tag, um diesem Ziel näher zu kommen?

1. Ich arbeite täglich mindestens eine Stunde an einem der beiden Bücher, denn wenn diese abgeschlossen sind, kommt der Roman an die Reihe. Fühlt sich das gut an? Ja, Dranbleiben fühlt sich für mich gut an.
2. Ich investiere täglich eine Stunde in Strukturierungsarbeiten, damit ich ab September mehr Zeit zum Schreiben habe. Fühlt sich das gut an? Ja, dabei fühle ich mich wohl.
3. Ich plane im Herbst eine Reise an die schönsten Plätze Europas, um dort in Ruhe zu schreiben. Das fühlt sich ausgezeichnet an!

Klingt diese Methode verrückt für Dich? Zu einfach? Oder einfach blöd? Oder merkst Du nun, beim Lesen, wie einfach sich drei Dinge, die Dich Deinem Ziel näherbringen, im täglichen Ablauf integrieren lassen? Du hast keine Zeit dafür? Dann überlege, wie viele Dinge zu täglich machst, weil Dein Ego Dir sagt, dass das notwendig ist. Wie viele Treffen nimmst Du wahr, obwohl Du nicht willst, einfach, weil Du Angst hast, Dein Gegenüber könnte dann beleidigt sein oder gar Fragen stellen? Wie viel Zeit verwendest Du in den sozialen Medien oder vor dem Fernseher? Wie viel Zeit verwendest Du für Diskussionen, die zu nichts führen?

Schreibe eine Liste. Stelle fest, wie viel Zeit zu frei machen kannst. Das muss nicht viel sein. Es muss für DICH stimmen. Du kannst zum Beispiel beim Kochen, Wäsche aufhängen oder Rasen mähen Deine Ideen fließen lassen und sie danach sofort notieren. Jeden Tag eine andere Tätigkeit, jeden Tag neue Ideen.

Du kannst jederzeit Notizen machen – DU bestimmst, wie es sein soll. Das Wichtigste ist aber, dass Du Dir versprichst, es zu tun und dann konsequent dran bleibst. Erinnerung Dich... challenge, commitment, control...

**GOLD Nuggets** aus diesem Kapitel: Wirf Dein Ego genauso über Bord wie Deine Erwartungen, dann wirst Du Dich selbst überraschen! Höre auf Dein Herz und Du wirst staunen, was es Dir alles erzählt! Mache Zeit frei, um täglich an Deinen Zielen zu arbeiten. Ein Vision Board ist eine wunderbare Möglichkeit, Deine Visionen und Träume zu visualisieren. Danach aber ist Aktion angesagt.

## Kapitel 8

### „You are responsible“

*Blair Singer*

Wenn Du aufhörst, andere für Dein Schicksal verantwortlich zu machen, wird Dein Leben wahrscheinlich nicht einfacher, aber sicher erfolgreicher.

Als ich das erste Mal an einem Seminar von Blair Singer teilnahm, war ich erstaunt über die Einfachheit seiner Botschaft. „Du bist für Dich verantwortlich“, das war die Kernaussage seines Vortrages. Für sich verantwortlich sein, das ist mehr, als zu tun, was notwendig ist, um zu überleben, ganz klar. Für sich verantwortlich sein, das bedeutet, sich jeden Tag neu für diese Verantwortung zu entscheiden und auch, sich dafür zu entscheiden, wie der Tag werden wird.

Auch wenn es abgedroschen klingen mag: Wir sind verantwortlich dafür, ob es ein guter Tag oder ein nicht so guter Tag werden wird!

Ein Beispiel: Als ich vor vielen Jahren von meiner überraschenden Kündigung erfuhr, brach eine Welt für mich zusammen. Ganz klar, der Überraschungsmoment schlug mich förmlich aus den Schuhen. Als ich jedoch zu Hause ankam, begann ich, aktiv zu werden. Ich hatte mich zu diesem Zeitpunkt noch nicht in dem Ausmaß mit „Self development“ beschäftigt wie heute, doch ich wusste bereits, dass Aktivität mir immer hilft. Ich rechnete aus, wie viel Tage ich noch zu arbeiten hatte, wie viel Abfertigung ich bekommen würde, ich machte mich kundig, wann dieses Geld bei mir eintreffen würde und ich überlegte, was ich dann mit all der freien Zeit machen würde. Diese sehr positive, aktive Haltung hielt einige Wochen an. Doch dann, leider, zerbrach sie und ich schlitterte in eine handfeste Depression.

#### WARUM?

Ich hatte mich mit den falschen Menschen umgeben. Anstatt mir Inspiration zu holen, wie ich mein bereits nebenher bestehendes Business zu einem überlebensfähigen Unternehmen ausbauen könnte, begab ich mich aufs Arbeitsamt und erfuhr dort, dass man als Frau Mitte 40 in der Medienbranche nicht mehr vermittelbar ist. Mein Selbstwert sank. Anstatt mich mit Menschen zu umgeben, die nach vorne blicken und ein positives Mindset haben, traf ich mich mit Freundinnen, die in einer ähnlichen Situation wie ich waren und bei unseren Gesprächen ging es immer wieder um die Gemeinheiten, die uns widerfahren waren. Auch dieser Austausch ist wichtig, keine Frage! Doch es sollte eine Balance geben zwischen Frust loswerden und Optimismus entwickeln. Ich begab mich in Frauengruppen, die arbeitslosen Frauen Kurse anboten, erfuhr hier, wie es ist, langzeitarbeitslos zu sein – noch mehr Frust. Die Sache an sich wäre wunderbar gewesen, doch ich hätte besser auf einen Ausgleich achten dürfen. All diese Begegnungen führten in Summe dazu, dass ich mich nutzlos, hilflos und ausgeliefert fühlte, nach vier Monaten auf das Arbeitslosengeld verzichtete und versuchte, mit knapp 400 Euro Umsatz pro Monate ein Unternehmen zu führen. Und das führte zu noch mehr Frust.

