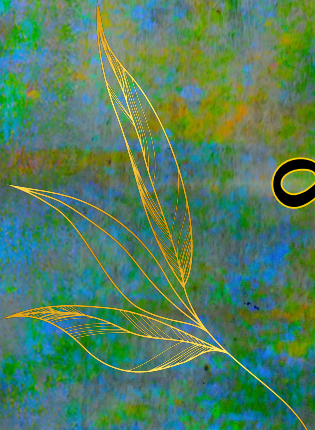


GENAU JETZT - DAS LEBEN WARTET NICHT

RAUS AUS DEM STILLSTAND.
WIE DU ENDLICH MUTIG
ENTSCHEIDEST UND
WEITERKOMMST.

OLIVIA SONNIG



Independent Published

1. Auflage 2026

ISBN 978-3949540-99-8

Alle Rechte vorbehalten - Kopieren und sonstiges
Vervielfältigen nicht gestattet!

Bilder erstellt mit Canva und Adobe

Inhaltsverzeichnis

Genau JETZT – Das Leben wartet nicht

Vorwort	1
Einleitung	3

TEIL I – Aufwachen: Warum Entscheidungen dein Leben prägen

01 Genau jetzt beginnt dein echtes Leben – wach auf!	6
02 Wie lang willst du noch warten? Dein Moment ist da.	13
03 Triffst du sie nicht – trifft das Leben sie für dich.	25
04 Warum Entscheidungen weh tun ... und warum sie heilen.	34
05 Wenn dein Kopf blockiert: Die Wahrheit über Entscheidungschaos	45
06 Der Baum im Sturm – und was er dir über Angst verrät	57
07 Schwere Entscheidungen – der Mut, der in dir schläft	69

TEIL II – Mut, Klarheit & innere Wahrheit

08 Gibt's richtig oder falsch überhaupt?	78
09 Herz over Kopf – wenn deine Seele mitredet	83
10 Bauchgefühl: Dein Körper-Navi	89
11 Emotionen: Wegweiser oder Stolperstein?	95
12 Soll ich? Soll ich nicht? – Vom Leben zwischen Reissorten und Filmgenres	104
13 Du bist der Autor – dein Leben schreibt sich durch Entscheidungen	110
14 Deine Werte sind dein Kompass – Entscheide aus innerer Klarheit	118

TEIL III – Wege durch die Unsicherheit

15 Ohne Druck, bitte! Entscheidungen ohne inneren Knoten	124
16 Team Herz-Bauch-Kopf – Wie du alle Stimmen ordnest	130

Inhaltsverzeichnis · Fortsetzung

17 Der Lichtknochen – wie Stärke in dir entsteht	139
18 Eine Entscheidung, die Wellen schlägt – größer als du denkst	144
19 Jede Wahl ein neues Kapitel – schreib es bewusst	149
20 Die wichtigste Entscheidung meines Lebens (und was sie verändert hat)	154
21 Wenn du tust, was du schon immer getan hast ...	158

TEIL IV – Genau JETZT: Entscheidungen, die dein Leben verändern

22 Selbstvertrauen: Deine innere Stimme lauter drehen	162
23 Mut finden, wenn alles in dir bebt	168
24 Was deine Seele von dir will – und warum genau jetzt	175
25 Entscheidungsmüdigkeit verstehen und überwinden	180
26 Neugier als Wegweiser – der erste Schritt darf leicht sein	188
27 Der Lebenszug hält kurz – steig endlich ein!	195

TEIL V – Umsetzung: Von der Entscheidung ins Tun

28 Der Entscheidungs-Reset: Loslassen, neu wählen, losgehen	201
29 Sag JA zu dir – die Entscheidung für ein mutiges Leben	206
30 Heute ist dein Tag: Entscheidungen, die du sofort treffen kannst	210
31 Small Steps, Big Life – kleine Schritte, die Großes anstoßen	215
32 Wenn Zweifel anklopfen – bleib auf deinem Weg	225
33 Dein Zukunfts-Ich ruft – folge der Stimme, die du werden willst	232

TEIL VI – Dein Schlusskapitel: Ein Leben ohne Reue

34 Wenn das Leben ruft – hörst du's jetzt deutlicher?	238
35 Wie deine Entscheidungen die Welt heller machen	243
36 Genau jetzt: Dein Neubeginn ohne Zurückblicken	249

Inhaltsverzeichnis · Fortsetzung

Schlusswort – Jetzt bist du dran

255

Vorwort

Manche Bücher entstehen aus angelesenem Wissen. Dieses hier entstand aus dem Leben.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich selbst lange nicht wusste, wie man Entscheidungen trifft. Weil ich so oft gezögert habe, gehadert, gegrübelt. Und weil ich dabei oft den Kontakt zu mir selbst verlor.

Heute weiß ich: Entscheidungen müssen nicht perfekt sein. Sie müssen echt sein. Sie dürfen sich verändern. Sie dürfen sich komisch anfühlen. Aber sie dürfen dich niemals lähmen.

Ich habe in meinem Leben viele Entscheidungen getroffen, die mich verändert haben. Manche davon waren klein – andere riesengroß. Und viele, ja die meisten kamen nicht aus dem Kopf, sondern aus etwas Tieferem.

Etwas, das du vielleicht auch kennst: Dieses tiefe Gefühl, dass du so nicht mehr weiter willst. Oder diese Sehnsucht nach mehr Lebendigkeit, mehr Klarheit, mehr Du selbst.

Genau da setzt dieses Buch an.

Es ist kein typischer Ratgeber mit Checklisten und Methoden. Es ist eine Einladung, dein Leben wieder in Bewegung zu bringen. Nicht durch Zwang oder Druck – sondern durch Mut,

Ehrlichkeit und Neugier. Es erzählt von echten Erfahrungen. Von Momenten des Zweifelns und des Aufbruchs. Von innerem Chaos – und der Klarheit, die daraus entstehen kann.

Wenn du das Gefühl hast, gerade festzustecken... Wenn du Entscheidungen aufschiebst, weil du Angst hast, dich falsch zu entscheiden... Wenn du spürst, dass da mehr möglich ist in deinem Leben, dann ist dieses Buch für dich.

Ich möchte dir Mut machen, Entscheidungen zu treffen, die nicht nur logisch klingen, sondern lebendig sind. Die dich näher zu dir bringen. Und dich daran erinnern, wer du wirklich bist – unter all dem Mindfuck, den Gedanken, Meinungen und Erwartungen.

Ich will, dass du spürst: Du musst nicht alles wissen, bevor du losgehst. Du darfst dich bewegen, auch wenn du noch nicht weißt, wohin es genau führt. Denn manchmal ist die beste Entscheidung einfach, überhaupt eine zu treffen.

Dieses Buch soll dich inspirieren und dir dabei helfen – ehrlich, nahbar und mit viel Herz.

Schön, dass du da bist. Jetzt ist dein Moment.

Deine Olivia

Einleitung

Vielleicht hast du dieses Buch in der Hand, weil du an einem Wendepunkt stehst. Vielleicht ist da ein vages Unbehagen, ein Gefühl von „*So geht's nicht weiter*“ – oder auch ein konkreter Entscheidungsdruck, der dich innerlich festhält. Vielleicht willst du etwas verändern, weißt aber noch nicht genau was oder wie. Dann bist du hier genau richtig.

Dieses Buch ist eine Einladung: Nicht dazu, alles sofort zu wissen. Nicht dazu, dein ganzes Leben auf den Kopf zu stellen. Sondern dazu, dich auf den Weg zu machen. Schritt für Schritt – mit klopfendem Herzen, mit wachem Bauchgefühl, mit einem stillen oder lauten Ja zu dir selbst.

Hier geht es um Entscheidungen, die dein Leben formen – und darum, wie du sie aus deiner inneren Wahrheit heraus triffst. Nicht aus Angst. Nicht aus Anpassung. Sondern aus einer Verbindung mit dem, was du wirklich willst.

Du wirst beim Lesen keine dogmatischen Anleitungen finden, keine To-do-Listen und keine Patentlösungen. Was du findest, sind Impulse. Gedanken. Fragen. Kleine Geschichten aus dem Leben – ehrlich, lebendig, manchmal herausfordernd.

Du findest Reflexionsräume, in denen du dir selbst begegnen kannst. Mantras, die dich begleiten. Rituale, die dir helfen, zurück in deine Kraft zu finden. Und vielleicht findest du auch etwas, das du lange vermisst hast: Innere Momente von Klarheit, ja auch Mut und Vertrauen in dich selbst.

Die Kapitel bauen thematisch aufeinander auf. Sie führen dich – bewusst und achtsam – durch die verschiedenen Ebenen, die mit Entscheidungen zu tun haben: Kopf, Herz, Bauch, Prägungen, Ängste, alte Geschichten, neue Wege.

Jedes Kapitel öffnet einen Raum für dich – zum Nachspüren, Reflektieren und Anwenden. Und mit jedem Schritt, den du mitgehst, wird deine innere Stimme klarer, dein Vertrauen stärker und deine Ausrichtung bewusster.

Deshalb lade ich dich ein: Lies dieses Buch von Anfang bis Ende. In deinem Tempo. Nimm dir Zeit für die Reflexionsfragen, die Mantras, die kleinen Rituale. Spüre, was in dir in Resonanz geht – und was dich vielleicht herausfordert. Beides gehört dazu. Und beides bringt dich weiter.

Was dich erwartet, ist keine Anleitung für ein perfektes Leben – sondern ein liebevoller Begleiter auf deinem Weg zu einem

echten. Du wirst dabei mit deinem inneren Team aus Herz, Bauch und Kopf vertrauter werden.

Du wirst lernen, Entscheidungsmüdigkeit zu verstehen und sie zu überwinden. Du wirst Mut entdecken, auch wenn du zögerst. Du wirst dich mit deiner Intuition verbinden – und erfahren, wie kraftvoll es ist, deiner Seele zuzuhören.

Es ist ein Weg zu dir selbst. Ein Weg voller kleiner mutiger Schritte – hin zu mehr Echtheit, Lebendigkeit und innerer Klarheit. Vielleicht wirst du dabei manches loslassen. Vielleicht wirst du dich neu sehen. Vielleicht wird dein Leben sich still und leise in eine Richtung bewegen, die dir heute noch fremd erscheint – und gleichzeitig vollkommen richtig.

Und vielleicht wirst du am Ende des Buches spüren, was du schon am Anfang geahnt hast: Du darfst Entscheidungen treffen, die dir entsprechen. Die dich nicht einengen, sondern befreien. Manchmal beginnt alles mit dem Entschluss, dich selbst wieder ernst zu nehmen. Und vor allem wirst du erkennen: Der wichtigste Schritt ist nie der perfekte. Es ist immer der erste.

Jetzt ist dein Moment. Und dieser Moment zählt.

Lass dich begleiten, lass dich inspirieren, lass dich führen von deinen eigenen Impulsen. Und lasse deine Lesemomente zu wertvollen Auszeiten mit dir selbst werden.

TEIL I – Aufwachen: Warum Entscheidungen dein Leben prägen

Kapitel 1

**Genau jetzt beginnt dein echtes Leben –
wach auf!**

*„Der Moment, in dem du aufwachst, ist der Moment, in dem
du entscheidest, zu leben. Wirklich zu leben.“*

Jeden Morgen öffnest du die Augen, und der Tag liegt vor dir – unbeschrieben, leer, voller Möglichkeiten. Doch wie oft fühlt es sich an, als ob dieser Tag bereits vorgezeichnet ist? Als ob er schon festgelegt wurde – von anderen, von Umständen, von deinem alten Selbst?

Vielleicht spürst du in diesem Moment, wie sich ein Knoten in deinem Bauch bildet. Da ist etwas, das du schon lange vor dir herschiebst: eine Entscheidung, ein Schritt, der längst

fällig ist. Doch immer wieder kommt die leise Stimme: „*Nicht heute. Morgen vielleicht. Später.*“

Du fühlst dich kurzzeitig erleichtert. Der Druck scheint abzunehmen, als ob du diesem Moment der Entscheidung einfach aus dem Weg gehen könntest. Aber was, wenn ich dir sage, dass „morgen“ nie kommt? Was, wenn dieser Moment – der einzige Moment, der wirklich zählt – jetzt ist?

„*Ach, was redet die da*“, denkt vielleicht dein Verstand. „*Natürlich kommt morgen!*“ Aber genau das dachte auch ich viele Jahre lang.

Ich hatte mich in der Zeit und der Vorstellung von „morgen“ verloren, ohne zu begreifen, dass alles, was jemals war und alles, was kommen wird, bereits in den Entscheidungen von Jetzt geboren wird.

Ich habe lange gebraucht, um zu verstehen, dass es nicht die Vergangenheit oder die Zukunft sind, die unser Leben wirklich bestimmen – es ist immer der Jetzt-Moment. In jedem einzelnen „Jetzt“ haben wir die Wahl, ob wir uns für das Leben entscheiden oder uns einfach treiben lassen.

Ich schaue zurück und denke mir oft: „Hätte ich doch an diesem Punkt anders entschieden... hätte ich doch früher...“

Vielleicht wäre mein Leben weniger chaotisch verlaufen, vielleicht hätte ich weniger gelitten.

Doch dann erinnere ich mich an jene wenigen Entscheidungen, die mein Leben verändert haben – und ich weiß: Manche Entscheidungen kommen im richtigen Moment. Und manchmal, wenn du sie triffst, kannst du gar nicht wissen, wie weit sie dich tragen werden.

Es war ein solcher Moment, als ich als junge Mutter von zwei Söhnen plötzlich vor der Entscheidung stehe, ein Studium aufzunehmen. Das war gar nicht geplant.

Ich bin 32 Jahre alt und es klingelt an der Haustüre. Meine Mutter kommt herein. Als wir in der Küche am Tisch sitzen und ich uns einen Kaffee einschenke, hält sie mir eine Zeitungsanzeige vor, in der ein spezielles Studienmodell für Mütter angeboten wird.

Sie sagt: *„Du wolltest doch immer studieren – warum nicht jetzt? Und das hat bestimmt auch mit Psychologie zu tun!“* Ich bin im ersten Moment perplex und mein Kopf lacht! Ich und studieren? Als Mutter von zwei Kindern, einem hyperaktiven Grundschulkind mit ADHS und einem Ehemann, der davon ganz sicher nicht begeistert ist?

Ich nippe an meiner Kaffeetasse und lass' es tief in mich hinein sacken. Und da höre ich eine andere Stimme in mir, die sagt: *Hey, warum denn nicht? Probier's doch einfach. Wer weiß, ob du den Platz überhaupt bekommst. Wenn nicht, hast du es wenigstens versucht.*

Ich habe keine Zeit zu überlegen. Irgendwie spüre ich, dass dies jetzt mein Moment ist. Als meine Mutter sagt: *„Ich unterstütze dich, kümmere mich um die Kinder. Mach es!“*, da schlägt mein Herz bis zum Hals und jede Zelle meines Körpers ruft freudig und aufgeregt: *JA!* Ich bekomme den Studienplatz vier Wochen später und bin ganz aus dem Häuschen.

Die Realität zeigt sich dann doch anders, als erwartet. Die Hilfe meiner Mutter bleibt aus gesundheitlichen Gründen aus, wie erwartet, steht mein Ehemann nicht hinter mir, doch ich ziehe dieses Studium ganz alleine durch, mit Kind und Haushalt. Dreieinhalb Jahre lang.

Es war bereichernd aber auch herausfordernd, ja, natürlich. Es gab Höhen und Tiefen. Es war auch eine schwere Zeit, denn ich hatte keinen Partner, der mich lobt oder der mich motiviert.

Mein damaliger Ehemann, von dem ich mich Jahre später trennen würde, weiß bis heute nicht, worüber ich meine Diplomarbeit geschrieben habe, denn es interessierte ihn einfach nicht.

Doch rückblickend war dieser Moment einer der entscheidendsten Wendepunkte meines Lebens. Ich habe diese recht spontane Entscheidung nie, keinen einzigen Moment bereut. Ich bin meiner Mutter heute noch sehr dankbar für ihre Idee. Hätte sie nicht an jenem Tag diese Anzeige mitgebracht, mein Leben wäre so anders verlaufen.

Ich hätte mich nicht so leicht lösen können aus der finanziellen Abhängigkeit von meinem Ehemann und hätte es schwerer gehabt, mich auf eigene Beine zu stellen und ein erfolgreiches berufliches Leben zu leben, dass mein inneres Wachstum und meinen Selbstwert enorm gepusht hat.

Ohne diese Entscheidung, ohne den Mut, den Schritt zu wagen, wäre mein Leben heute ganz anders – ich wäre wahrscheinlich in einer Welt der Abhängigkeit und des Zweifels geblieben.

Wäre ich geblieben, wo ich war, wäre ich nie zu der Frau geworden, die ich heute bin. Und mein Weg hätte sich nie so entfaltet, wie er es tat. Ich hätte niemals erfahren, wie viel

Kraft und Stärke in mir liegt, wenn ich nicht damals einfach Ja gesagt hätte.

Und weißt du was? Manchmal wartet dein Leben nicht auf dich. Es zieht an dir vorbei – mit oder ohne dich. Du stehst am Rande und schaust zu, wie sich deine Träume und Wünsche immer weiter entfernen, weil du nicht entscheidest. Doch genau jetzt hast du die Macht, das zu ändern.

All die Ideen und Möglichkeiten, die tief in dir schlummern, denn sie existieren bereits, sind nichts anderes als Entscheidungen, die darauf warten, von dir getroffen zu werden. Doch du musst handeln. Die Entscheidung liegt bei dir allein!

Warum? Weil du es verdient hast, dein Leben in die Hand zu nehmen. Du hast es verdient, nicht mehr nur zu beobachten, sondern zu gestalten. Du hast es verdient, jetzt zu leben, nicht irgendwann.

Gibt es auch in deinem Leben einen Moment, in dem du die Entscheidung treffen kannst, den Hebel umzulegen? Einen Moment, in dem du die Verantwortung für dein Leben zurückholst?

Dieser Moment kann der Wendepunkt sein – der erste Schritt in ein Leben ohne Reue. Dein echtes Leben wartet nicht auf die Zukunft. Es wartet auf dich – genau jetzt.

Du hast die Wahl, und du hast den Mut, diese Wahl zu treffen. Heute. Jetzt. Hier. Dein echtes Leben beginnt nicht irgendwann. Es beginnt jetzt.

Was würde sich in deinem Leben verändern, wenn du heute den ersten Schritt wagst – ganz ohne zu wissen, wohin er dich führt?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

„Ich habe die Kraft, mein Leben jetzt zu verändern.“

„Jeder neue Tag schenkt mir die Chance, neu zu wählen.“

Kapitel 2

Wie lang willst du noch warten? Dein Moment ist da.

*„Der richtige Moment kommt nicht zu dir –
du musst ihn erschaffen.“*

Wann hast du das letzte Mal gesagt: *„Ich mache es morgen“*? Vielleicht hast du es gestern gesagt. Oder vor einer Woche. Oder schon seit Monaten. Du schiebst es immer weiter auf, den Schritt zu gehen, die Entscheidung zu treffen, den Plan umzusetzen. Aber wie lang willst du noch warten?

Ich kenne diesen einen Satz nur zu gut: *„Ich mache das später. Dann ist der Moment besser. Ich bin noch nicht bereit. Es ist nicht der perfekte Moment.“* Doch eines habe ich gelernt und tief verinnerlicht: Dieser perfekte Moment kommt nie – oder wenn er kommt, ist er so schnell vorbei, dass du es verpasst hast.

Rückblickend muss ich leider feststellen, dass ich viele solcher vermeintlich falschen Momente einfach verpasst habe.

Ich kann dir gar nicht sagen, wie vielen Coaches, Speakern, erfolgreichen Menschen ich eifrig lauschte, wenn sie über ihr

Leben erzählten und ihre Erkenntnisse mit der Öffentlichkeit teilten. Oft war ich so begeistert und dankbar dafür.

Aber in diesem Moment, als auch der letzte erfolgreiche Coach kürzlich folgende Worte sagt, während ich vor dem PC sitze:

„Den perfekten Moment gibt es nicht – das kannst du dir abschminken. Es wird sich immer unpassend anfühlen. Du wirst dich nie bereit oder perfekt vorbereitet fühlen.“, da muss ich tief seufzen, und ich spüre, etwas in mir will das nicht wahrhaben, etwas in mir will das nicht hören. Ich bin empört.

Wenn dieser Mensch das auch noch so sagt, dann muss es stimmen. Ein erfolgreicher Unternehmer, der davon spricht, dass er jedes Mal, bevor er auf eine Bühne tritt oder vor die Kamera spricht, aufgeregt, nervös und unsicher ist. Das ist für mich kaum zu glauben.

Wir sehen immer nur das Perfekte in anderen. Denken, sie hätten weniger Ängste und Zweifel, sie hätten mehr Selbstbewusstsein. Sie hätten den perfekten Moment gefunden.

Die Wahrheit ist ganz anders. Der Unterschied zwischen diesem Coach und mir ist: Er hat nicht auf den perfekten Moment gewartet. Er ist durch diese Ängste gegangen. Er hat

die Entscheidung getroffen, es zu tun. Er wusste: *Wenn nicht jetzt, wann dann?*

Es gibt einen entscheidenden Punkt, den du verstehen musst: Der Moment, auf den wir warten, wird nie einfach vor uns aufploppen. Es liegt an mir und an dir, ihn zu gestalten.

Wir leben oft mit der Vorstellung, dass ein „perfekter Moment“ irgendwann kommen wird. Dass alles, was wir brauchen – die Ruhe, die Zeit, die perfekte Gelegenheit – irgendwann auf uns wartet.

Aber wenn wir ehrlich sind, wissen wir: Das Leben wartet nicht. Der Zug fährt weiter, und du wirst entweder aufspringen oder zurückbleiben. Der perfekte Moment ist ein Mythos.

Wir alle kennen das Gefühl, auf den „perfekten Moment“ zu warten – dieser illusorische Moment, in dem alle Sterne richtig stehen, die Bedingungen ideal sind und du dich vollkommen „bereit“ fühlst.

Doch was passiert wirklich? Der perfekte Moment wird nie kommen. Es ist eine Lüge, die wir uns selbst erzählen, um unser Zögern zu rechtfertigen.

Ich erinnere mich an Momente in meinem Leben, in denen ich es immer wieder aufgeschoben habe. Da fällt mir diese eine Sache ein.

Mein Partner und ich, wir sind Reisende. Zu Beginn kam die Idee auf, die ich tatsächlich laut aussprach: *„Hey, wenn wir dann im schönen sonnigen Süden irgendwo sind und da zeigt sich ein schöner Marktplatz oder eine einladende Gasse, dann singe ich einfach.“*

Humorvoll fügte ich noch den Satz hinzu: *„Dann verdiene ich mir ein Taschengeld dazu, wenn das Geld nicht reicht!“*

Bisher hatte ich nur mal hier, mal dort unter Freunden gesungen. Doch es gehen zwei Jahre ins Land, in denen es nie geschah. Immer hatte ich eine Ausrede, wenn mein geliebter Partner mich fragte, mich stupste mit den Worten: *„Na, wäre es nicht jetzt schön, wenn du dich traust?“*.

Nein, der Moment passte überhaupt nicht. Weder war ich in der Stimmung, noch passten meine Lieder. Die Sonne stand zu hoch, die Menschen waren nicht die richtigen, ich fühlte mich nicht bereit...

Es ist unglaublich, wie kreativ der Verstand doch ist, um lauter Ausreden zu finden, die so glaubwürdig sind, dass ich sie selbst sogar völlig ernst nehme und auch glaube.

Eines Tages waren wir in einer Stadt angekommen und hatten beim dortigen Konsulat unsere Reisepässe neu beantragt. Mein Partner sagte: *„Du, wenn wir in ein paar Wochen hierhin zurück kommen, dann holen wir die neuen Pässe ab und suchen einen schönen Platz, an dem du endlich auf der Straße singst.“* In mir zog sich alles zusammen, doch ich merkte, wie ein leises Ja aus mir heraus flüstert.

Als der Tag kommt, schweigen wir beide. Eine Spannung liegt in der Luft. Er weiß, wie mir zumute sein muss und ich bin wie abwesend. Als wir uns mit den Musikutensilien bepackt, hoch in die Stadt schleppen, fühle ich mich, wie hypnotisiert, wie fremdgesteuert.

Wir laufen. Ich schaue. Ich laufe weiter. Zögerlich. Ich finde Gründe, warum jeder Ort ungeeignet ist: zu laut, zu windig, zu offen. Bis wir in einer kleinen Gasse stehen. Hier waren wir schon einmal. Egal. Plötzlich kommt es über meine Lippen: *„Hier. Wir suchen nicht länger. Hier bauen wir auf.“*

Menschen gehen vorbei, werfen kurze Blicke. Mein Herz rast. Während mein Partner lächelnd auspackt und ich verlegen am Mikroständer schraube, muss ich plötzlich ganz schnell aufs Klo. Ich rase in das nächste Café. Gerade noch rechtzeitig. Ich komme schwitzend mit einer Flasche Wasser zurück. Es ist heiß.

Ich sammle mich und erinnere mich daran, warum ich das tun will. Freude. Mut. Freiheit. Ich atme tief durch, trinke einen Schluck Wasser und sage mir: „Jetzt. Einfach jetzt.“

Ich nehme meinen MP3-Player und spiele das erste Lied. Und dann singe ich, den ersten Song. Und da ist sie – die Musik. Ich tauche ein. In meine Welt. Einige Menschen lächeln. Andere laufen vorbei. Manche bleiben stehen. Manche setzen sich sogar auf die Bank in meiner Nähe.

Ich singe etwa eine Stunde. 16 Lieder. Und ja – bei Lady Gaga versagt mir die Stimme beim Refrain. Egal. Ich hab's überlebt. Kurz später kann ich darüber lachen. Es war ein Erlebnis voller Aufregung, aber auch voller Erleichterung. Ich hatte es getan.

Und da wird mir plötzlich bewusst: Es ist anderen Menschen da draußen völlig egal, was ich tue. Ob ich hier stehe und singe oder nicht.

ICH bin diejenige, die die Entscheidung getroffen hat, hier jetzt ihre Lieder zu singen. Und vielleicht berührt und erfreut es einige Menschen. Das ist schön und wertvoll, doch wichtiger ist, dass ich es für mich tue.

Niemand wird je zu dir kommen und sagen: „*Bitte, sing für uns!*“ Wenn du dich nicht selbst zeigst, wird dich niemand entdecken. **Wer sich nicht entscheidet, bleibt unsichtbar!**

Wie viele von uns warten im stillen Kämmerchen darauf, endlich entdeckt zu werden? Wie viele verstecken ihre Talente, ihre Sehnsüchte – aus Angst, sich zu zeigen? Dabei liegt die Magie nicht im Warten, sondern im Entscheiden. Im Schritt hinaus. Im Risiko. Im: „*Ich mache das jetzt.*“

Ich habe diese rote Linie endlich überschritten, für die ich zwei Jahre gebraucht habe. Und weißt du was?

Es ist ein schönes, ein erhabenes Gefühl, zurück zu blicken auf diesen besonderen Tag, an dem ich so mutig diese Entscheidung umgesetzt habe. Diese Erfahrung hat mir so, so viele innere Erkenntnisse gebracht und zudem eine gute Portion mehr Selbstbewusstsein beschert.

Ich dachte immer, ich müsste mich erst „perfekt vorbereiten“, bevor ich den nächsten Schritt wagen kann. Ich dachte, es gibt diesen Moment, in dem ich voller Freude mit jeder Faser meines Seins dieses begeisterte „Ja“ fühle und ganz klar „Bereit“ auf meiner Stirn stehen habe.

Doch es war niemals so. Je länger ich wartete, desto mehr verpasste ich die Gelegenheiten, die ich so dringend brauchte. Für mein inneres Wachstum, für mehr Klarheit über mich selbst, für mehr Selbstbewusstsein und Souveränität, für wertvolle Lebenserfahrungen, die mir mit der Zeit dann schon eine gewisse Gelassenheit schenkten. Doch diese wichtigen Momente sind immer aufregend, voller Unsicherheit, weil sie neu sind und den Verstand immer aufs Neue in Alarmbereitschaft bringen.

Vielleicht kennst du das auch. Du hast eine Idee, einen Traum, aber du wartest auf das richtige Gefühl, auf den „richtigen Zeitpunkt“, der nie kommt. Du zögerst, weil du, besser gesagt, dein Verstand, Angst vor dem Unbekannten hat oder du denkst, du bist noch nicht genug. Aber in Wahrheit – du bist schon bereit. Es gibt keinen besseren Zeitpunkt als jetzt.

Der Perfektionist ist übrigens nur einer von einigen gut verkleideten Schutzmänteln deiner Persönlichkeit, die dein Verstand gut im Griff hat.

Der Moment, auf den du wartest, existiert schon. Du brauchst nur die Augen öffnen und erkennen, dass dieser Moment schon jetzt da ist – genau hier, genau heute.

Du hast alles, was du brauchst, um diesen Moment zu ergreifen. Der einzige Unterschied zwischen dem, der handelt, und dem, der nur träumt, ist tatsächlich der Mut, jetzt zu starten.

Ich erinnere mich so gut, wie ich mit zitternden Händen und einem mulmigen Gefühl im Magen das Mikro in die Hand nahm und es endlich getan habe. Der erste Schritt in eine neue Richtung. Es war der Moment, an dem ich beschlossen habe, diese Sache nicht mehr zu verschieben.

Als ich die Entscheidung traf, auf dieser Straße zu singen, als ich die Entscheidung traf, alles los zulassen und in ein Zelt zu ziehen.

Als ich die Entscheidung traf, mit dem Van durch die Welt zu reisen, als ich die Entscheidung traf, meinen Job zu kündigen, als ich die Entscheidung traf, Gesangsunterricht zu nehmen, als ich die Entscheidung traf, mich als Ghostwriterin anzubieten, als ich die Entscheidung traf, bei einem Karaoke-Abend auf die Bühne zu gehen, als ich die Entscheidung traf, für einen Online-Kongress vor die Kamera zu treten und tolle Menschen zu interviewen....

Rückblickend habe ich so einige Entscheidungen getroffen, als ich selbst entschied: Der Moment ist JETZT. Manchmal

konnte ich es fühlen. Meistens jedoch war Unsicherheit mit an Bord. Und doch fühlte es sich richtig an, rückblickend, „rückfühlend“ ;-).

Ich habe keine Entscheidung bereut, denn sie kam aus dem Herzen. Sie kam aus mir, nicht von irgendwem oder irgendetwas im Außen, sondern ganz von innen.

Es war nie der „perfekte Moment“. Aber er war der richtige Moment. Der Moment, den ich selbst erschaffen habe.

Und genauso ist es bei dir. Der Moment ist jetzt. Worauf wartest du noch? Wie lange willst du dich noch hinhalten lassen, von der Illusion, der richtige Zeitpunkt käme irgendwann? Das Leben wartet nicht dauerhaft auf dich. Du darfst es anpacken.

Wenn da diese Angst nicht wäre....

Es gibt eine tiefe Angst, die uns alle begleitet, wenn es darum geht, endlich zu handeln. Die Angst vor dem Unbekannten, die Angst zu scheitern, die Angst, Fehler zu machen.

Doch es ist wichtig, zu verstehen: Jeder Schritt, den du machst, bringt dich weiter – auch wenn du fällst. Die einzige wahre Sicherheit im Leben kommt durch das Handeln.

Freiheit entsteht nicht durch das Abwarten. Sie entsteht durch das Mutige, das Handeln im Jetzt.

Auch das ist eine Wahrheit, die dir jeder erfolgreiche Coach oder Unternehmer bestätigen kann.

Mir hat einmal eine erfolgreiche Unternehmerin gesagt: *Die erfolgreichsten Menschen sind Kinder und Unternehmer.* Warum? Weil beide sich von ihrer Begeisterung lenken lassen und Vieles ausprobieren. Sie fallen oft auf die Nase, machen Fehlgriffe, erleben Niederlagen, aber sie machen immer wieder weiter und darum, genau darum sind sie so erfolgreich.

Stell dir nur dich selbst als kleines Kind vor, das lernt, zu laufen. Würdest du Angst davor haben, zu fallen oder einen Fehltritt zu machen, das wäre fatal. Denn dann würdest du heute nicht laufen können.

Hast du jemals zurückgeschaut und gedacht: *„Hätte ich doch damals einfach angefangen!“* Die Momente, in denen du zögerst, vergehen wie Sand zwischen den Fingern, und bevor du dich versiehst, sind Jahre vergangen.

Für manche Dinge ist es dann zu spät. Worauf wartest du also noch? Dein Leben ist jetzt – und die Veränderung, die du suchst, beginnt nicht morgen, sondern heute.

Heute ist der Tag, an dem du damit aufhörst zu warten. Du hast genug Zeit verschwendet. Der erste Schritt muss nicht riesig sein. Du musst nicht gleich alles ändern – aber du darfst anfangen.

Vielleicht ist es ein kleiner Schritt: Ein Gespräch, ein Anruf, eine Entscheidung, die du endlich triffst. Vielleicht ist es eine radikale Entscheidung – aber genau jetzt hast du die Kraft, sie zu treffen. Der Moment ist da, der Moment ist jetzt.

Was immer du tust, fang jetzt an. Setze dir ein kleines Ziel, nimm die Zügel in die Hand, und sei dir bewusst, dass du alles in dir hast, um diesen Moment zu nutzen. Der „richtige“ Moment wird nicht kommen – du bist der Moment, auf den du gewartet hast.

Jetzt weißt du Bescheid!

Wenn du ehrlich bist: Was hält dich gerade wirklich davon ab, jetzt zu beginnen – und wessen Stimme ist das eigentlich?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

*„Ich warte nicht länger auf den perfekten Moment – ich
erschaffe ihn.“*

„Ich bin bereit genug. Jetzt ist mein Jetzt.“

Kapitel 3

**Triffst du sie nicht – trifft das sie Leben
für dich**

*“Entscheidungen sind wie Kreuzungen auf unserem
Lebensweg. Manchmal müssen wir uns für eine Richtung
entscheiden, ohne zu wissen, wohin sie führt. Vertraue
auf deine Intuition und gehe mutig voran.”*

Ich komme nach Hause, setze mich erschöpft an den Küchentisch. Mein müder Blick schweift über den Tisch und bleibt an der Blumenvase hängen. Die blass gewordenen und nach unten geneigten Tulpenblüten scheinen mir zu sagen, dass sie, wie ich müde geworden sind.

Meine Autoschlüssel liegen daneben und meine Diplomurkunde. Sie liegt zum ersten Mal auf diesem Tisch.

Sie ist neu. Frisch erworben und eine, die sich sehen lassen kann. Die Diplomfeier habe ich ganz alleine ohne irgendjemanden an meiner Seite, hinter mich gebracht. Kurz nachdem ich die Urkunde überreicht bekam, schlich ich mich weg. Mir war nicht zum Feiern. Ich wollte nur nach Hause.

Doch auch hier fühle ich mich alleine. Die mutige Entscheidung, als Mutter eines 7- und 10-Jährigen, frustrierte Ehefrau mit Haus und Garten, ein Studium zu beginnen, war bereits ein wichtiger Schritt zu mir selbst gewesen. Eine Entscheidung, weg von diesem Leben, das Jahre später für mich zu Ende gehen sollte. Das weiß ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht.

Jetzt sitze ich hier, alleine bei mir selbst und frage mich, wie mein Leben nun weiter gehen soll. Die Fahrten zur Fachhochschule sind nun vorbei. Man sagte uns Absolventen, dass es mit dem Studium der Sozialpädagogik nicht getan ist. Es braucht anschließend eine Spezialisierung, eine therapeutische Ausbildung oder etwas in dieser Richtung. Als ich diese Worte in mir widerhallen höre, sinken meine Schultern und mein Blick noch tiefer. Dafür habe ich doch weder Geld noch Kraft.

Denn ich bin müde und ich will endlich einmal fertig sein. Ich will endlich einmal sagen können: Ich bin ein Experte in irgendetwas und dafür brenne ich.

Genau davon bin ich weit entfernt. Ich fühle mich fast genau so leer und unfähig, wie vor dem Studium. Von allem weiß ich nun etwas, doch von Nichts weiß ich alles. Und es fühlt sich gerade an, als hätte ich diese Studienjahre ganz umsonst durchgezogen.

Dass dieser Wunsch nach Expertentum Jahre später für mich rückblickend ein Aha-Moment werden sollte, das kann ich zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht ahnen.

Ich erlebe einige harte Jahre in Institutionen, in denen ich mich unwohl fühle. Ich hatte sie, wenn ich ehrlich bin, aus Bequemlichkeit gewählt. Der Arbeitsweg kostet mich nicht zu viel Lebenszeit. Ich kann die Schichtarbeit mit meinem Leben, Haushalt und Kindern, irgendwie arrangieren.

Doch nie gehöre ich wirklich dazu. Ich habe mich für Bereiche entschieden, in denen Sozialpädagogen eigentlich Führungspositionen inne haben. Ich weiß zu dem Zeitpunkt nicht, was mir besser liegt, wo meine wahren Stärken liegen und wo ich in der Arbeit mehr Erfüllung finden würde. Ich

will einfach gute Arbeit machen und das Gefühl haben, gerne Teil eines Teams zu sein.

Aber ich bin irgendwie am falschen Platz. Die körperlich harte Arbeit mit Behinderten und Schwerstbehinderten, später mit psychisch Kranken, die ist auf Dauer nicht gut für mich. Ich bin körperlich überfordert. Was mein Potential und meine Begeisterung betrifft, bin ich unterfordert.

Doch ich mache weiter. Ich mache einfach weiter und gehe davon aus, dass es sich irgendwann schon ergeben wird, dass mein Leben eine Wende nimmt.

Ich entscheide, mich NICHT für etwas Neues zu entscheiden und gehe erst einmal stillschweigend von einer automatischen Vertragsverlängerung aus.

Nach zwei Jahren harter Arbeit in dieser Wohnstätte mit Verhinderungspflege kommt es zu einer überraschenden Wende, mit der ich nicht gerechnet habe. Meine damalige Chefin, die keine Studierende war, sich ihren Platz hart erkämpft hatte und in mir vermutlich eine Konkurrentin sah, hatte stillschweigend beschlossen, mir keine Verlängerung des Arbeitsvertrages zu gewähren.

Als ich nichtsahnend in der Türe stehe und sie begrüße, lächelt sie mich mit ihren scharfen Augen frech an und sagt: *„Deine Zeit ist um. Du kannst deine Sachen jetzt packen und wieder gehen. Dein Arbeitsvertrag ist zu Ende.“* Bäääämmm, das hat gesessen. Keine Gründe, einfach so.

Mir hat es die Sprache verschlagen und ich lasse geschehen. Meine Kolleginnen sind genau so sprachlos. Nach ein paar Tränen und einem ungewohnten Abschied fahre ich wieder nach Hause.

Rückblickend musste ich erkennen: Wenn ich schon aus mir heraus keine klare Entscheidung für mich treffe und zu lange warte, bis irgendein richtiger Augenblick kommt, der nie kommt, dann sorgt das Leben rechtzeitig dafür, dass ich ins kalte Wasser geschubst werde. Dieser Schubser war der Hammer. Doch genau den hatte ich dringend gebraucht.

Nun bin ich mitten in diesem kalten Wasser gelandet und muss irgendwie neues Land finden. Es kostet mich zunächst einige Wochen der Neuorientierung aus dem inneren Chaos heraus, eine halbseitige Gesichtslähmung und viele Ängste.

Doch dann zeigt mir das Leben, dass mein neuer Weg ein guter ist, einer, der mich ein großes Stück mehr in meine Kraft, in mein Potential bringt.