Ich hatte die Verantwortung nicht voll und ganz angenommen, ich hatte keinen „Masterplan“ gemacht, ich hatte begonnen, wie man in Österreich so schön sagt, „dahinzuwursteln“. Das ist normalerweise nicht meine Art, es schlich sich ein, genauso wie sich damit die immer schlechter werdende Stimmung einschlich. Richtig in meine Verantwortung ging ich erst wieder, als ich begann, mein erstes Buch zu schreiben. Ich buchte einen Kurs, um zu lernen, wie man Sachbücher strukturiert und aufbaut und vor allem: Einen Verlag findet. Und von diesem Zeitpunkt an begann mein Leben wieder zu laufen.

Der feine Unterschied war, dass ich selbst wieder die Verantwortung übernommen hatte! Ich hatte aufgehört, andere Menschen dafür verantwortlich zu machen, wie es mir ging. Ich begann, mich wieder zu feiern, ich erkannte die Vorzüge eines freien Unternehmerinnenlebens und auch die Vorzüge des Reisens, ganz allein, so lange ich wollte. Der Erfolg durfte sich einstellen!

Die Frage, die ich nun Dir stellen möchte, lautet daher: „Are you responsible?“ Bist Du Dir selbst so verantwortlich, dass Du jeden Tag aufs Neue entscheidest, dass heute DEIN Tag ist? Dass Du heute glücklich bist? Dass Du heute erfolgreich bist? DU darfst das! Und auch, wenn Menschen in Deinem Umkreis Dir klar machen möchten, dass „das alles gar nicht so einfach ist“, dass „das Leben nun mal kein Zirkus ist“ oder dass „man eben nicht jeden Tag bekommt, was man sich wünscht“: Es liegt in Deiner Hand, ob Du diese Botschaften annimmst oder ob Du zu Dir selbst sagst:

- Mein Leben ist einfach
- Mein Leben ist ein Zirkus, wenn ich das will
- Ich bekomme, was ich möchte
- Meine Wünsche gehen in Erfüllung

Wie alles im Leben wird dies nicht funktionieren, wenn Du es einmalig sagst und dann weitermachst wie bisher. Aber es wird funktionieren, wenn Du es Dir zur Routine machst, Sätze wie diese aufzuschreiben und immer und immer wieder zu wiederholen. Du darfst auch Deine Wünsche aufschreiben, sie zu einem Vision Board gestalten oder sie in einer anderen Art und Weise täglich in Dein Leben holen. Mache Deine Wünsche zu einem Teil Deines Lebens, damit sie auch wahr werden können!

**Gold Nuggets** aus diesem Kapitel: DU bist für Dein Leben verantwortlich. Egal, was Dir in Deinem Leben bisher widerfahren ist, jetzt bist DU an der Reihe, Deine Erfahrungen zu verarbeiten und Dein Leben zu Deinem Traumleben zu machen. Nichts und niemand kann Dich davon abhalten und auch, wenn das Leben manchmal Aufgaben mit sich bringt und Du Deine Pläne ändern musst, so ist es immer noch DEIN Leben. Mache jeden Tag zum besten Tag Deines Lebens. Lache. Tanze. Genieße Dich.

## Ein kleines Nachwort

Was? Schon zu Ende?

Na endlich, zu Ende.

Welche dieser beiden Aussagen Du nun für Dich nimmst, das Ergebnis bleibt das gleiche, dieses Buch ist hier zu Ende. Und dies ist auch ein wunderbares Bild für das Leben, ein Schlüssel zum Glücklich sein. Ganz egal, wie Du über etwas oder über jemanden denkst, die Situation ist so wie sie ist und der Mensch ist so wie er ist. Was Du ändern kannst, ist DEINE Einstellung. Du entscheidest, ob Du in einer Situation verärgert wirst oder ob Du einfach über Dein Gegenüber staunst und Dein Leben weiter genießt.

Ist diese Übung einfach?

NEIN!

Sie erfordert Training. Ein klein wenig mag das anfangs sein wie Radfahren lernen. Erinnerst Du Dich noch daran? Schlingern und hinfallen, aufstehen, nochmal versuchen. Wieder hinfallen. Es aushalten, dass das größere Geschwister oder die Freunde und Freundinnen es bereits können. Scheitern, wieder versuchen – und irgendwann die große Freude empfinden, weil es endlich klappt.

Genauso ist das mit dem Glücklich Sein. Es braucht ein wenig Übung, täglich. Ich glaube, mit 15 Minuten pro Tag schaffst Du das. Aber Du wirst bemerken, die Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben, den eigenen Visionen, den eigenen Träumen, macht so viel Spaß, dass Du nicht bei den 15 Minuten bleiben wirst. Du wirst irgendwann einfach Glücklich Sein wollen und Du wirst es auch sein.

Ja, dieses Buch ist hier zu Ende – fürs Erste. Ich schreibe weiter, weil ich täglich Input erhalte, weil täglich neuen Themen auftauchen und weil in meinen Programmen und Kursen viele Menschen zu mir kommen, die ihre Anliegen mit mir teilen. All das verarbeite ich zu einem zweiten Teil, versprochen.

Jetzt aber erst einmal: 15 Minuten pro Tag üben.

Ich wünsche Dir viel Erfolg!

Deine Romana