Das Leben schenkt mir einen überaus freundlichen und hilfsbereiten Jobmanager, der mir eine systemische Zusatzausbildung anbietet. Einzige Bedingung: Ich muss mich am besten schon heute oder spätestens morgen entscheiden, weil die Ausbildung schon bald beginnt.

Es ist das erste Mal, dass ich eine Entscheidung entgegen meines übervorsichtigen und unsicheren Naturells so schnell treffe. Mein Herz klopft, mein Kopf will erst alles durchchecken.

Diese Zusatzausbildung bietet genau das, was mich im Studium schon so sehr interessiert hat. Aber wie schaffe ich das zeitlich mit den Kindern, mit den Autofahrten etc. etc.? Es ist eine Vollzeit-Fortbildung und ich habe nur die Sonntage frei.

Ich sage zu! Wow, da kommt eine Welle neuer Kraft durch mich hindurch geschossen, die mir vorkommt, wie lauter Angstschweiß und noch mehr Verwirrung.

Doch nach dem letzten unfreiwilligen Schubs ins kalte Wasser ist nun der freiwillige Sprung doch fast harmlos. Diese Fortbildung wird intensiv, transformierend, bereichernd und bringt mich oft an meine Grenzen. Doch das ist es wert.

Und dann beginnt eine intensive neue Arbeit in einem wunderbaren Kollegium mit lauter Menschen, die so tickten wie ich. Menschen, die Familien professionell unterstützen, die Probleme haben. Da kann ich meine Fähigkeiten und meinen Handwerkskoffer aus der intensiven systemischen Fortbildung sehr gut gebrauchen.

Ich blühe auf und bin ganz eigenverantwortlich unterwegs. Eigener Terminkalender, eigene Familien, eigene Ideen zur Hilfe, eigene Lösungsstrategien. Und endlich wertvoller Teil eines Teams, das mich und meine Arbeit schätzt.

Das hat mich viele Jahre wachsen lassen. Bis sich auch hier der äußere Rahmen innerhalb der Jugendhilfe und auch die inneren Strukturen des Jugendhilfeträgers schleichend negativ verändern.

Doch in meinem privaten Leben stehen ebenfalls große Entscheidungen an. Davon erzähle ich dir in einem anderen Kapitel.

Ob du nun entscheidest oder nicht. Manchmal entscheidet das Leben für dich, wie es meine Geschichte zeigt.

Interessant wird es, wenn wir die Geschehnisse ansehen und beginnen, sie zu bewerten.

Ich habe erkannt, dass diese „böse Chefin“ mir genau die Entscheidung abgenommen hat, die ich nicht treffen wollte. Ich habe den Segen, der darin lag, erkannt und bin vollkommen im Frieden damit.

Mein und Dein Bewusstsein entscheidet darüber, wie wir auf die Dinge blicken, wie wir sie interpretieren und auch, ob wir daran wachsen und Erkenntnisse gewinnen oder nicht.

Aus dieser Betrachtung heraus könnte es sein, dass es egal ist, ob du die Entscheidung triffst oder ob das Leben sie dann irgendwann für dich trifft. Fakt ist, wenn sie dran ist, ist sie dran. Mit deinem Ja oder ohne dein Ja.

Doch wenn du es schaffst, die bewusste Entscheidung aus dir selbst heraus zu treffen, hat es den Vorteil, dass es weniger oder gar nicht schmerzhaft für dich wird. Denn du bist bereit, du bist vorbereitet. Und du hast von Anfang an das Steuer in der Hand und nicht das Gefühl, ein Spielball des Lebens zu sein. Du behältst die Orientierung ohne dich ohnmächtig zu fühlen.

Also, triff du sie, sonst trifft das Leben sie für dich! Und wenn nicht du, dann wisse, dass das Leben für dich ist und nicht gegen dich. Egal, wie schmerzhaft es zunächst ist oder sein kann. Auch daraus darfst du für dich wichtige Erkenntnisse gewinnen und aus dem Neuland, dass sich dir zeigt, etwas Neues kreieren.

Zu erkennen, dass selbst hinter jedem scheinbaren „Unglück“ eine gute Absicht für mich steckt, ist für mich eine der wichtigsten Aha-Momente gewesen. Je früher ich das erkenne, umso mehr unnötiges Leid bleibt mir erspart.

Wartest du noch auf den „richtigen Moment“ – oder bist du bereit, das Steuer deines Lebens selbst in die Hand zu nehmen?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

„Ich treffe Entscheidungen bewusst, bevor das Leben sie für mich trifft.“

„Ich warte nicht mehr – ich wähle mein Leben. Jetzt.“

Kapitel 4

Warum Entscheidungen weh tun ... und warum sie heilen

„Jede Entscheidung ist ein Schnitt. Aber sie heilt, sobald du sie getroffen hast.“

„Ich kann mich nicht entscheiden.“ – Oh, wie oft habe ich diesen Satz schon in mir gefühlt und auch laut ausgesprochen! Ist er dir auch so vertraut? „Möchtest du einen roten Lutscher oder lieber einen Kaugummi?“

Schon diese Frage konnte ich als Kind nicht beantworten. Ich war überfordert. Ich konnte und wollte mich einfach nicht entscheiden. Was, wenn der Kaugummi nicht schmeckt und ich hinterher bereue, nicht den Lutscher genommen zu haben?

Was damals die Lutscher-Frage war sind heute so Fragen, wie: *„Schreibe ich heute an dem Buch weiter oder fahre ich einfach mal weg?“* oder im Supermarkt: *„Nehme ich die großen oder die kleinen Tomaten? Soll ich heute mal `ne Tüte Chips kaufen für den Film heute Abend oder besser Kohlrabi für gesunde Sticks oder einfach gar nichts?“*

An Tagen, wo es bei mir ohnehin grundsätzlich schwierig ist mit der inneren Klarheit, da braucht es dann doppelt so lange, bis ich mich entschieden habe. Dabei sind das doch einfach nur lapidare Fragen, die nicht den großen Unterschied machen, ob so oder so entschieden wurde.

Trotzdem sind sie lästig, diese Entscheidungen, wenn es schwer fällt, sich zu positionieren. Wenn es schwer fällt, das eine loszulassen, um das andere zu wählen. Ja, genau, es geht oft ums Loslassen. Aber es geht auch um Ängste vor Fehlentscheidungen, vor Veränderungen, vor den Konsequenzen, die diese Entscheidungen mit sich tragen.

Einen Partner zu verlassen, ein Zuhause zu verlassen, einen Arbeitsplatz zu verlassen, einen Ort zu verlassen, Menschen zurück zu lassen, Materie zurück zu lassen, Erinnerungen zurück zu lassen, das sind wohl die größeren Herausforderungen, vor die uns Entscheidungen stellen können.

Kennst du dieses mulmige Gefühl im Bauch, wenn du vor einer wichtigen Entscheidung stehst? Der Druck wächst und du spürst, wie sich deine Gedanken überschlagen. Immer wieder taucht die Frage auf: „Was, wenn ich mich irre?“ „Was, wenn ich es mein Leben lang bereuen werde?“

Das unangenehme Zucken im Magen, die Nervosität, das Zögern – all das sind wichtige Zeichen, die dir sagen, dass du dich an der Schwelle zu einer wichtigen Veränderung befindest. Entscheidungen tun auch mal weh. Und das ist normal.

Ich kann nicht auf eine neue Liebe hoffen, solange ich mein Leben mit einem Menschen teile, der mir gar nicht gut tut. Der neue Job kann nicht in mein Leben kommen, wenn ich den alten Trott so weiter lebe.

Doch was passiert, wenn wir uns einfach nicht entscheiden? Was passiert, wenn wir den Schmerz nicht ertragen können und in der Unentschlossenheit verharren? Es fühlt sich

vielleicht sicherer an – aber ist es das wirklich? Nein, das ist es nicht.

Der wahre Schmerz liegt nicht im Entscheiden, sondern im Nicht-Entscheiden. Denn jedes Zögern, jedes Ausweichen, jede Verzögerung bedeutet, dass wir uns selbst in der Warteschleife des Lebens festsetzen. Wir bleiben in der Angst hängen und lassen das Leben an uns vorbeiziehen.

Es gibt viele Gründe, warum uns Entscheidungen Angst machen – und jeder von uns hat seine eigenen Ängste und Widerstände, wenn es darum geht, den nächsten Schritt zu wagen. Doch im Kern liegt der Schmerz in einem ganz einfachen Fakt: Jede Entscheidung bedeutet Veränderung.

Und Veränderung – egal wie sehr wir sie herbeisehnen oder fürchten – bedeutet, dass wir Altes loslassen müssen. Manchmal ist es der Verlust einer gewohnten Sicherheit, manchmal ist es die Angst vor dem Unbekannten. Vielleicht fürchten wir die Konsequenzen, oder wir haben das Gefühl, wir könnten uns selbst und auch andere enttäuschen.

Sich von etwas Bekanntem zu verabschieden, um mich für etwas Neues zu öffnen, ist manchmal schmerzhaft und vor allem mit Unsicherheit und Unwohlsein verbunden.

Denn mein Kopf will mich daran hindern, Neues zu wagen. Für ihn ist es eine Bedrohung. Er weiß nicht, was da auf ihn zukommt.

Je größer die Entscheidung, desto größer rebelliert der Verstand. Doch dieser Prozess – auch wenn er schmerzhaft ist – ist notwendig für unser Wachstum. Ich habe erkannt, dass ich diejenige sein muss, die ihrem Verstand zeigt: *„Ich mach’ es trotzdem, ich gehe den Schritt. Du wirst diese neue Erfahrung rückblickend als eine gute abspeichern in deinem Kopf-Archiv.“* Ich darf meinem Kopf zeigen, dass es keine Katastrophe geben wird.

Vielleicht hast du auch schon einmal das Gefühl gehabt, gegen unsichtbare Mauern anzurennen. Es scheint, als ob immer wieder ein innerer Widerstand auftaucht, der dich im entscheidenden Moment zurückhält. Warum ist das so? Warum tun wir uns oft so schwer, uns für einen neuen Weg zu entscheiden?

Dieser Widerstand ist nicht dein Feind. Er ist der Spiegel deiner inneren Ängste und Zweifel. Und die hat unser Verstand alle sehr gut abgespeichert und ruft sie jederzeit

korrekt ab. Vor allem dann, wenn es ein wichtiger Schritt für unsere Entfaltung ist. Das ist schräg und echt lästig.

Aber es ist auch der Verstand, der uns mit allen möglichen Gedanken blockiert, die uns einreden, dass der neue Weg gefährlich oder unsicher ist. Der Verstand hat ein Bedürfnis nach Kontrolle, nach Sicherheit, nach dem vertrauten Alten.

Der Widerstand, den du spürst, ist die Stimme deines inneren Zweifels, der sich gegen das Unbekannte stellt. Aber je mehr du dich diesem Widerstand stellst, desto mehr erkennst du, dass er nur eine Illusion ist.

Stell dir vor, du stehst an einem Ufer, und vor dir liegt ein See. Die Entscheidung, den Schritt ins Wasser zu wagen, ist der Moment des Vertrauens – ein Akt der Hingabe, bei dem du die Angst überwindest und dem Unbekannten die Hand reichst. Du spürst den Widerstand, das Zittern in deinen Knochen, aber der erste Schritt ins Wasser fühlt sich unglaublich befreiend an. Und plötzlich ist der Schmerz vergessen, weil du das Gefühl der Freiheit erfahren hast.

Ich hatte als erwachsene Frau diesen Moment. Ich stehe auf dem Ponton inmitten eines kleinen Sees gemeinsam mit meinem Partner, der mir gut zuredet. Er versucht, mir Mut zu

machen, mich anzuspornen, damit ich mich jetzt endlich traue, diesen Kopfsprung in das dunkle Wasser zu wagen.

Ich bin schon so oft in diesem See geschwommen und jetzt will ich diese rote Linie bewusst überschreiten und diese Ängste überwinden. Doch mir wird schummrig, ich gehe einen Schritt vor, schaue ins Wasser, spüre, wie meine Beine schlottern wie Wackelpudding. Ich schnappe nach Luft, gehe wieder einen Schritt zurück, kämpfe mit Tränen und bin irritiert wie schockiert über diese körperlichen Reaktionen. So krass war da diese Angst in meinen Zellen abgespeichert, dass dieser Schritt, der in meiner Vorstellung ganz einfach aussieht, so unüberwindbar erscheint.

Es ist wie: *Wenn ich das tue, dann sterbe ich oder es passiert irgendetwas Schlimmes.*

Alle Alarmsignale sind an, doch ich weiß, mein gesamtes System muss erfahren, dass es nicht lebensgefährlich ist und ich weiß, ich will mich endlich trauen, diesen Kopfsprung zu machen.

Es dauert eine halbe Ewigkeit, bis meine Halsschlagader so heftig pocht, dass ich dieses miese Gefühl nicht länger aushalten will.

Und ich tu's, nach einer gefühlten Ewigkeit von Verzweiflung und totalem Stress strecke ich meine Hände nach unten und springe ihnen hinterher. Ohne zu wissen, woher diese Angst kam, die da in meinem Körper irgendwo abgespeichert war.

Ich habe bis heute keine Ahnung, welche Erfahrung aus meiner Vergangenheit dazu geführt hatte, dass diese Absicht des Kopfsprungs so enormen Alarm auslösen musste, dass mein ganzer Körper mich davon abhalten wollte. Ich erinnere mich nicht. Vielleicht hatte es auch einen anderen Grund. Doch das spielt keine Rolle. Wichtig war es, diese Entscheidung zu treffen, diese Angst endlich zu überwinden.

Mit jedem neuen Kopfsprung wurden die körperlichen Symptome weniger. Heute fällt es mir leicht, kopfüber ins Wasser zu springen.

Mit dieser Entscheidung ist auch etwas Wichtiges passiert, nämlich Heilung. Die Blockade, das Trauma, was auch immer und damit die Angst, die dadurch aktiviert wurde, es wurde aufgelöst. Indem ich mich mutig dieser Angst gestellt habe, wurde ein Teil in mir geheilt.

Es ist noch viel mehr als der Weg zu innerer Heilung. Die Kraft der Entscheidung ist ein aktiver Akt der Selbstbestimmung. In dem Moment, in dem du dich

entscheidest, entscheidest du dich nicht nur für eine Handlung – du entscheidest dich für dich selbst.

Dabei geht es nicht einmal darum, die „richtige“ Entscheidung zu treffen, sondern darum, Verantwortung für dein Leben zu übernehmen.

In dem Moment, in dem du das Zögern überwindest, machst du Platz für Klarheit, für Vertrauen in dich selbst und für inneres Wachstum. Du spürst eine innere Befreiung – als würdest du einen schweren Rucksack ablegen. Der Schmerz des Ungewissen verwandelt sich in die Heilung der Klarheit.

Jede Entscheidung, die du triffst – egal, wie klein sie auch erscheinen mag – ist ein Schritt zu mehr Freiheit. Der Schmerz, den du jetzt fühlst, ist ein Zeichen, dass du deine Ängste hinter dir lässt und in ein neues Kapitel deines Lebens eintrittst. Der Schmerz ist nur der Moment der Übergangs.

Es braucht manchmal Mut, Entscheidungen zu treffen, besonders wenn sie uns aus unserer Komfortzone herausführen. Doch genau dieser Mut, diese Entscheidung, die du triffst, ist der Schlüssel zu deiner Transformation.

Vielleicht hast du schon einmal eine Entscheidung getroffen, die dich auf einen neuen Lebensweg geführt hat – und du weißt, wie unglaublich befreiend es ist, diesen ersten Schritt

zu gehen. Der Schmerz, der damit verbunden war, hat dir eine neue Freiheit geschenkt. Er hat dich stärker gemacht, und er hat dir die Möglichkeit eröffnet, zu wachsen und zu heilen.

Jeder Moment der Entscheidung – des Schmerzes, der Angst, des Widerstandes – ist der Anfang deiner Freiheit. Wenn du jetzt, in diesem Moment, eine Entscheidung triffst, dann gibst du dir selbst die Erlaubnis, dein Leben zu verändern.

Und dieser Prozess – auch wenn er schmerzhaft ist – wird dich heiler und ganzer machen. Du wirst stärker, klarer und mutiger. Das kann ich bestätigen. Und da geht immer noch mehr. Das hört nicht auf.

Wenn du dem Leben nicht die Chance gibst, sich zu entfalten, bleibst du in einem Zustand der inneren Blockade. Doch der Moment der Entscheidung öffnet dir die Tür zu einer Welt voller Möglichkeiten.

Die Entscheidung ist der Schlüssel zu deinem eigenen Leben. Du musst nicht auf den perfekten Moment warten. Du musst dich entscheiden, jetzt zu handeln. Der Schmerz, den du spürst, ist nicht dein Feind – er ist der Wegweiser zu deiner wahren Freiheit. Geh hindurch.

Vor welcher konkreten Entscheidung hast du gerade Angst – und was könnte sich in deinem Leben verändern, wenn du sie endlich treffen würdest?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

*„Ich lasse los, was mir nicht mehr dient – und öffne mich für
meinen nächsten Schritt.“*

*„Mein Mut heilt mich. Jede Entscheidung führt mich ein Stück
mehr zu mir.“*

Kapitel 5

Wenn dein Kopf blockiert: Die Wahrheit über Entscheidungschaos

„Entscheidungsprobleme sind keine Schwäche. Sie sind ein stiller Ruf deiner Seele, genauer hinzuschauen.“

Kennst du dieses Gefühl, wenn du vor einer Entscheidung stehst und innerlich plötzlich alles still wird – und gleichzeitig alles laut?

Dein Kopf sagt „*Mach's!*“, dein Bauch sagt „*Warte!*“, dein Herz flüstert irgendetwas dazwischen, und du fühlst dich wie zwischen drei Welten gefangen. Plötzlich beginnt dieses typische innere Chaos: Zweifel, Gedankenkreise, Unsicherheit, Schwere.

Warum fällt es uns eigentlich so schwer, uns zu entscheiden? Ist das normal? Warum kann sich der eine besser entscheiden als der andere? Warum habe ich ein Problem, mich hier zu entscheiden, wenn jemand anderes nicht zögert und einfach macht?

Entscheidungsprobleme entstehen nicht einfach so. Sie sind nicht das Ergebnis von „*Ich bin halt unsicher*“. Sie sind viel tiefer verwurzelt. Sie haben eine Geschichte, eine Herkunft, einen Grund. Und dieser Grund ist meistens ein Spiegelbild von dir selbst – deinen Erfahrungen, deinen Verletzungen, deinen Sehnsüchten und deinen Ängsten.

Darum sind Entscheidungsprobleme sehr individuell und deine persönliche Baustelle.

Zum einen ist da die Angst, etwas zu verlieren. Wenn ich mich für etwas entscheide, dann entscheide ich mich gleichzeitig gegen etwas anderes. Wenn Lutscher, dann kein Kaugummi.

Das macht uns Angst. Wir fürchten, etwas falsch zu machen, einen Weg zu wählen, der uns schadet, eine Chance zu verpassen, jemanden zu enttäuschen oder am Ende uns selbst nicht mehr leiden zu können oder im schlimmsten Fall, uns selbst nicht wiederzuerkennen.

Die Angst vor Verlust ist oft größer als die Vorfreude auf das Neue. „*Was, wenn es nicht klappt?*“ „*Was, wenn ich mich irre?*“ „*Was, wenn ich damit alles kaputt mache?*“

Doch weißt du, was passiert, wenn wir uns von dieser Angst lenken lassen? Wir verlieren trotzdem. Wir verlieren Zeit. Wir

verlieren Lebendigkeit. Wir verlieren Möglichkeiten. Wir verlieren die Verbindung zu uns selbst.

Ein weiterer Grund ist die Sehnsucht nach Sicherheit. Wir Menschen lieben Sicherheit. Ich glaube, das hat uns unser Kopf beigebracht, der all das abgespeichert hat, was wir als Kinder schon lernen durften.

Dein Verstand ist wie ein Sicherheitsbeamter – streng, wachsam, oft übervorsichtig. Er will dich schützen. Vor Schmerz. Vor Fehlern. Vor Risiken.

Doch Sicherheit ist eine Illusion. Das war sie schon immer. Wer das Leben kennt, der weiß, dass die einzige Konstante die Veränderung ist. Nichts im Leben ist sicher – außer Veränderung.

Und Entscheidungen sind die Tore, durch die diese Veränderung in unser Leben tritt.

Wenn du dich nie entscheidest, bleibst du stehen. Es gibt Menschen, die bleiben lieber stehen und sind Tag für Tag darauf bedacht, ihren Status Quo zu erhalten. Nicht selten unter großer Anstrengung. Kennst du solche Menschen auch?

Wenn ich mir ein solches Leben anschau, dann bin ich heilfroh, dass ich anders lebe. Dass ich Veränderungen begrüßen kann, anstatt jedes Mal fast `nen Herzstillstand zu haben, weil der Nachbar die Gartenhecke zu kurz geschnitten hat oder weil es plötzlich nicht mehr möglich ist, in der vertrauten Abteilung seinen gewohnten Joballtag zu meistern. Und Stehenbleiben fühlt sich manchmal erst angenehm an, bis du merkst, dass du doch im Grunde eingeengt bist.

Seitdem ich und mein Partner ständig auf Reisen sind mit unserem Reisemobil, spüre ich noch deutlicher, wie gut es tut, frei und unabhängig zu leben und jeden Tag neu und anders zu erleben. Es bleibt viel mehr Zeit, sich auf sein eigenes Gespür zu besinnen und intuitiv zu entscheiden, was jetzt dran ist. Natürlich ist das nicht für jeden.

Aber auch am eigenen Wohnort, in den eigenen vier Wänden kann ich dafür sorgen, dass nicht jeder Tag gleich ist, indem ich neue Entscheidungen treffe und neue Erfahrungen in mein Leben einlade.

Mich schwer oder gar nicht entscheiden zu können, kann auch folgenden Grund haben: Ich höre zu viel anderen zu, nur nicht mir selbst. Da sind die Erwartungen meines Umfelds, meiner Familie, die Meinungen von Freunden, Erinnerungen aus der

Vergangenheit, die Stimmen aus Social Media, die Worte deines Partners.

Wie oft leben wir Entscheidungen, die gar nicht unsere sind? Wir treffen sie aus Pflichtgefühl, aus Loyalität, aus Angst vor Ablehnung. Wir versuchen, es allen recht zu machen – nur uns selbst nicht.

Kein Wunder, dass es schwer wird. Wie willst du klar sehen, wenn so viele Stimmen in dir reden?

Mir war es viele Jahre sehr wichtig, von allen gemocht zu werden. Mir wurde erst viel später bewusst, wie sehr ich mich verbogen habe und wie wenig ich wirklich nach innen gefühlt habe. Ich wusste nicht, was ich wirklich will, weil ich ständig die Bedürfnisse anderer befriedigen wollte. Dafür stellte ich mich ganz hinten an.

Zuerst kamen die anderen. Genützt hat es mir nicht. Es hat mich nur weiter von mir selbst entfernt und ich brauchte entsprechend länger, um zu spüren und zu erkennen, was denn der Teil in mir jetzt wirklich leben will.

Und auch da stehen wir vor der Herausforderung, zu erkennen, welcher Teil in mir will diese Entscheidung treffen oder nicht treffen? Ist es der Kopf, die Persönlichkeit, das Ego

oder ist es das Herz, die Seele, das Innerste, das mich wirklich ausmacht?

Entscheidungen fallen uns manchmal schwer, weil wir in der Vergangenheit einmal schlechte Erfahrungen gemacht haben. Sie erinnern uns daran, bewusst oder oft auch unbewusst. Vielleicht wurde dir als Kind vermittelt, dass Fehler gefährlich sind und dass man „brav“, „vernünftig“, „vorsichtig“ sein muss.

Vielleicht hast du in der Vergangenheit eine Entscheidung getroffen, die schiefging – und du trägst die Angst davor immer noch in dir. Diese Erfahrung willst du nicht noch einmal erleben.

Dein innerer Schutzmechanismus macht daraus: „*Dann entscheide lieber gar nicht.*“

Doch dieser Schutz schützt dich nicht wirklich. Er hält dich eigentlich nur klein. Darum braucht es umso mehr genau solche Entscheidungen, um die alten Wunden mit neuen guten Erlebnissen zu bedecken und um dem Kopf zu sagen: Schau her, es wird nicht jedes Mal ein solches Desaster geben. Dieses Mal ist es gut gegangen.

Aber weißt du, was dich noch davon abhält, Entscheidungen zu treffen? Du wirst es nicht glauben, aber: Es ist die Angst

vor deiner eigenen Größe! Klingt überraschend oder absurd, nicht wahr? Ich glaube, das ist den meisten Menschen am allerwenigsten klar. Die Angst vor dem Erfolg ist manchmal größer als die Angst vor dem Scheitern.

Denn, Scheitern, das kennen wir nur zu gut. Doch Erfolg, echter Erfolg, das ist für den Verstand oft eine sehr unbekannte Komponente und damit eine noch größere Gefahr.

Was, wenn ich erfolgreich werde mit dieser Entscheidung? Wenn ich plötzlich größer und sichtbarer werde? Wie reagiert mein Umfeld? Wenn ich über mich hinaus wachse? Was, wenn ich die Version werde, die ich immer schon sein wollte? Wie gehe ich damit um? Da gibt es noch keine Vorlagen, noch keine Anleitungen, wie ich damit umgehen werde.

Ein großes Thema, wie ich finde. Denn jeder, der sich auf den Weg zu sich selbst macht und stets einen weiteren Schritt zu dem macht, was ihn erfüllt, was ihn ausmacht, was sein Talent ruft, dann kommt er unweigerlich eines Tages an diesen Punkt, dass seine weiteren Entscheidungen ihn zum Erfolg führen.

Dass er sichtbar wird, sich zeigen muss, mehr Verantwortung in sich trägt, mutiger sein darf, um noch größere Entscheidungen zu treffen.

Erfolg bedeutet Veränderung. Entscheidungen, die dich wachsen lassen, führen dich zum Erfolg. Das kann erst einmal weh tun, bevor deine innere Stärke zum Vorschein kommt. Da zeigen sich Blockaden aus allen möglichen Ecken und Schichten.

Vielleicht sogar alte Blockaden aus deiner Ahnenreihe, von denen du keine Ahnung hast. Wie oft tragen wir Verbote in uns, erfolgreich zu sein, wohlhabend zu werden, ohne es zu wissen?

Wie oft haben wir uns oder unsere Ahnen sich Erfolg und Reichtum versagt, aus falscher Loyalität oder aus Angst und stattdessen ein bescheidenes Leben vorgezogen?

Denke gerne mal darüber nach und stelle dir die Frage: Was haben mir meine Ahnen eigentlich Großes hinterlassen? Haben sie im Reichtum gelebt und viele Ideen erfolgreich umgesetzt oder haben sie eher im Mangel gelebt und waren froh, im Krieg zu überleben? Genau das steckt in deinen Knochen, in deinem Zellbewusstsein und lenkt deine Entscheidungen unbewusst mit.

Es ist doch interessant, wie weite Kreise das Thema „Entscheidungen“ mit sich zieht, nicht wahr?

Und vielleicht ist es auch interessant, wie deine inneren Programme gerade beginnen, zu wirken. Wird es eng in dir beim Lesen dieser Worte? Oder kannst du dem voll zustimmen, weil du bereits erkannt hast, dass Erfolg, materielle Fülle, Sichtbarkeit und echte Lebendigkeit nicht schlecht sind, sondern zu einem gesunden selbstverantwortlichen Leben dazu gehören? Könnte die Entscheidung vielleicht oft so bescheiden ausfallen, weil da zu viel Angst vor Erfolg und Verantwortung damit verbunden wären?

Haben wir vielleicht auch deshalb Entscheidungsprobleme, weil wir nicht nach innen hören oder gar nichts hören wollen? Manchmal ruft es tief im Inneren nach einer Entscheidung, die du nicht an die Oberfläche kommen lassen willst, weil du Angst davor hast, der Wahrheit ins Gesicht zu sehen.

Vielleicht lebst du viele Jahre an der Seite deines Partners und bist innerlich unglücklich. Aber deine Angst ist viel zu groß. Du verdrängst diese Wahrheit. Du schaust sie nicht an. Du lebst dir und anderen etwas vor. Du willst die Wahrheit hinter einer Entscheidung, die damit fällig wäre, nicht wahrhaben und lebst lieber mit Kompromissen. Wie viele von uns tun das?

Die wichtigsten Entscheidungen, die ich je getroffen habe, waren solche, die meine Wahrheit zum Vorschein brachten. Die Wahrheit, die tief in mir liegt, die Wahrheit, die mir sagt: *„Du weißt längst, was du tun musst.“*

Und genau diese Wahrheit löst den Schmerz aus. Nicht die Entscheidung. Die Wahrheit.

Die Wahrheit, zu erkennen, dass du eigentlich ein anderes Leben leben willst, dass du dich anderen Dingen widmen willst, dass du aufhören willst, Dinge zu tun, die dir nur Kraft rauben.

Wenn du dich für dich und deine tiefsten Bedürfnisse entscheidest, pflasterst du dir ein Leben, das dir entspricht, Entscheidung für Entscheidung.

Es tut erst einmal weh, es braucht erst einmal Mut, es führt erst einmal in Unsicherheit, es fühlt sich erst einmal befremdlich an, es kostet dich erst einmal Abschied von Menschen, die dich nicht verstehen und die dir nicht gut tun.

Doch diese Entscheidungen sind ein Akt der Selbstliebe und zählen für mich zu den wichtigsten meines Lebens und zu denen, die ich nie bereut habe.

Was kann besser sein als das, was dazu führt, dass du dich selbst entfalten kannst, so wie du bist, mit dem, was dich wirklich ausmacht, weshalb du hier auf dieser wunderschönen Erde bist?

Entscheidungsprobleme sind ein wertvoller Hinweis für dich. Schau hin und frage dich, was da gesehen werden will. Ist es ein alter Glaubenssatz, eine tiefe Angst, ein innerer Konflikt, eine Sehnsucht, die du nicht mehr übertönen kannst?

Dein Entscheidungsproblem will dir etwas zeigen. Wenn du hinschaust, löst sich der Nebel. Die Angst wird kleiner. Die innere Stimme wird klarer. Es geht nicht darum, schneller zu entscheiden. Es geht nur darum, ehrlich mit uns selbst zu sein, mit dem, was wir wollen und mit dem, was wir nicht mehr wollen.

Je ehrlicher du wirst, desto leichter wird es, Entscheidungen zu treffen, weil du beginnst, nicht mehr aus Angst zu entscheiden, sondern aus Wahrheit. Aus deiner Wahrheit, die wichtiger ist als alles andere. Es ist heutzutage normal, gegen seine Wahrheit zu leben. Umso wichtiger ist es jetzt, damit aufzuhören.

Denn Wahrheit macht frei und auch gesund. Dann wird jede Entscheidung ein Stück Heilung für dich und für deine

Nachkommen. Entscheide dich jetzt. Bist du bereit, zu sagen:
Ich entscheide mich für mein Innerstes! Ich will den Weg zu
mir selbst gehen! Ich gehe ab jetzt den Weg meines Herzens.

Das ist der Beginn deiner inneren Klarheit. Und auch der
Beginn deiner inneren Arbeit.

**Was genau blockiert dich gerade bei einer Entscheidung –
ist es Angst, Unsicherheit oder ist es vielleicht eine alte
Geschichte?**

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

„Ich darf meinen Weg in meinem Tempo finden.“

*„Meine Klarheit wächst mit jeder Entscheidung, die ich aus
der Tiefe treffe.“*

Kapitel 6

Der Baum im Sturm – und was er dir über Angst verrät

*„Selbstwert ist der Boden, auf dem deine
Entscheidungen wachsen.“*

Stelle dir doch einmal vor, du bist dieser Baum. Du stehst da mit all deinen Ästen, deiner Krone, deinen Blättern und vielleicht auch Früchten. Und eigentlich könntest du sehr zufrieden mit dir sein.

Denn all deine Äste, deine Blätter und Früchte sind das Ergebnis all deiner bisherigen Bemühungen. Du könntest doch zufrieden und dankbar sein für all die Momente, in denen du alles gegeben hast, in denen du geleistet hast, gelernt hast, dich getraut hast, etwas bewegt und erschaffen hast, all die Jahre bis heute.

Doch du hast immer noch Angst vor dem nächsten Sturm. Angst, du könntest beim nächsten Sturm zu Boden fallen. Nichts von Bestand, alles wertlos. Einfach da zu liegen und

nie wieder aufstehen zu können. Doch du hast vergessen, dass du gar nicht umfallen kannst.

Deine Wurzeln, die dich halten, die dich erden, sie sind zwar unsichtbar unter der Erde. Doch sie machen dich aus. Sie stehen für dein Inneres und für all das, was du in dir trägst. Doch das hast du vergessen. Du schaust nur auf deine Äste und spürst den Sturm. Deine Wurzeln hast du einfach vergessen.

Und wenn du so zurück blickst auf dein bisheriges Leben, wenn du beginnst, all das aufzuschreiben, was dir dazu einfälltwürde sich das Blatt ganz bald füllen, da bin ich mir sicher. Doch bist du dir auch sicher?

Ist dir das vertraut: Du kennst deine Talente, weißt, was du geleistet hast, aber gibst dem dennoch wenig bis gar keinen Wert? Du fragst dich vielleicht, ob dir das einfach so zugefallen ist oder ob es nur glückliche Umstände waren?

Oder du sagst dir: *Ja, aber...das werde ich so nicht nochmal oder nicht dauerhaft so hinbekommen. Denn, wer weiß, wie es morgen sein wird. Vielleicht bin ich morgen nicht mehr so gut*

oder vielleicht merken die anderen, dass ich gar nicht so gut bin, wie sie es jetzt von mir denken.

Und kennst du das: Du wirst von anderen gelobt, aber du kannst dieses Lob nur schwer bis gar nicht annehmen! Du fühlst dich nicht würdig genug, diese Lorbeeren für dich anzunehmen. Du kannst es gar nicht richtig fühlen, was die anderen da über dich sagen. Es kommt dir vielleicht sogar übertrieben vor. Kommst dir selbst sogar wie ein Heuchler vor?

Und du hast Angst davor, so gut da zu stehen, denn dann erwartet man von dir mehr davon, mehr von dem, womit du gegläntzt hast. Und das macht dir wiederum Druck und du ziehst dich lieber in dein stilles Kämmerlein zurück. Weil du dich dort sicherer fühlst, ohne Druck, etwas leisten zu müssen!

Wenn du das kennst, wie ich es von mir auch kenne - dafür gibt es sogar einen Namen. Das habe ich kürzlich erst erfahren. Es nennt sich „*Imposter-Syndrom*“. Und weißt du was? Wir sind nicht die Einzigen, die mit diesem Syndrom zu tun haben. Es betrifft sehr viele, von unsichtbar, bis total erfolgreich, in allen Schichten. Kaum zu glauben, was?

Der Grund für dieses weit verbreitete Syndrom ist unsere Erziehung. Uns wurde von klein auf beigebracht, was wir zu leisten haben, wie wir funktionieren müssen, um „gut“ und „richtig“ zu sein. Wie wir uns anpassen, wie wir besser sein können als andere und wie wir durch Leistung irgendwann ein erfolgreiches, sorgloses Leben in materieller Fülle leben können. Uns wurde beigebracht, dass das Leben hart ist, ein Kampf, ein ständiger Druck, ein ständiges Funktionieren, „Ja-sagen“, und „Machen“ für andere.

Mit fatalen Folgen, dass wir heute noch an uns und unseren Fähigkeiten zweifeln und stattdessen denken, dass andere besser sind als wir und dass wir aufgrund dessen, was wir glauben, unsere Entscheidungen treffen oder nicht treffen.

Wir führen ein Leben mit dem unsichtbaren, tief vergrabenen Glaubenssatz: *„Ich bin nicht gut genug!“* Kommt dir bekannt vor, nicht wahr?

„Ich bin nicht gut genug“ ist ein Glaubenssatz, der mich heute noch ab und zu besuchen kommt in meinen Gedanken. Es ist unfassbar, dass ich heute, als 57-Jährige, die ein glückliches Leben führt und viele kreative Ideen hat, immer noch in diese Phasen von Zweifeln gerate. Warum ist das so?

Weil sie so tief vergraben sind in meinem Unterbewusstsein, diesen 95% des „Eisbergs unterhalb der Wasseroberfläche“. Da sitzen all die Momente, die Erlebnisse, die uns von Kindheit an geprägt haben und aus denen heraus unser Leben wie von unsichtbarer Hand geführt wird.

Du kennst dieses Bild von diesem Eisberg sicher. Stelle dir diese Eisfläche unterhalb der kleinen Eisspitze, die sichtbar ist, einmal vor deinem inneren Auge vor. Wie gewaltig dieser Teil ist im Vergleich zu dem Teil oberhalb der Wasseroberfläche.

Für mich war es ein interessanter Aha-Moment, als mir jemand diesen Vergleich vor Augen führte. Ab diesem Moment verstand ich, warum ich so viele Male gescheitert bin. Weil ich versucht habe, mit dem Kopf etwas zu verändern. Ich habe Entscheidungen getroffen, zu denen mein Unterbewusstsein still und heimlich sagte: *„Nee, das machen wir so nicht. Das wird nicht funktionieren.“*

Darum ist es nicht verwunderlich, wenn ich immer wieder versuche, mir positive Affirmationen durchzulesen und mich anstrengte, einem Erfolgsplan zu folgen und dann doch wieder

scheitere, weil die 95% meines Unterbewusstseins immer noch sagen: „*Du schaffst das sowieso nicht, denn du bist nicht gut genug!*“

Wenn da noch Glaubenssätze deiner Ahnen in deinem Unterbewusstsein wirken oder die Erfahrung in deiner Kindheit so tiefe Spuren hinterlassen hat, dass dein Kopf sie immer wieder als Warnsignal nutzt, um dich vor anderen „scheinbaren“ ähnlichen Gefahren zu schützen, dann bewegst du dich oft im Kreis und es braucht eine klare Entscheidung: Da muss ich näher hinschauen und etwas verändern.

Das bedeutet, ich darf abtauchen und unter die Wasseroberfläche schauen, welche Geschichten da noch präsent sind und automatisch auf mein Leben einwirken. Indem ich sie hervor hole, sie anschau, erkenne, welche Glaubenssätze und ungeheilte Themen da noch auf mich warten. Indem ich sie durch fühle und anerkenne und sie schließlich los lasse, können sie ihre Kraft verlieren und Platz für neue Wahrheiten und damit Platz für erfolgreiche Entscheidungen machen.

Ich erinnere mich an einen emotionalen Moment in einer Heilsitzung. Ja, manchmal braucht es auch externe Hilfe, nämlich dann, wenn die Themen so tief vergraben sind, dass

es fast unmöglich ist, alleine darauf zu stoßen und sie in die Sichtbarkeit zu bringen.

So in diesem Fall. Mein Thema war die Frage, warum mir meine Lebensfreude immer wieder abhanden kommt, obwohl ich ein glückliches Leben führe und eigentlich so dankbar für all das sein kann, was ich erlebe. Doch ich kann es nicht. Hinter der Lebensfreude steckt eine tiefe Traurigkeit. Eine, die ich seit Jahren kenne, sie ist mir vertraut. Sie kommt mir vor wie ein Sabotageprogramm, dass in meiner Schallplatte tiefe Rillen hinterlassen hat.

Immer und immer wieder kommen diese Momente – ganz besonders, wenn mein Leben gerade beginnt, eine richtig positive Richtung zu kriegen, weil da ganz viel Elan da ist, neue Ideen nur so sprudeln, ein wundervolles Hochgefühl sich in mir breit macht. Da dauert es nicht lange, vielleicht ein bis zwei Tage und „zack“, ist die Lebensfreude wieder wie weg gefegt. Stattdessen Zweifel, Ängste, Kraftlosigkeit. Das klingt doch echt nach Sabotage, oder?

In dieser Heilsitzung bin ich bereit, tiefer zu gehen, um diese Rillen endlich zu glätten, damit sie der Vergangenheit angehören.

Bilder aus meiner Kindheit kommen hoch. Ich sehe mich als kleines Kind, das vollkommen unsicher beobachtet, was um es herum passiert. Für ein bisschen Handlungssicherheit beobachte ich stundenlang, wie die Menschen sich verhalten. Ich will alles richtig machen. Will nicht, dass irgendwer böse mit mir ist, mit mir schimpft, mir sagt, dass ich etwas falsch mache. Meine kleine Schwester ist das Gegenteil. Und sie bringt viel Unruhe in die Familie durch ihr rebellisches Verhalten, das sie aus gutem Grund entwickelte. Doch ich lerne von meinen Eltern, dass ich mich besser anpasse und unsichtbar bleibe. Da bin ich sicher, da passiert mir nichts.

Ich hasse es, wenn meine Eltern streiten, wenn meine Mama wütend ist und schimpft, wenn meine Schwester ausrastet und unberechenbar für mich wird. Ich will doch nur Frieden und in einem harmonischen Umfeld aufwachsen. Ich will doch nur Liebe erfahren, gut sein, wie ich bin. Doch ich lerne, es ist besser unsichtbar zu sein, mich zu verstecken, und ich bekomme keine Antworten auf meine Fragen, wenn ich welche stelle.

Alles, was mir bleibt, ist das Gefühl von Unsicherheit, fehlendes Urvertrauen, Zweifel und ein absolut überaktiver

Kopf, der alles um mich herum analysiert, um mir ein bisschen Sicherheit zu geben.

Doch dieses entstandene Sicherheitsprogramm in meinem Kopf ist wie eine Bremse, die mich immer wieder stoppt auf meinem Lebensweg. Und wenn ich so richtig in Fahrt komme, dann tut diese Bremse fast weh, weil sie mein Leben so krass ins Ruckeln, ja fast ins Schleudern bringt.

Diese Bremse der vermeintlichen Sicherheit, die sich mit dem Glaubenssatz: *„Ich bin unsichtbar und nicht gut genug für irgendwelche Anforderungen an mich, weil mir die Kraft fehlt, weil mir die Sicherheit fehlt“* noch aufs Beste angefreundet hat, die begleitete mich so viele Jahre lang.

Erneut überkommt mich dieses Gefühl von Kleinheit. Ich fühle mich in den Momenten nicht erwachsen. Ich fühle mich klein, unsicher, das Kind von damals, das nie genährt wurde, um echte Sicherheit und Stärke zu erfahren. Ich weine erneut viele Tränen und atme mich frei.

Diese unsichtbare Handbremse lasse ich jetzt los. Meine Mentorin hilft mir dabei, sie aus meinen Zellen zu entlassen. Ich fülle diese neu entstandene Leere mit positiven Gefühlen und neuer Kraft aus Licht und Selbstliebe.

Abschließend hierzu kann ich sagen, dass so tiefe Rillen nicht von heute auf morgen weg sind. Falls du auch welche hast die immer und immer wieder kommen, obwohl du vielleicht bereits so Vieles bearbeitet und aufgelöst hast, kann ich dir mitgeben: Mache dir bewusst, wenn diese Programme wieder auf dich einwirken, um dich zurück zu halten.

Gehe in die Beobachterposition und identifiziere dich nicht länger mit diesen Gedanken. Sprich mit deinem Programm in deinem Kopf: Na, bist du auch wieder da. Ich sehe dich. Aber jetzt entscheide ich mich neu. Ich mache es jetzt so, wie ich es für richtig halte. Du kannst wieder gehen.

Und mit der Zeit wirst du kraftvoller und kannst sofort umswitchen. Denn es ist eine Frage der bewussten Klarheit und der bewussten Entscheidung. Kaum zu glauben? Für einen Schöpfer schon.

Du bist nicht länger Opfer deiner „Umstände“ sondern eine Schöpferin/ein Schöpfer deines Lebens!

Ich sage dir, es stimmt. Ich treffe heute immer öfter bewusst die Entscheidung, es anders zu machen und je mehr ich mich innerlich umprogrammiere, umso leichter kann ich neue Entscheidungen treffen und das Leben so leben, wie es mir entspricht.

Der Moment, in dem ich erkannt habe, dass ich nicht länger diesen inneren Programmen und auch äußeren Hindernissen, die meist Hand in Hand gehen, hilflos ausgeliefert bin, hat mir die größte Befreiung gebracht für mein Leben!

Ich bin entscheidungsfähig, wenn ich mir bewusst bin, wer ich bin, was ich will, was ich nicht mehr will und wem ich Glauben schenken will. Wenn ich erkenne, wer da in mir spricht.

Ist es der Kopf oder ist es das Herz? Also ist es das verletzte ängstliche innere Kind, der Kritiker, der Saboteur oder ist es das lebendige Wesen in mir, dass sich in Liebe und Kreativität hier ausdrücken will?

Das innere Kind braucht deine Liebe, die du ihm heute geben kannst. Der Kritiker braucht eins auf die Nuss! Dein Kopf darf lernen, dein Diener zu werden.

Dein Herz darf dein neuer Kompass sein. Und damit stärkst du dich als der Baum, der du bist. Du kannst dich noch tiefer verwurzeln in deinem wahren Sein und deinen schönen Ästen, deinen Blättern, Blüten und Früchten mehr Anerkennung

schenken. Vor allem deinen tiefen Wurzeln, die das Fundament deines Lebens sind.

Durch jeden Akt der Selbstliebe erhält dein Baum den Dünger, den er braucht. Und er, dieser Baum, ist sich selbst genug und hat keine Angst mehr vor dem nächsten Sturm. Denn er weiß: sein Fundament, seine Wurzeln sind stark genug, um jedem Sturm stand zu halten.

Schaffe deinen Perfektionismus raus aus deinem Leben. Es gibt immer etwas zu tun! Warte nicht, beginne jetzt! Entscheide dich dafür, deine Lebenszeit echt zu nutzen.

Welche alten Glaubenssätze und inneren Programme halten dich noch klein – und wie kannst du heute damit beginnen, sie liebevoll zu entlassen?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

„Ich bin sicher in mir selbst verwurzelt – jeder Sturm stärkt meine Kraft.“

„Ich entscheide mich heute für Vertrauen statt für Angst.“

Kapitel 7

Schwere Entscheidungen – der Mut, der in dir schläft

„Manchmal ist die schwerste Entscheidung genau die, die dich endlich zu dir selbst führt.“

Es gibt diese Nächte, in denen du wach im Bett liegst und die Decke anstarrst. Von außen sieht alles halbwegs okay aus. Du funktionierst, du machst deinen Job, du kümmerst dich um die anderen.

Und trotzdem hängt da diese eine Entscheidung in der Luft. Schon seit Monaten. Vielleicht seit Jahren. Bleiben oder gehen? Ja sagen oder endlich Nein? So weitermachen wie immer – oder etwas verändern, von dem du noch gar nicht weißt, wie es ausgeht?

Dein Kopf macht Überstunden: „Was, wenn ich alles kaputt mache?“ „Was, wenn alle sauer sind?“ „Was, wenn ich das später bereue?“

Und gleichzeitig spürst du: So wie jetzt fühlt es sich auch nicht

richtig an.

Schwere Entscheidungen sind selten nur eine Frage von „Vorteile vs. Nachteile“. Sie rühren an dein ganzes System.

Dein Kopf will dich schützen. Er liebt Sicherheit, Planbarkeit und Excel-Tabellen. Also malt er Horrorszenarien: Pleite, Einsamkeit, gesellschaftlicher Absturz in drei Akten. Wenn dein Kopf könnte, würde er dich in Luftpolsterfolie wickeln.

Dein Herz hat eine andere Sprache. Es seufzt. Es ist müde vom Funktionieren und sehnt sich nach wahrer Freude, Lebendigkeit, echtem Lachen, nach Momenten, in denen du wieder du selbst bist.

Und dein Körper? Der kommentiert das Ganze schon eine ganze Weile: Druck im Brustkorb, Kloß im Hals, verspannter Nacken, Schlaf, der dich morgens nicht wirklich erholt in den Tag starten lässt.

Schwere Entscheidungen sind deshalb so schwer, weil sie oft drei große Themen berühren: Wer du bist (Identität), zu wem du gehörst (Bindung) und wie sicher du dich fühlst (Sicherheit).

Kein Wunder, dass sich das nicht „mal eben schnell“ klären lässt.

Du bist damit nicht schwierig oder kompliziert. Du bist einfach ein Mensch mit Herz, Hirn und Nervensystem.

Und dann bleibt die Entscheidung oft auf der Strecke. Sie wird wieder in die Kram-Ecke gelegt, unter den Stapel, damit sie nicht mehr sichtbar ist.

Wir denken: „*Solange ich mich nicht entscheide, ist noch alles offen.*“ In Wahrheit triffst du dann jeden Tag eine andere Entscheidung: für das Weiter-So.

Du verlierst zudem eine Menge Lebensenergie, weil diese Entscheidung weiter irgendwo in dir brodeln und du vermeidest Offenheit für etwas Neues, das schon darauf wartet, in dein Leben zu kommen.

Das habe ich selbst lange perfektioniert. Ich blieb in Situationen, von denen ich innerlich wusste: Die tun mir nicht gut. Ich sagte Ja, wenn alles in mir Nein schrie. Ich wollte niemanden enttäuschen, niemanden verletzen, bloß keinen Streit.

Mein Körper war davon weniger begeistert. Er antwortete dauernd mit Erschöpfung, Verspannung, Gereiztheit, Tränen, die scheinbar aus dem Nichts kamen.

Eine der schwersten Entscheidungen war ein Nein zu meiner Mutter. Meine Eltern waren damals in meine Nähe gezogen. Eigentlich hätte mich das freuen können, aber in Wahrheit wurde es immer anstrengender. Spontane Besuche, ständige Forderungen, Gespräche, die sich nur um ihre Themen drehten. Kaum war ich zur Tür rein, war ich schon wieder gefühlt im Funktions-Modus.

Ich bin 38, Mutter von zwei Kindern, mitten in einer Ganztags-Fortbildung, habe beruflich viel um die Ohren, bin in einer Ehe, die mich selbst schon fordert – und dennoch sage ich immer wieder Ja. Ja, ich schiebe mich selbst noch ein bisschen weiter weg. Bis mein System plötzlich so laut schreit, dass ich es nicht ignorieren kann.

Eines Tages stehe ich nach einer Einkaufsfahrt in meiner Küche, stelle die Taschen ab – und es ist, als würde innerlich eine Sicherung durchbrennen. Auf dem Küchentisch liegen eine Zeitung und eine Tüte Brötchen vom Bäcker. Und ein Zettel meiner Mutter, auf dem steht: *Du warst nicht da!* Ich kann nicht mehr. Ich bin wütend, traurig und leer zugleich.

In diesem Moment wird mir klar: Wenn ich jetzt keine Entscheidung treffe, gehe ich daran kaputt. Der Preis des Nicht-Entscheidens war zu hoch geworden. Diese Erkenntnis

ist schmerzhaft, aber heilsam: Du zahlst immer. Entweder den Preis der Veränderung – oder den Preis des Bleibens.

Weißt du, was Mut wirklich ist? Wartest du auch gerne mit Entscheidungen, „bis du mutig genug bist“? Hoffst du auf einen Tag, an dem du aufwachst und plötzlich keine Angst mehr hast?

Ich nehme dir diese Illusion: Mut ist kein Zustand ohne Angst. Mut ist der Moment, in dem du trotz Angst einen Schritt in Richtung deiner Wahrheit gehst.

Mut sieht nicht immer heldenhaft aus. Manchmal ist Mut ein leises Nein zu meiner Mutter. Manchmal ist Mut der Anruf beim Vermieter. Manchmal ist Mut ein ehrlicher Satz in einer Beziehung. Manchmal ist Mut, einen Kredit gar nicht erst aufzunehmen, der dich über Jahre knebeln wird.

Viele von uns haben ihren Mutmuskel lange nicht benutzt. Wir haben gelernt, brav zu sein, angepasst, vernünftig. Wir wollten keinem zur Last fallen, niemanden enttäuschen, Konflikte vermeiden. Dein Mut ist nicht weg. Er ist eingeschlafen.

Und trotzdem: Jedes Mal, wenn du dich ein bisschen mehr für dich entscheidest, trainierst du diesen Muskel. Du wirst klarer.

Du wirst innerlich gerader. Auch wenn dein Körper noch zittert und dein Kopf dich mit Zweifeln überschüttet.

Als ich damals nach der Einkaufsfahrt in meiner Wohnung stand und mich innerlich auflöste, traf ich eine Entscheidung: Ich würde zu meiner Mutter fahren und mit ihr sprechen. Ehrlich. Klar. Ohne Beschönigen. Mein Herz klopfte bis zum Hals. Mein Kopf schrie: „*Lass es. Das gibt nur Streit. Du bist eine schlechte Tochter.*“ Mein Körper zitterte. Ich hatte Angst vor der Reaktion.

Und trotzdem - ich fahre zu ihr. Ich sage ihr, wie es mir wirklich geht. Dass ich sie liebe, aber dass mich die Art unseres Kontaktes überfordert. Dass ich Grenzen brauche. Dass ich auch ein eigenes Leben habe. Es kommt anders, als ich gehofft hatte. Sie reagiert mit Unverständnis, ist verletzt, enttäuscht, wütend. Am Ende liegt ihr Haustürschlüssel in meinem Briefkasten. Es herrscht Funkstille – monatelang.

War das leicht? Nein. War es schlimm? Ja. War es mutig? Ja. War es wichtig für meine Entwicklung? Absolut. Diese Entscheidung war ein Wendepunkt. Ich habe mich das erste Mal in Bezug auf meine Eltern an die erste Stelle meines Lebens gesetzt. Das war schmerzhaft – und zugleich der Anfang meines Erwachsenseins und ein Befreiungsschlag.

Mut sieht von innen oft ganz anders aus, als er von außen wirkt. Von innen fühlt er sich roh, unperfekt und unsicher an. Von außen ist er ein klarer Schritt in Richtung Wahrheit.

Du kannst deinen Mutmuskel trainieren. Ich gebe dir ein paar Möglichkeiten, die du nutzen kannst.

Deine innere Entscheidungsrunde:

Stell dir vor, ihr sitzt an einem Tisch: du, dein Kopf, dein Herz, dein Bauch. Keine Sitzung, in der jemand Recht haben muss. Eher ein Familienrat. Du kannst es zum Beispiel so machen:

1. Die Frage auf den Tisch legen oder aussprechen.

„Die Entscheidung, vor der ich stehe, ist ...“

2. Kopf, Herz und Bauch dürfen reden

Frag deinen Kopf: *„Wovor willst du mich gerade schützen?“*
Schreib auf, was kommt. Er meint es gut, auch wenn er dramatisiert.

Frag dein Herz: *„Wonach sehne ich mich in dieser Situation wirklich?“*

Vielleicht tauchen Bilder auf, ein Gefühl, ein Wort wie „Freiheit“, „Leichtigkeit“ oder „gesehen werden“.

Dann nimm deinen Körper mit dazu: Denk an Option A. Spüre kurz hin: *Wird es weiter oder enger?* Dann Option B. Wie fühlt sich die an? Du musst es nicht analysieren. Nur wahrnehmen.

3. Der kleinste mutige Schritt

Statt: *„Ich muss mein ganzes Leben umkrempeln“*, frag dich: *„Was wäre heute mein kleinster mutiger Schritt in diese Richtung?“*

Ein klärendes Gespräch. Eine Info einholen. Ein innerliches klares Ja oder Nein. Keine Riesensache. Ein Schritt, den du wirklich gehen kannst. Und wenn dein Kopf gleich wieder loslegt mit: *„Das bringt doch nichts!“* – dann lächle ihm innerlich zu und sag: *„Schön, dass du da bist. Wir machen das jetzt trotzdem, Schritt für Schritt.“*

Hast du Lust auf eine erste kleine Mut-Mini-Übung für heute? Suche dir eine Situation aus, in der du schon viel zu lange herum eierst.

Setz dich hin, leg eine Hand auf dein Herz, eine auf deinen Bauch. Atme ein paar Mal ruhig ein und aus.

Dann sag laut: *„Die Entscheidung, vor der ich stehe, ist ...“*

Frag leise in dich hinein: *„Was wäre heute ein einziger kleiner mutiger Schritt in Richtung meiner Wahrheit?“*

Vertrau dem ersten Impuls. Schreib ihn auf. Wenn du magst, lächle dir zu und sag: *„Okay. Genau das mache ich heute.“*
Nicht perfekt. Nicht für immer. Erstmal nur heute.

Der Mut in dir ist nicht verschwunden. Er hat sich nur leise in die Ecke gesetzt, weil so lange andere Stimmen lauter waren.

Mit jeder Entscheidung, in der du ein bisschen mehr zu dir stehst, weckst du ihn auf. Vielleicht mit zitternden Knien. Vielleicht mit feuchten Augen.

Aber du gehst. Und genau das ist Mut.

Na, was wäre heute dein kleinster mutiger Schritt in Richtung deiner Wahrheit?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

*„Jeder kleine Schritt in meine Wahrheit ist ein großer Schritt
in meine Freiheit.“*

„Ich darf unsicher sein – und trotzdem klar entscheiden.“

TEIL II – Mut, Klarheit & innere Wahrheit

Kapitel 8

Gibt's richtig oder falsch überhaupt?

„Es gibt keine falschen Entscheidungen – nur Erfahrungen, die uns helfen, klüger und mutiger zu werden.“

Entscheidungen sind so wichtig wie Fragen. Solange du Fragen stellst und Entscheidungen triffst, bleibt dein Leben in Bewegung. Und solange dein Leben in Bewegung bleibt, bleibst du lebendig und entwickelst dich weiter.

Ich habe mich oft gefragt, ob es an meiner mangelnden Klarheit liegt, dass ich so lange brauche, um eine Entscheidung zu treffen. Heute lautet meine Antwort darauf: Jein.

Manchmal darf es ruhig dauern. Nicht jede Entscheidung braucht die gleiche Tiefe oder Reifezeit. Ob ich mich zwischen Pizza Margherita oder Funghi entscheide – das sollte nicht mein ganzes Nervensystem in Wallung bringen. Und ich sollte auch nicht stundenlang im Blumenladen stehen,

um zu entscheiden, welcher Blumenstrauß heute auf meinen Tisch kommt.

Doch wenn es um größere Anschaffungen, ein Haus im Ausland oder tiefgreifende Lebensentscheidungen geht, dann ist es gut und klug, sich Zeit zu nehmen.

Es gibt sie, die guten und die schlechten Entscheidungen – zumindest auf den ersten Blick. Doch was eine „falsche“ Entscheidung ist, liegt immer im Auge des Betrachters. Für den einen bedeutet sie eine bittere Niederlage, für den anderen eine wichtige Lektion. Für jemanden, der wenig Geld hat, ist der Kauf einer defekten Stereoanlage vielleicht ein ärgerlicher, kostspieliger Fehler. Für jemanden, der wohlhabend ist, ein kleines Missgeschick.

Aber gibt es objektiv überhaupt richtig oder falsch? Ich selbst habe viele Entscheidungen getroffen – und manche lange nicht getroffen –, die mir das Leben anfangs schwer gemacht haben. Doch rückblickend kann ich sagen: Keine davon war umsonst.

Ich erinnere mich an den Job, den ich damals angenommen hatte, weil er nahe bei meinem Zuhause lag. Mit Kindern, Haushalt und wenig Kraft erschien mir das praktisch. Doch die Arbeit war körperlich fordernd, das Umfeld oft belastend,

das Arbeitsklima schwierig. Ich fühlte mich nicht gesehen, nicht geschätzt, nicht zugehörig.

Und doch war diese Zeit eine Lebensschule. Ich lernte so viel über mich selbst, über zwischenmenschliche Dynamiken und über meine eigenen Grenzen. Heute weiß ich: Es war keine falsche Entscheidung. Sie war nur nicht bequem. Sie war genau das, was ich gebraucht habe, um zu wachsen.

Wir verurteilen uns oft für unsere Entscheidungen, vor allem dann, wenn wir zu lange zögern oder uns scheinbar wieder „in die falsche Richtung“ bewegen. So ging es mir viele Jahre lang in meiner Ehe. Ich wollte sie retten. Ich kämpfte, redete mir vieles schön, hielt fest an dem Wunsch, meinen Kindern Stabilität zu bieten. Ich suchte Trost im Garten, lenkte mich mit Arbeit ab – doch tief in mir war ich einsam, traurig, innerlich leer.

Der Schritt, meine Ehe zu verlassen, war lange zu groß für mich. Doch als mein Körper schließlich krank wurde, wurde mir klar: *Jetzt geht es nicht mehr anders. Jetzt ist der Punkt erreicht.* Und als ich die Entscheidung endlich traf – klar, eindeutig, unumkehrbar – kam auch die Kraft zurück. Ich musste mich nicht zwingen. Die Energie floss plötzlich ganz von allein. Weil die Zeit reif war.

Heute verurteile ich mich nicht mehr dafür, dass ich so lange gebraucht habe. Ich ehre meinen Prozess. Ich verstehe, dass jede Entscheidung ihren eigenen Rhythmus hat – und dass ich erst dann bereit war, als es wirklich stimmig für mich war.

Manche Entscheidungen brauchen ihre Zeit. Und wenn die Zeit wirklich reif ist, spüren wir es deutlich und es fällt dann ganz leicht, diese Entscheidung zu treffen. Da braucht es dann nicht einmal mehr Mut. Es muss dann einfach so sein.

Das bedeutet auch: Wenn du gerade nicht entscheiden kannst, dann sei milde mit dir. Und wenn du entscheidest, tu es aus deiner inneren Wahrheit heraus.

Nicht aus Angst. Nicht aus Pflichtgefühl. Nicht, weil jemand anderes es so will.

Ich glaube nicht an „Zufälle“. Ich glaube daran, dass uns Situationen „zufallen“, wenn sie fällig sind. Jede Entscheidung ist ein Puzzlestück auf deinem Lebensweg.

Manche sind leicht und klar. Manche schmerzen und fordern. Doch alle bringen dich dir selbst näher.

Was also, wenn es gar nicht um richtig oder falsch geht? Was, wenn jede Entscheidung dir etwas Wertvolles zeigt –

über dich, über das Leben und über das, was in dir wachsen will?

Was würde sich in deinem Leben verändern, wenn du aufhören würdest, dich für vermeintlich falsche Entscheidungen zu verurteilen?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

*„Ich darf meine Entscheidungen ehren – auch die schweren,
auch die langsamen.“*

*„Jede Entscheidung bringt mich meinem wahren Selbst ein
Stück näher.“*

Kapitel 9

Herz over Kopf – wenn deine Seele mitredet

*„Die Stimme des Herzens ist leise – aber sie
kennt den Weg, den der Kopf niemals finden
wird.“*

Alle Entscheidungen, die ich je aus dem Herzen getroffen habe, hatten eines gemeinsam: Sie haben mich näher zu mir selbst geführt. Sie haben meine Lebendigkeit gestärkt, mein Vertrauen genährt und mir ein Leben ermöglicht, das mir wirklich guttut.

Entscheidungen aus dem Herzen machen nicht immer Sinn – zumindest nicht für den Verstand. Und genau deshalb nennt er sie gern: „verrückt“. Für ihn gibt es dafür nur eine Schublade: „Achtung! Unlogisch. Gefahr!“

Viele Jahre konnte ich gar nicht unterscheiden, ob meine Entscheidung aus dem Kopf oder dem Herzen kam. Kein Wunder – ich war ja im Kopf zuhause. Ich dachte, analysierte, kontrollierte.

Erst viel später begriff ich, warum das so war.

Als Kind war ich sehr unsicher. Ich wollte Harmonie, Frieden, Sicherheit. Ich versuchte, alle um mich herum glücklich zu machen – meine Eltern, meine Lehrer, meine Umwelt. Alle sollten lieb zu mir sein, damit ich mich sicher und gesehen fühlen konnte.

Mein Verstand wurde zum Überlebenshelfer. Er analysierte alles, beobachtete feinfühlig jede Situation, kalkulierte mögliche Reaktionen. Und er tat seinen Job gut. Sehr gut. So gut, dass er irgendwann das Kommando übernahm.

Ich glaube, dass ich kein Einzelfall bin. Mit meiner extremen Kopflastigkeit war das Leben auch super anstrengend. Es ist ein riesiger Energieaufwand, immer alles abchecken und richtig machen zu „müssen“, Kontrolle und Sicherheit mein Leben bestimmen zu lassen.

Das erklärt natürlich auch, warum es mir schwer fiel, Entscheidungen zu treffen und warum ich oft einfach nur müde und erschöpft war.

Dabei war ich tief in meinem Inneren schon immer sensibel, intuitiv, fühlend. Aber das wurde immer wieder überdeckt von meinem übereifrigen Verstand.

Erst durch intensive innere Arbeit – besonders durch eine Heilsitzung, von der ich dir später erzähle, wurde mir

bewusst, wie sehr mein Kopf vom Rest meines Körpers abgetrennt war. Und wie wundervoll es sich anfühlt, wenn Herz, Kopf und Bauch wieder miteinander verbunden sind.

Heute verstehe ich sie als Team: Mein Herz zeigt mir, was mich lebendig macht. Mein Bauch gibt mir klare Impulse. Mein Kopf darf übersetzen – nicht dominieren.

Mein Kopf durfte Schritt für Schritt die Chefetage verlassen, um mein Diener zu werden. Auch wenn er – physisch gesehen – immer noch ganz oben sitzt. ;-)

Das hat eine Weile gedauert, bis er stiller wurde. Verständlich, denn wer gibt schon gerne seinen Führungsposten freiwillig ab? Ich habe ihm immer wieder gesagt: „Sei jetzt einfach still und beobachte.“ Immer wieder. Es funktioniert.

Denn eines habe ich glasklar erkannt: Ich habe nie eine Herzenscheidung bereut. Egal wie verrückt sie war. Egal, ob sie spontan oder mutig war – sie hat immer zu mehr Klarheit, Wachstum und Sinn geführt. Sie war immer goldrichtig. Darum brauche ich nur meinem Herzen und meinem Bauchgefühl folgen, da bin ich immer richtig.

Herzentscheidungen verlangen oft Schnelligkeit. Sie zeigen sich nicht lange. Sie sind dann einfach dran. Der Verstand will planen, vergleichen, Listen schreiben.

Echte Herzentscheidungen lassen sich oft nicht logisch begründen. Sie sind fühlbar – nicht denkbar.

Oft ist eine Herzentscheidung einfach sofort glasklar, weil das Gefühl so stimmig ist in deinem Bauch. Wie die Sache mit dem Sofa, von der ich dir später erzähle.

Oder aber, eben dann, wenn die Klarheit da ist, auf die ich manchmal schon ungeduldig warte. Also mit lange im Voraus planen wird es schon schwierig. Denn oft kann ich eine Antwort erst zur richtigen Zeit fühlen und erst zeitnah die entsprechende Entscheidung treffen.

Wenn wir unterwegs im Van sind und überlegen: „*Wohin geht's als Nächstes?*“, beginnt mein Kopf gerne, sofort zu rattern: Routen, Wetter, Fahren, Distanzen. Doch oft braucht es einfach Stille. Warten. Lauschen. Und plötzlich ist die Antwort da. Glasklar. Spürbar. Friedlich. Geduld und Vertrauen zahlen sich aus.

Der Kopf will überlegen, googeln, Vor- und Nachteile abwägen....was ja nicht grundsätzlich schlecht ist. Doch ich habe gemerkt, dass eine Vor- und Nachteile-Liste selten die

ultimative Lösungsvorlage ist. Und manchmal merke ich, dass ich jetzt sofort eine Entscheidung für mich treffen will. Da ist der Kopf sofort zur Stelle, wenn ich ungeduldig bin. Oder ist das mein Ego, mein Kopf, der da so ungeduldig ist?

Wenn ich merke, da kommt keine deutliche, greifbare Antwort oder gar keine, darf ich geduldig bleiben. Doch immer kam der richtige Impuls zur richtigen Zeit. Ich kann mich nicht erinnern, dass es einmal anders war.

Selbst, wenn ich dachte, mein inneres Spüren, mein Körpernavi hat sich doch vertan. Im Nachhinein musste ich feststellen, dass es auch da stimmig und richtig war. Es kam genau so, wie mein Kopf es nicht glauben wollte.

Manchmal hat sich mein Kopf eine Entscheidung zurechtgelegt – aber das Leben hatte andere Pläne. Fahren fahren nicht mehr. Wege schließen sich. Türen gehen zu. Neue öffnen sich. Und wir folgen. Nicht, weil es logisch ist. Sondern weil es sich richtig anfühlt. Was dann auch bedeuten kann, einen Termin abzusagen oder Pläne umzuwerfen, weil es für uns einfach zu ungelegen ist oder weil es nicht zu dem passt, was wir gerade fühlen.

So entsteht ein Leben, das nicht immer bequem, aber immer wahrhaftig und lebendig ist.

Wenn du dich nach einem Leben sehnst, das dich wirklich erfüllt, dann übe dich in Herzensentscheidungen. Denn sie bringen dich dorthin, wo du wirklich hingehörst. Sie sind nicht immer deutlich sichtbar, diese Spuren im Sand, die der Verstand mit der nächsten Welle wieder verschwinden lässt.

Es gibt Phasen, in denen ich in der Luft hänge und in die Stille, ins Vertrauen gehen und dem Verstand immer wieder ein Stoppschild hin halten darf.

Deine Herzensentscheidungen, sie brauchen manchmal deine Spontaneität aber vor allem deine Geduld. Deine Stille. Deine Verbindung zu dir selbst.

Und manchmal darfst du einfach innehalten, damit du deine Herzspur im Sand wiederfindestbevor der Verstand sie wieder fortspült.

Denn es heißt auch nicht umsonst: In der Ruhe liegt die Kraft.
Und in deinem Herzen liegt die Wahrheit.

Wie oft gibst du deinem Herzen Raum, bevor dein Verstand das Ruder übernimmt?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

„Ich höre auf mein Herz – es kennt meine Richtung.“

*„Meine Intuition ist meine stärkste Kraft – ich darf ihr
vertrauen.“*

Kapitel 10

Bauchgefühl: Dein Körper-Navi

*„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.“
(Christian Morgenstern)*

Was denkst du eigentlich über deinen Körper? Dein Körper ist nicht nur ein „Raumanzug“, der dich durchs Leben trägt. Er ist dein feinsten Kompass, dein ehrlichster Verbündeter – und er lügt niemals. Alles, was du fühlst, verdrängst, wahrnimmst oder übersiehst, speichert sich in ihm. Er spricht mit dir, lange bevor du selbst die richtigen Worte findest.

Was tun wir viel zu oft? Wir schenken ihm so wenig Aufmerksamkeit – und gleichzeitig erwarten wir, dass er uns trägt, schützt, funktioniert. Doch dein Körper arbeitet rund um die Uhr für dich: Er entgiftet, repariert, reguliert, warnt, fühlt und navigiert dich durch dieses Leben, bedingungslos. Er weiß, was gut für dich ist. Und er weiß es früher als dein Kopf.

Viele Menschen haben verlernt, auf diese innere Wahrheit zu hören. Wir wurden erzogen zu: „*Sei vernünftig.*“ „*Mach es logisch.*“ „*Spiel kein Risiko.*“

Doch Vernunft allein führt dich nicht zu deiner Wahrheit – sie führt dich nur in die vermeintliche Sicherheit. Entscheidungen, die aus dem Kopf kommen, sind oft praktisch, aber sie sind selten erfüllend.

Entscheidungen, die aus deinem Körper kommen, aus deinem Bauchgefühl, sind ehrlich – selbst wenn sie unbequem sind.

Was, wenn dein Körper Nein sagt und du trotzdem bleibst?

Das kennst du sicher auch: Es beginnt meistens leise: ein Ziehen, ein komisches Gefühl, eine innere Enge, ein diffuses Gefühl von „*Etwas stimmt hier nicht.*“ Wenn du dieses Flüstern, diese Körpersignale überhörst und überfühlst, hat dein Körper keine andere Wahl.

Er wird lauter: Unruhe, Schlaflosigkeit, Gereiztheit, Erschöpfung. Schließlich schreit er – und zwingt dich zu einer Entscheidung.

Ich erinnere mich an ein Projekt, bei dem wir mit mehreren Menschen ein altes Hotel renovieren und einen Seminarbetrieb eröffnen wollten.

Anfangs fühlte es sich leicht an, voller Vision und Energie. Doch als zwei neue Menschen einzogen und mit ihren Bergen an Dingen das gesamte Haus wieder zustellten, änderte sich die Atmosphäre schlagartig.

Mein Körper war der Erste, der es merkte: Enge, Druck, ein ständiges Unwohlsein. Die Stimmung wurde schwerer, Tag für Tag. Es war nicht erklärbar für den Verstand, es war nur immer deutlicher fühlbar. Trotz aller Pläne und Ideen, die ich hatte, wurde diese Stimme in mir lauter. Alles in mir sagte: *„Das hier ist nicht mehr richtig. Du kannst hier nicht bleiben. Geh.“*

Mein Kopf jedoch war pflichtbewusst: *„Bleib. Du hast dich verpflichtet.“* „Es wäre feige zu gehen.“ *„Stell dich nicht so an.“* Doch mein Körper war unerbittlich.

Und irgendwann erkannte auch mein Partner, dass es dort keine Zukunft mehr für uns hatte. Er fühlte es etwas später als ich. Dort gab es für uns kein gesundes Weiterkommen, weil einfach nichts mehr stimmig war.

Wir sind gegangen – und mit dem ersten tiefen Atemzug draußen wusste ich: Das war die richtige Entscheidung. Nicht die sichere, logische, vernünftige. Es war einfach die richtige.

Ab da begann ein neues, wundervolles Kapitel in meinem Leben. Wir trafen eine Entscheidung, die vorher überhaupt nicht geplant gewesen war. Wir setzten zum ersten Mal die Idee um, Reisende zu werden mit einem Campervan.

Warum dein Körper der ehrlichste Kompass ist?

Dein Bauchgefühl ist nicht einfach ein Impuls – es ist die Summe deiner Erfahrungen, Wahrnehmungen, Erinnerungen, Sensibilität und Intuition. Dein Körper reagiert, bevor dein Verstand eine Erklärung dafür hat.

Er sagt dir und lässt es dich fühlen: „*Das tut dir gut.*“, „*Das zieht dich runter.*“, „*Hier darfst du bleiben.*“, „*Hier wirst du kleiner.*“, „*Sag Ja.*“, „*Sag Nein.*“, „*Geh weiter.*“, „*Sei mutig.*“

Das ist dein unersetzliches Körper-Navi. Es führt dich nicht immer in die Sicherheit, aber immer in die Wahrheit.

Falls du die Verbindung zu deinem Körper-Navi verloren hast oder dieses von Störfaktoren unterbrochen wird, weil dein „Körper-Internetz“ gerade schwächelt.

Es ist einfach, die Verbindung wieder herzustellen, um deinen Körper wieder klar zu hören: Achtsamkeit, Atem, Ruhe, Berührung, Bewegung, gesunde Ernährung, kleine Pausen, Bewusstheit.

Je liebevoller du mit dir umgehst, desto klarer spricht dein Bauch mit dir.

Je verbundener du mit dir bist, desto deutlicher spürst du sie, deine Wahrheit.

Wenn du deinem Körper-Navi vertraust, passiert etwas Wundervolles. Entscheiden wird plötzlich leicht. Du triffst Entscheidungen, die wirklich zu dir passen. Du spürst, was richtig ist. Du wirst mutiger. Du bekommst schneller Klarheit. Du fühlst dich lebendiger und leichter.

Dein Leben hört auf, ein Projekt zu sein, dass abgearbeitet werden muss. Dein Leben, es wird zu einem Gefühl und zu einer Entdeckungsreise.

Und irgendwann erkennst du: Der wichtigste Mensch in deinem Leben bist du selbst. Wenn du dich gut behandelst, mit Respekt, Freundlichkeit und Achtsamkeit, dann funktioniert dein Körper-Navi präzise wie ein innerer Leuchtturm, der dich sicher durch jede Entscheidung führt. Richtig oder richtig?

Wie oft hörst du wirklich hin, wenn dein Körper dir ein leises „Nein“ oder ein deutliches „Jetzt!“ sendet?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

„Mein Bauch kennt den Weg, den mein Kopf noch nicht versteht.“

„Ich vertraue meinem Körper – er führt mich sicher zu mir selbst.“

Mini-Ritual für deinen Alltag:

„Entscheidungs-Spur“

Benenne zwei Optionen, zwischen denen du dich entscheiden willst.

*Entscheide dich innerlich zu 100 % für Option A.
Spüre: Wird es eng oder weit? Warm oder kalt? Ruhig oder unruhig?*

*Dann wähle innerlich Option B – und spüre erneut.
Dein Körper weiß die Antwort.*

Kapitel 11

Emotionen: Wegweiser oder Stolperstein?

*„Emotionen sind wie Wellen – du kannst sie nicht stoppen,
aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.“
(Jon Kabat-Zinn)*

Wie wäre ein Leben ohne Emotionen? Wahrscheinlich ziemlich grau. Doch wenn sie uns überfluten, können sie auch zur Herausforderung werden – gerade bei Entscheidungen.

Wusstest du, dass wir täglich etwa 20.000 Entscheidungen treffen? Die meisten davon ganz unbewusst. Welche Socke ziehe ich zuerst an? Kaffee oder Tee? Jetzt anrufen oder später? Und dann gibt es diese Entscheidungen, bei denen wir innerlich ringen. Weil Emotionen im Spiel sind.

Neben unseren bewussten Entscheidungen treffen wir viele auch unbewusst.

Wir glauben oft, der Kopf sei der vernünftige Teil in uns, das Herz und der Bauch die impulsiven. Doch es ist oft der Kopf,

der uns zu ungesunden Entscheidungen verführt – angetrieben von alten Mustern, Programmen und gelernten Vermeidungsstrategien.

Die Chips am Abend, der überflüssige Kauf, das emotionale Essen – das alles geschieht meist nicht aus dem Herzen. Es geschieht aus alten Programmen. Und die sitzen tief im Unbewussten und der Verstand übersetzt es ins Hirn. Der Unterschied ist: Das Herz will das Wahre, der Kopf das Sichere. Und beides ist nicht immer dasselbe.

Emotionen sind keine Schwäche. Sie sind Wegweiser. Sie zeigen uns, wo etwas in uns gesehen, gefühlt, aufgelöst oder neu entschieden werden will. Und manchmal sind sie auch Stolpersteine – dann, wenn wir ihnen blind folgen, ohne sie zu hinterfragen.

Wenn du in Wut auf jemanden reagierst und deswegen eine Entscheidung ablehnst, triffst du sie nicht aus Klarheit, sondern aus Verletzung. Doch wenn du innehältst und dich fragst: *Was ist da wirklich in mir los?*, öffnet sich Raum für neue Sichtweisen. Und vielleicht erkennst du dann: Die Idee des anderen war gar nicht schlecht. Sie hat nur einen wunden Punkt in dir getroffen.

Emotionen gehören zum Leben dazu. Sie sind menschlich. Aber sie wollen nicht unreflektiert regieren – sondern gehört, gefühlt und verstanden werden.

Manchmal treffen wir eine Entscheidung rational und manchmal emotional. Unsere Emotionen sind bei der Entscheidungsfindung viel ausschlaggebender, als uns lieb ist. Es heißt auch nicht umsonst, dass jede Kauf-Entscheidung über Emotionen stattfindet.

Darum wird in der Werbung, in Filmen, in der gesamten Unterhaltungsindustrie genau darauf abgezielt, uns emotional zu treffen und zu lenken.

Entscheidungen, die ich gegen mein Wohl treffe, die treffe ich aus dem Kopf heraus. Denn er ist es, der mir all die einprogrammierten Denk- und Gewohnheitsmuster präsentiert. Viele von uns sind jedoch in dem Glauben aufgewachsen, eine vernünftige Entscheidung käme aus dem rationalen Verstand und eine emotionale, unvernünftige Entscheidung käme aus dem Bauch oder dem Herzen. Stimmt so nicht – nicht für mich.

In dem Moment, wenn uns die emotionalen Programme überfluten, fühlen wir die Wahrheit nicht. In diesen Momenten fühlt es sich an, als ob der Körper unbedingt jetzt

diesen Kaffee braucht, diese Chips essen will, die Zigarette braucht, weil es ihm gut tut. Doch es war im Grunde nur das Nervensystem, das sich nach, Beruhigung, Geborgenheit und Sicherheit gesehnt hat aufgrund von unangenehmen Erfahrungen und ungelösten Konflikten, die zu Trigger-Momenten führen, die sich durch Emotionen entladen.

Ich stelle fest, dass ungesunde emotionale Entscheidungen aus dem Kopf kommen. Von wegen: Kopfentscheidungen sind immer vernünftig, rational und gut. So sagt man. Was als Wahrheit propagiert wird, darf ich mit meinem Herzen immer wieder überprüfen.

Leider gibt es für nichts im wahren Leben ein Universalrezept oder die Anleitung, wie es richtig oder falsch ist. Wir kommen nicht darum herum, das Spüren zu lernen, für uns selbst, für unser gesamtes System.

Denn nur in unserer totalen Anwesenheit und Bewusstheit können wir die besten klaren Entscheidungen treffen. Also dann, wenn wir voll bewusst in unserem Körper präsent und mit ihm verbunden sind.

Nicht zu vergessen sind unsere inneren Themen und Blockaden, die unsere Wahrnehmung und damit unsere

Entscheidungsfähigkeit extrem trüben können. Weshalb es umso wichtiger ist, ständig inneren Hausputz zu halten.

Emotionen kommen aus den verschiedensten Richtungen. Doch meistens entscheidet unsere innere Landschaft, welche Auswirkungen Emotionen in dem Moment auf uns haben.

Wenn ich einen süßen Rauhaardackel sehe, dann muss ich sofort lächeln, weil er mich an meine Kindheit erinnert. Wenn ich einen bellenden Schäferhund sehe, schreke ich zusammen, weil ich schlechte Erinnerungen damit verknüpfe, die mein Kopf ebenso gespeichert hat.

Ein positives Umfeld mit Menschen, die sich über ihren Erfolg freuen und total motiviert sind, kann auch mich motivieren, mutige Entscheidungen zu treffen, die mich weiter bringen.

Wenn jemand laut schimpft, zieht sich in mir automatisch alles zusammen, weil ich scheinbar an unangenehme ähnliche Situationen erinnert werde, die mir jedoch gar nicht mehr bewusst sind. Ich glaube, wir werden sogar dauernd an Ereignisse aus der Vergangenheit erinnert durch äußere Faktoren – ohne es zu bemerken. Und mit diesen sind unweigerlich Emotionen verknüpft und entsprechende Entscheidungen.

Obwohl es heute eine neue Situation ist, die mit einer alten Erinnerung aus dem Kopffarchiv nichts zu tun hat, entscheiden wir oft genau so wie damals. Dabei ist es so wichtig, sich immer wieder neutral zu positionieren und zu erkennen, dass jede neue Situation eine neue Chance bietet.

Darum macht es durchaus Sinn, unser Archiv möglichst leer zu kriegen von ungelösten Konflikten oder ungeheilten Themen. Damit am Ende keine störenden „Emotionsfilter“ mehr unsere Wahrnehmung trüben können. Dann können wir sprichwörtlich wieder *„mit neuen Augen sehen“*!

Gewohnheiten sind übrigens auch eine mächtige Komponente, die uns zu Entscheidungen bringt. Entscheidungen, die wir oft unbewusst, wie voll automatisch tun.

Wenn du am Morgen, wie immer, zur Kaffeemaschine gehst, fragst du dich da noch: *Will ich das überhaupt? Tut mir der Kaffee heute gut?* Nun, das Thema Kaffee ist wohl schlecht gewählt. Wer kann dazu schon nein sagen? ;-) Das schreibt hier jemand, der an gewissen Gewohnheiten immer noch gerne fest hält.

Um zum Thema Emotionen zurück zu kommen. Emotionen sind häufig oder fast immer der Auslöser, Dinge anzupacken, Entscheidungen zu treffen.

Emotionen sind wichtig. Wir sind schließlich emotionale Wesen. Es braucht nur ein wenig Bewusstsein darüber, woher die Emotionen kommen, ob sie uns bei der Entscheidung dienlich sind oder nicht. Ist es die Entscheidung zu einem größeren Kauf, da schläfst du am besten Fall eine oder ein paar Nächte drüber und beobachtest, ob deine anfängliche Begeisterung noch in der Intensität vorhanden ist oder ob dir die neu entstandene Klarheit dann doch ein deutliches „Nein“ gibt.

Was du brauchst, ist nicht mehr Kontrolle. Du brauchst mehr Verbindung. Zu deinem Körper. Zu deinem Herzen. Zu deinem inneren Raum, in dem Wahrheit wohnt und Klarheit entsteht. Dann werden auch deine Emotionen einfach zu Wegweisern. Du erkennst, wo du gerade bist: im Kopf oder in deiner goldenen Herzmitte.

Welche Emotion beeinflusst dich aktuell am stärksten – und führt sie dich näher zu dir selbst oder weiter von dir weg?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

*„Ich nehme meine Emotionen wahr – ohne, dass sie mich
kontrollieren.“*

*„Ich entscheide aus meiner inneren Klarheit, nicht aus
kurzfristigem Impuls.“*

Kapitel 12

Soll ich? Soll ich nicht? Vom Leben zwischen Reissorten und Filmgenres

*„Nicht die Entscheidung selbst macht uns
frei, sondern der Mut, sie zu treffen.“
(Paulo Coelho)*

„Soll ich oder soll ich nicht?“

Darüber könnte ich ein ganzes Lied singen – voller Strophen über große und kleine Entscheidungskrisen. Es gibt Tage, an denen wäre es für mich einfacher gewesen, im Bett zu bleiben, nur um dem Entscheidungszirkus zu entkommen.

Ein typischer Morgen: Ich wache etwas früher auf. Eine spontane Idee schießt durch meinen Kopf – *Joggen!* Die Sportsachen liegen bereit, die Motivation ist da... zumindest fast. Ein Blick aus dem Fenster: dunkle Wolken. *Vielleicht regnet es gleich? Ach, und eigentlich wollte ich ja weiterschreiben. Soll ich? Soll ich nicht?* Der Wasserkessel summt – mein Kopf auch.

Der Wasserkessel fängt an zu pfeifen, während ich mit dem Zeigefinger an der Lippe sinniere. Minuten vergehen. Die erste Unzufriedenheit macht sich breit – über mich selbst, über mein Zögern. Also: *Getreidekaffee. Vielleicht hilft der.* Ich schaue in den Himmel, als würden mir die Wolken eine Entscheidung zuflüstern.

Dann betritt mein Partner die Bühne und schlägt vor, einkaufen zu fahren. Zack! Entscheidung vertagt – Problem gelöst. Ein Teil von mir ist erleichtert und jubelt, ein anderer genervt über das eigene Ausweichen und rollt die Augen.

Im Supermarkt der nächste Klassiker: das Reisregal. Zwei Sorten sprechen mich an – ich spüre in mich hinein. (Ja, wirklich.) Die Folge: Ich nehme beide mit. Sicherheitshalber. Es gibt ja Schlimmeres, als doppelten Reis in unterschiedlichen Sorten im Schrank.

„Was essen wir heute Abend?“, fragt mein Partner. Uff. Zu viele Möglichkeiten. Keine Antwort. „Ich dachte nur, du brauchst vielleicht noch etwas aus dem Laden“, meint er vorsichtig. Doch ich bin gedanklich schon beim nächsten Thema – oder besser: beim nächsten Ausweichen.

Abends dann die Filmfrage. *Couch oder Bett?* Beides hat Vorteile. Immerhin – hier entscheide ich mich in Rekordzeit. Doch dann: *Welcher Film?* Oh je. Die Suche nach dem perfekten Streifen: *bitte mit Tiefgang und Humor; bewegend, aber nicht kitschig; gerne Science-Fiction, aber bitte ohne böse Aliens.*

Mein Partner kennt das Spiel. Er schlägt zwei Filme vor. Ich entscheide mich für A, wir schauen zehn Minuten und brechen ab. Film B war's dann – und der war gut. Manchmal regelt sich eben doch alles von selbst. Schön wär's, wenn das immer so wäre.

Entscheidungsprobleme begleiten mich, seit ich denken kann. Schon als Kind konnte ich mich schwer entscheiden: *Lutscher oder Bonbon?* Ich war meistens dankbar, wenn andere für mich wählten – bis ich irgendwann merkte, dass ich lieber selbst gewählt hätte.

Ich habe Menschen bewundert, die glasklar sagen, was sie wollen. Früher wirkten sie auf mich dominant, vielleicht sogar egoistisch. Heute sehe ich: Die kennen sich selbst einfach besser. Sie sorgen gut für sich. Die haben gelernt, Verantwortung zu übernehmen – für ihr Leben, für ihre

Wünsche, für ihre Bedürfnisse. Und das ist stark. Von ihnen kann ich lernen.

Ich dagegen habe Entscheidungen oft aufgeschoben, aus Angst. Angst, etwas falsch zu machen. Angst, jemanden zu enttäuschen. Angst, es später zu bereuen.

Dabei hat mir das Leben längst gezeigt: Es gibt keine falschen Entscheidungen – nur Erfahrungen. Und jede bringt mich weiter. Denn: Keine Entscheidung ist für die Ewigkeit gemacht. Ich kann mich heute so und morgen anders entscheiden.

Fehler? Für den Kopf, ja! Er kann es sogar immer gut begründen. Aber Fehler gibt's nicht. Nur Erfahrung. Wenn das Ferienhaus im Urlaub enttäuscht – gut, nächstes Mal anders. Wenn der Ort nicht passt – weiterreisen. Probieren statt Grübeln. Erfahrung statt Vermeidung.

Zu oft habe ich Chancen verpasst, weil ich nicht entschieden, sondern gezögert habe. Und ich bin nicht allein. Sogar Erfinder wie Edison hatten unzählige Fehlschläge – aber sie machten weiter, die UnternehmerInnen, KünstlerInnen,

TräumerInnen – sie alle haben entschieden, wieder und wieder.

Was sie unterscheidet? Sie sehen die Konsequenzen nicht als Scheitern, sondern als Lernstoff. Ich? Ich habe früher gedacht: „*Warum immer ich?*“ Heute denke ich: „*Warum nicht ich?*“

Die meisten Entscheidungen treffen wir nicht – aus Angst. Angst, falsch zu liegen. Angst, zu scheitern. Angst, andere zu enttäuschen. Oder Erfolg zu haben. Oder gesehen zu werden.

Und dann ist da der Verstand, unser Archiv der Bedenken. Er zieht alte Geschichten hervor: „*Weißt du noch? Damals? Das war schiefgegangen!*“ Und schon meldet sich die Alarmglocke.

Der Verstand will Sicherheit. Veränderung ist ihm suspekt. Und deshalb braucht es Mut. Den Mut, neue Wege zu gehen. Trotz Bedenken. Trotz rotem Warnlicht im Kopf.

Ich habe gelernt: Je mehr Erfahrungen ich durch Entscheidungen sammle, desto leiser wird mein Verstand. Denn dann kennt er auch meine Erfolgsgeschichten. Manchmal mache ich daraus eine kleine Challenge: Ich entscheide mich spontan – etwa im Restaurant. Keine lange

Analyse mehr. Nur eine Frage: *Mein Lieblingsgericht oder mal was Neues?*

Denn jede Sekunde Grübelei kostet Lebenszeit. Und je weniger ich zweifle, desto mehr Energie bleibt fürs Leben selbst – für das Hier und Jetzt.

Denn eigentlich bin ich doch kein unentschlossener Mensch. Glaube ich. Vielleicht. ;-) Und du?

Welche kleinen Entscheidungen überlässt du häufig lieber anderen – und warum?

Und welche Entscheidung würdest du heute treffen, wenn du keine Angst vor der Konsequenz hättest?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

*„Ich treffe Entscheidungen – auch wenn mein Verstand
zögert.“*

*„Jede Entscheidung schenkt mir Erfahrung, nicht
Bewertung.“*

Kapitel 13

Du bist der Autor – dein Leben schreibt sich durch Entscheidungen

*„Jede Entscheidung ist ein Satz in deinem Buch –
also schreib, was dich erfüllt.“*

Stell dir vor, dein ganzes Leben steht in einem Buch. Jede Entscheidung, die du je getroffen hast, ist ein neuer Absatz. Jedes Kapitel ein Lebensabschnitt – voller Wendungen, Stillstände, Neuanfänge, Zweifel, Abenteuer. Vielleicht hast du schon gedacht: *„Mein Leben – das wäre ein Buch wert.“*

Aber was wäre, wenn du tatsächlich der Autor dieses Buches bist – und zwar ab jetzt ganz bewusst? Was wäre, wenn du entscheidest, was geschrieben wird? Nicht mehr die Umstände, nicht mehr andere Menschen, sondern du?

Wenn du so zurück blickst, kannst du erkennen, wo du vielleicht doch schon Herzensentscheidungen getroffen hast?

Entscheidungen von der Sorte, die dich wirklich innerlich haben wachsen lassen und auf die du gerne zurück blickst? Entscheidungen, die du getroffen hast, die dir wie Geschenke vorkommen, weil sie deinem Leben eine neue Qualität gegeben haben?

Für mich hängt die Qualität meiner Lebens-Kapitel von der Qualität meiner Entscheidungen ab. Qualitativ hochwertig sind für mich die Entscheidungen aus dem Herzen.

Dementsprechend minderwertig sind die aus dem Kopf. Da passiert nicht wirklich viel. Solche Kapitel haben wenig Positives und wenig Lebendigkeit. Solche Kapitel will auch niemand lesen. Da passieren vielleicht die gewohnten Dramen, die niemand mehr haben will. Die kennen wir zuhauf.

Immer dieselben Leiern, dieselben Dramen ohne Happy End. Ohne Aha-Momente, ohne überraschende Wendungen. Da passieren keine Abenteuer, keine Herausforderungen und auch keine Erkenntnisse, keine Aha-Momente, keine Überraschungen. Viel Fremdbestimmung, wenig von einer Hauptfigur, die ihr Leben in die Hand nimmt und etwas daraus macht.

Und wenn es an dieser Stelle eng in dir wird, weil du meinst, du hättest keine interessanten Kapitel aus deinem Leben und du gehörst eher zu den unscheinbaren Nebenfiguren und nicht zu den interessanten Hauptfiguren, weil dein Leben nicht dazu bestimmt ist...

Dann muss ich dir den Zahn ziehen und dir sagen: Du hast noch nicht wirklich hin gesehen. Du hast noch nicht wirklich auf dein Leben zurück geblickt.

Du hast noch nicht wirklich auf dich selbst geblickt, mit dem Herzen. Du bist immer die Hauptfigur in deinem Leben. Aha?

Und ich kann dir sagen, das ging mir auch so. Es ist noch gar nicht so lange her. Ich gehörte zu denen, die lieber anderen den Vortritt geben und die sich selbst nie als Hauptfigur gesehen haben.

Ich gehörte zu denen, die sich niemals hätten vorstellen können, dass sie der Welt doch etwas zu geben haben, das wertvoll und wichtig sein könnte. Ich gehörte zu denen, die dachten, ihr Leben sei langweilig ohne Geschichten, die andere berühren könnten.

Doch ich wurde eines Besseren belehrt. Das Leben hat mir gezeigt, dass wir alle, jeder Einzelne, eine eigene, einzigartige Geschichte zu erzählen hat. Jeder hat seine eigene

Heldenreise. Da gibt es die individuellen Herausforderungen, das eigene Chaos, die persönlichen Krisen und dann gibt es Lebensumstände oder Menschen, die dich begleitet oder gestärkt haben.

Vielleicht gibt es Vorbilder, denen du nachgeeifert hast. Oder Bücher oder Kurse, Begegnungen, Reisen, besondere Momente, die dich gestärkt haben. Und du hast gelernt, aus deinen Erfahrungen, du bist daran gewachsen und nicht zugrunde gegangen.

Denn sonst würdest du dieses Buch nicht lesen. Du warst dir bisher nicht bewusst, dass du der Hauptfigur in deinem Leben mehr Beachtung, mehr Wertschätzung, mehr Liebe hättest schenken dürfen.

Und du warst dir bisher nicht bewusst, welche Lektionen du für dich aus deiner Lebensgeschichte gelernt hast oder noch erkennen kannst. Welche Fähigkeiten, Fertigkeiten und Hobbys dein Leben bereichert haben. Welche Träume da entstanden sind, die du verwirklichen wolltest oder vielleicht schon verwirklicht hast.

Was wäre, wenn du ab jetzt deiner Hauptfigur in deinem Lebensbuch die Aufmerksamkeit gibst, die sie verdient hat, um mit ihr gemeinsam neue, erfüllende und berührende

Kapitel zu schreiben? Geschichten, die andere ebenso berühren und inspirieren. Geschichten, von denen andere vielleicht sogar wichtige Erkenntnisse für ihr eigenes Leben mitnehmen können?

Nein, du musst kein Buch schreiben. Wesentlich ist, wenn du dir deine Geschichten bewusst machst, wenn du dir die Zeit nimmst, dich auf den inneren Weg deiner eigenen Heldenreise zu machen.

Das wird dich verändern, weil du dir deiner Selbst und deiner persönlichen Erfolge und Fähigkeiten bewusster geworden bist. Es wird dein Umfeld verändern, weil du dich anders zeigst, und es wird deine Entscheidungen verändern, weil dir bewusst geworden ist, was dir wichtig ist und was gut für dich ist.

Was wäre, wenn wir alle hier sind, um nicht nur uns selbst zu verwirklichen, sondern auch, um unsere Erkenntnisse und Fähigkeiten mit der Welt zu teilen? Was, wenn wir alle in diesem einen Boot sitzen, mit vielen ähnlichen Themen und doch mit unserer Einzigartigkeit, die das ganze Bild so bunt werden lässt?

Was, wenn dir klar wird, dass du der Welt und dir selbst am besten dienst, indem du erkennst, dass du der wichtigste Mensch in deinem Leben bist?

Wie würden deine Entscheidungen ab jetzt für dich ausfallen, würdest du dir selbst genau so wichtig sein wie die Menschen um dich herum und würdest du dir selbst ab jetzt der beste Freund, die beste Freundin, der beste Coach sein wollen?

Welche Art von Entscheidungen würdest du für dich treffen? Entscheidungen aus der Fülle heraus, anstatt Entscheidungen aus dem Mangeldenken, da bin ich mir sicher.

Die Qualität deines Lebensbuches hängt von der Wahl deiner Entscheidungen ab. Und hier gilt: Lieber einmal mehr hinfallen und wieder aufstehen und Krönchen richten, als einmal mehr nichts gemacht und nicht entschieden zu haben. Lieber Erfahrungen sammeln als leere Seiten, die du hättest füllen können.

Manchmal können wir nicht gleich erkennen, wie gut diese Entscheidung sein wird oder welche Erkenntnis wir daraus für uns ziehen können. Aber rückblickend können wir es.

Darum halte doch jetzt einmal Rückschau auf dein Lebensbuch, das du bisher geschrieben hast. Wie viele Seiten hast du selbst geschrieben? Wie viele Seiten hast du von

anderen schreiben lassen, weil andere für dich entschieden haben? Welche Entscheidungen kannst du rückblickend als wertvoll und wichtig erkennen?

Und beachte: Schau nicht mit dem Kopf auf die Vergangenheit. Da ist die Gefahr groß, die Dinge schlecht zu bewerten und alles andere zu übersehen. Schau mit dem Herzen, schau in aller Stille. Bleibe neutral und Herz-offen und erkenne, welche Lektionen sich dir offenbaren, für die du vielleicht doch dankbar sein kannst.

Warum solltest du das tun? Weil dein Leben dadurch einen (neuen) Sinn bekommt. Du erkennst, welche Lernschritte du gegangen bist, was du zu geben hast. Du erkennst, was du bisher alles durchgestanden hast, all die Täler, die du durchschritten hast. Du bekommst einen neuen Blick auf dich selbst.

Du sortierst dich innerlich, erkennst die Kapitel, die dein Leben besonders geprägt haben, erkennst den roten Faden, der sich durch deine Lebenskapitel zieht. Das ist sehr bereichernd. Du wirst es fühlen und sehen.

Wer Sinn in seinem Leben erkennt und fühlt, dass nichts falsch oder umsonst oder unnötig war, der füllt den Rucksack seiner Erkenntnisse und Fertigkeiten für seinen weiteren Weg.

Wie schön ist das, wenn du erkennst und weißt, was du mit dir trägst, was du kannst und was du zu geben hast? Und genau daraus ergeben sich für dich neue, wunderbare Entscheidungen, die vielleicht etwas anders ausfallen, als die, die du bisher getroffen hast.

Und vielleicht ergeben sich auch Themen, die in dir noch nicht geheilt sind. Denn du triffst unweigerlich auf schmerzhaftes Kapitel in deinem Leben. Warum? Weil genau die dein Leben am meisten geprägt haben. Weil genau die schmerzhaften Erlebnisse den größten Lerninhalt für uns bereit halten.

Immer, wenn wir mit dem Rücken an der Wand gestanden haben, trafen wir die größten Entscheidungen. Ist es nicht so?

„Dein Leben ist ein Werk, das mit jeder Entscheidung weiter geschrieben wird – sei der Autor, nicht nur die Figur.“

(Olivia)

Welche Kapitel deines bisherigen Lebensbuches waren Wendepunkte – und welche neue Seite möchtest du jetzt aufschlagen?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

„Ich schreibe mein Leben – bewusst, mutig und mit offenem Herzen.“

„Jede Entscheidung formt ein neues Kapitel – ich wähle mit Klarheit und Vertrauen.“

Kapitel 14

Deine Werte sind dein Kompass – Entscheide aus innerer Klarheit

*„Wenn du deine Werte nicht kennst, weißt du
nicht, wo dein Norden ist.“
(Brené Brown)*

Stelle dir zwei Blumenkübel vor. In dem einen ist richtig gute Humuserde und in dem anderen ist schlechter Nährboden. In beide werden Samen gelegt. Die Entscheidung wurde getroffen: In beiden Kübeln soll eine schöne Pflanze gedeihen und blühen.

Dir ist schon klar, in welchem Kübel die kräftigere Pflanze heran wachsen wird, oder?

Genau so ist es mit dir! In dem einen Fall bist du wie die schlechte Erde. Du bist gefangen in Ängsten, Zweifeln, einem wankenden Selbstvertrauen – ohne klare Werte, die dir Halt geben. Wie soll aus diesem inneren Chaos eine starke, klare Entscheidung entstehen? Da ist es fast so, als überlässt du es dem Zufall, ob deine Entscheidung Früchte tragen wird.

Du triffst eine Entscheidung, ohne dass dir bewusst ist, ob sie mit deinen inneren Werten überein stimmt. Du bist dir deiner Werte nicht einmal bewusst.

Wofür stehst du? Was begeistert dich? Was nährt dich? Wer bist du? Irgendjemand, der mal Pech, mal Glück hat oder der, der sein Leben in die Hand nimmt?

Ich wusste lange nicht, was meine Werte sind. Was mich wirklich lebendig und glücklich macht. Ich glaubte zwar nicht an Zufälle und doch empfand ich das Leben als ungerecht und wenig in der Balance. Dabei war ich es selbst, die nicht in der Balance war. Heute weiß ich: *Nicht das Leben war „unfair“* – ich lebte nicht mich, sondern nach Werten, die gar nicht meine waren.

Wenn ich meine Werte klar habe, dann ist das mein innerer Kompass. Das ist dieser rote Faden, der die Richtung vorgibt,

an der sich die Entscheidungen entlang führen lassen. Das ist gleichzeitig so, als würde eine Entscheidung, die meinen Werten entspricht, wie die Pflanze sein, die genug Dünger hat, um prächtig zu gedeihen.

Was sind meine Werte? In der ersten Hälfte meines Lebens habe ich mich vor allem an äußeren Werten orientiert. Werte der Menschen um mich herum, die der Gesellschaft, die aus den Sozialen Medien. Werte aus meiner Schulzeit, meiner Zeit mit meinen Eltern... Werte wie *„Leistung für Erfolg und Anerkennung. Liebe gegen Leistung. Reichtum durch materielle Errungenschaften.“*

Was ist für dich wirklich wertvoll? Was gibt deinem Leben Sinn – nicht nur heute, sondern auch in zehn Jahren? Welche Entscheidung in deinem Leben war im Einklang mit deinen Werten – und was hat sie in dir bewegt? Welche Werte machen deinen roten Lebensfaden aus? Machen dich diese Werte wirklich glücklich? Spiegeln dir diese Werte ein Leben, dass du dir wünschst?

Oder erkennst du, dass du eigentlich ganz andere Werte leben willst oder dass du glücklicher wärst, wenn du ein anderes Leben führen würdest als das, was du gerade führst?

Ich sage dir: Sobald du ganz klar weißt, wofür du stehst, verändert sich alles! Du triffst bessere Entscheidungen. Entscheidungen aus einer inneren Aufrichtigkeit und Stabilität heraus. Entscheidungen aus einem gesunden Selbstbewusstsein heraus, weil du dir deiner Werte und deinem Wesen bewusst bist.

Wie du wohl auch weißt, kommt echtes Selbstvertrauen nicht von außen und nicht von alleine. Es ist ein bisschen Arbeit. Du darfst deine echten eigenen Werte finden, erkennen, wofür du stehst, wofür du leben willst. Und das macht dich nicht nur resilient, es macht dich unabhängig von der Bestätigung, die du sonst so sehr im Außen brauchtest.

Denn dann bist du selbst die Bestätigung! Du bist hier, um deine Einzigartigkeit zu leben, deine eigenen Fußstapfen zu hinterlassen.

Du bist nicht hier, um anderen zu folgen, andere zu kopieren, ein Teil einer Herde zu sein, die nur noch auf äußere Reize reagiert und selbst aus sich heraus gar nichts kriert. Willst du ein Reagierer oder ein Kreierer sein? Auch diese, wie alle deine Entscheidungen liegt ganz allein bei dir!

Du wirst erkennen, wie sehr sich deine Entscheidungen mit deinem inneren Wandel wandeln werden. Vielleicht hast du es schon erlebt. Da war diese eine verrückte Entscheidung, die dein Leben so sehr verändert hat, dass du rückblickend staunst. Da war diese Entscheidung, die dir kurz später so viele Zweifel und Ängste beschert hat, doch du hast sie durchgezogen und hast es nicht bereut!

Entscheide dich für DICH und für DEINEN EIGENEN WEG und baue alle Entscheidungen darauf auf! Was sind deine Werte? Wofür stehst du? Schaffe innere Klarheit, egal was dein Kopf dir dazu sagen wird. Lasse dich weder von deinem Kopf noch von Menschen beirren, die keine Ahnung haben, wer du wirklich bist. Nimm einen guten Rat nur von jemandem an, der bereits da ist, wo du gerne sein willst.

Gehe deinen Weg – die beste Entscheidung, die du treffen kannst! Warum? Weil sie dich in deine Kraft führt, weil sie dich zu deinen Potentialen führt und weil sie genau deshalb diese Welt bereichert.

Gute Dinge sind immer entstanden durch Menschen, die mutige Entscheidungen getroffen haben. Menschen, die ihren Werten gefolgt sind, auch wenn niemand sonst an sie geglaubt

hat. Diese Menschen haben unsere Welt bewegt – als stille Heldinnen und Helden, als kreative Querdenker oder als mutige Pioniere. Warum also nicht du?

Wenn du heute ganz ehrlich in dich hinein spürst – lebst du wirklich nach deinen eigenen Werten oder eher nach den Erwartungen anderer?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

„Ich wähle meine Werte – sie wählen meine Richtung.“

„Meine Entscheidungen wurzeln in dem, was mir heilig ist.“

Hier eine Mini-Übung für dich:

Werte-Kompass erstellen

Notiere dir deine *Top 5 Werte*, die dir wirklich etwas bedeuten (z. B. Freiheit, Ehrlichkeit, Kreativität, Verbindung, Wachstum...).

Frage dich: *Welche deiner letzten Entscheidungen war im Einklang mit diesen Werten – und welche nicht?*

Diese Klarheit ist dein innerer Wegweiser.

TEIL III – Wege durch die Unsicherheit

Kapitel 15

Ohne Druck, bitte! - Entscheidungen ohne inneren Knoten

*„Entscheide dich – nicht aus Angst vor dem Falschen,
sondern aus Liebe zum Echten.“*

Es gab eine Zeit, da hätte mich der Titel dieses Kapitels direkt getriggert. Sätze wie: *Wenn du jetzt nicht springst, fährt der Zug ohne dich ab!*“ oder *„Wenn du nicht entscheidest, entscheidet das Leben für dich!“* – sie lösten in mir nur Stress aus. Druck. Enge. Widerstand.

Damals war ich noch zu oft in einem inneren Zustand des Reagierens statt des Handelns. Entscheidungen fühlten sich an wie Prüfungen, in denen ich „richtig“ antworten musste. Und wehe, ich lag daneben ... Und der Fokus lag immer auf dem Hinweis: *Klaren Kopf bewahren!* Ausgerechnet der Kopf!

Heute sehe ich das anders. Nicht, weil das Leben für mich einfacher geworden wäre. Sondern, weil ich verstanden habe,

dass ich mir selbst die größte Erlaubnis geben darf: Entscheidungen dürfen leicht sein. Ohne Druck. Ohne Knoten im Bauch. Und ohne Kopf-Gelaber! Wir müssen uns nicht hetzen lassen. In der Eile ist noch nie etwas Gutes entstanden, oder?

Und doch gibt es Momente, die klopfen laut. Sie stehen plötzlich vor deiner Tür – wie die verschollen geglaubte Tante aus Amerika, die du nie eingeladen hast und die trotzdem genau jetzt auftaucht.

Solche Momente fragen nicht: „*Passt es dir gerade?*“ Sie fordern dich heraus: „*Willst du dein Leben so weiterführen – oder ist jetzt der Moment, an dem du dich neu entscheidest?*“

Ich sage dir aus eigener Erfahrung: Selbst wenn du den einen Zug verpasst hast, kommt ein neuer. Vielleicht fährt er langsamer. Vielleicht sieht er anders aus. Aber du kannst jederzeit einsteigen.

In meinem Leben hat manchmal das Leben selbst das Steuer übernommen – besonders dann, wenn ich zu lange gezögert habe. Manchmal radikal, manchmal schmerzhaft.

Und rückblickend: immer heilsam. Denn das Leben ist nicht gegen uns. Es führt uns, wenn wir es verlernt haben, selbst zu führen.

Ich habe lange geglaubt, selbstbestimmt zu leben, nur weil ich „selbst entschieden“ habe. Aber oft war ich gar nicht bei mir. Ich tat Dinge, weil „*man das halt so macht*“, weil ich dazugehören wollte, weil ich Angst hatte, was passiert, wenn ich aus der Reihe tanze. Ich wusste nicht, wer ich bin. Ich wusste nicht, was ich will. Also folgte ich anderen – bis ich mich selbst verlor.

Meine Wendepunkte im Leben – und ich hatte einige – kamen oft mit 180 Grad-Drehung. Keine gemütlichen kleinen Schritte, sondern radikale Kurswechsel. Und weißt du was? Ich habe keinen einzigen davon bereut. Denn jeder dieser Sprünge war ein Schritt zurück zu mir.

Nicht, weil es einfach war. Sondern weil es ehrlich war. Weil ich aufhörte, mich von Druck, Angst oder dem Kopfkino leiten zu lassen – und anfang, meiner inneren Wahrheit zu lauschen.

Wir leben in einer Welt, in der die meisten Entscheidungen im Kopf entstehen. Logisch, strategisch, begründet. Doch was ist mit dem Teil in uns, der nicht logisch ist? Dem Teil, der wirklich weiß, was gut für uns ist – bevor wir es erklären können?

Ich habe gelernt: Mein Herz weiß Dinge, für die mein Kopf, wenn überhaupt, Jahre braucht. Aber ich musste erst lernen, meinem Innersten zuzuhören. Zwischen all den Gedanken, Erwartungen, Glaubenssätzen und inneren Stimmen. Vor allem durfte ich lernen, mir selbst den Druck zu nehmen.

Druck entsteht oft nicht durch das Leben – sondern durch unsere Vorstellung vom Leben. Wir meinen, wir müssten perfekt funktionieren. Alles richtig machen. Schnell sein. Kontrolliert. Aber das ist nicht unser natürlicher Zustand.

Und das ist vielleicht die wichtigste Entscheidung von allen:
Will ich dem folgen, was ich fühle? Oder bleibe ich gefangen in dem, was ich gelernt habe zu denken?

Was wäre, wenn du wieder lernst, auf das zu hören, was dein Körper, dein Herz, deine Seele sagen? Was wäre, wenn du Vertrauen entwickelst in deine inneren Entscheidungen – selbst wenn sie von außen niemand versteht?

Druck entsteht, wenn ich gegen mich entscheide. Freiheit beginnt, wenn ich wieder für mich entscheide. Da hat Druck keine Daseinsberechtigung mehr.

Ich bin davon überzeugt, dass das Leben nicht schlecht ist. Das Leben ist für dich, für mich. Es führt uns. Es hilft uns, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Wir haben nur verlernt,

richtig hinzusehen, richtig hinzuhören, still zu werden, um zu fühlen. Wir sind verblendet von falschen Suggestionen und Weltbildern und taub geworden von all den lauten Gedanken, die durch unseren Kopf jagen.

Diese Gedanken sind zu 80-90 % unnütz, fremdbestimmt und haben mit dem wahren Leben, nach dem unsere Seele dürstet, gar nichts zu tun.

Ganz oft trifft nicht das Leben die Entscheidung für dich – sondern der Druck, den du dir selber machst. Und wenn Druck entscheidet, fühlt sich dein Weg oft eng an, schwer, unverbunden.

Also lass mich dich fragen, bevor du das Kapitel schließt:

Was wäre deine Wahl, wenn Druck, Angst und Zweifel für einen Moment still wären?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

„Ich entscheide in meinem Tempo. Frei. Klar. Aus dem Herzen.“

„Ich atme. Ich fühle. Ich wähle.“

Mini-Ritual für deinen Alltag:

„Entscheidungs-Detox“

Ziel: Druck raus nehmen, Klarheit gewinnen

Wann: Wenn du vor einer Entscheidung stehst oder festhängst

Ablauf:

1. Atme tief ein, als würdest du innerlich aufräumen.
2. Stell dir deine Entscheidung wie zwei Türen vor.
3. Lege die Hände auf dein Herz und frage:
„*Welche Tür fühlt sich weiter, leichter, freier an?*“
4. Vertraue dem ersten Impuls.
5. Atme aus und sprich: „*Ich entscheide mich mit Leichtigkeit – im Einklang mit meinem Inneren.*“
6. Wenn das nicht ausreicht: Gehe jeweils einen Schritt zu der linken Türe und spüre, wie es sich anfühlt. Gehe dann den Schritt zurück und einen Schritt zu der rechten Türe und spüre, wie es sich dort anfühlt.

Kapitel 16

Team Herz-Bauch-Kopf: Wie du alle Stimmen ordnest

„Wenn dein Herz flüstert, dein Bauch nickt und dein Kopf endlich still ist – dann weißt du, du bist auf dem richtigen Weg.“

Ich weiß noch genau, wie verwirrend das früher für mich war: *Kommt dieser Gedanke jetzt aus meinem Kopf? Oder ist es mein Herz, das spricht? Oder etwa mein Bauchgefühl? Und wenn alle drei was anderes sagen – wer hat denn nun Recht?*

Vielleicht kennst du das auch. In dir tobt eine kleine Debatte – und du bist mittendrin. Die Entscheidung scheint auf einmal riesengroß, obwohl es nur um einen simplen Schritt geht. Oder doch nicht so simpel?

Mir ging' s lange Zeit genauso. Ich konnte kaum unterscheiden, woher ein Impuls kam. Alles war irgendwie vermischt, verwirrend, überlagert. Also habe ich angefangen, hinzuhören. Hinzuspüren. Und dabei habe ich drei sehr unterschiedliche Stimmen in mir kennengelernt – meinen

Bauch, mein Herz und meinen Kopf. Und ich nenne sie heute liebevoll mein inneres Trio.

Was ich dir heute mitgeben will, ist nicht nur, wie du diese drei Stimmen unterscheiden kannst – sondern wie du sie zusammen bringen kannst. Denn gemeinsam sind sie ein echtes Dream-Team. Naja, meistens, denn sie sind sich nicht immer einig und das darf auch so sein.

Der Kopf ist dein Planer mit Logik und Sicherheitsbrille. Er will dich bloß beschützen.

Der Kopf ist schnell. Laut. Klug. Er liebt Listen, Tabellen, Risikoanalysen. Er denkt sich 100 verschiedene Szenarien aus, bevor du überhaupt das erste „Ja“ fühlst. Er fragt ständig: *Was wäre wenn...?*

Und das kannst du ihm nicht übel nehmen, auch wenn es nervig ist. Denn dein Kopf hat einfach nur dieses Beschützer-Programm installiert, wobei vergessen wurde, es regelmäßig upzudaten, weshalb es immer wieder zu Problemen führt.

Er wägt ab. Er rechnet. Er will dich vor Fehlritten bewahren. Das ist seine Aufgabe. Nur: Wenn du ihn alleine entscheiden lässt, bleibt das Leben... nun ja, sicher – aber oft auch eng und unerfüllt.

Denn der Kopf kennt nur das, was er gelernt hat. Und er bewertet alles durch die Brille der Vergangenheit. Neues? Unbekanntes? Veränderung? Da findet er nichts im Archiv. Da geht bei ihm sofort der Alarm los. Nicht aus Bösartigkeit – sondern weil er nicht anders kann. Er ist wie ein veraltetes Programm, das nur in bestimmten Situationen nützlich ist.

Das Herz, es zeigt dir immer deine innere Wahrheit. Herzensscheidungen sprechen die Wahrheit deiner Seele.

Das Herz denkt nicht. Es fühlt. Es flüstert. Es spricht nicht in Argumenten – sondern in Sehnsüchten, in Bildern, in einem tiefen inneren Wissen. Wenn das Herz spricht, ist da nicht immer sofort ein klarer Plan. Aber ein deutliches Gefühl: *Da will ich hin.*

Herzenscheidungen bringen dich näher zu dir. Sie führen dich raus aus dem Funktionieren – rein ins Lebendig sein. Es hilft dir bei deinem ersten Schritt in die richtige Richtung, auch wenn du den weiteren Weg noch nicht kennst. Das Herz fragt nicht: „*Was ist logisch?*“, sondern: „*Was ist wahr für mich?*“ Es ist dein innerer Kompass für die Zukunft – auch wenn es manchmal Mut braucht, ihm zu folgen.

Wenn dein Herz dich ruft, dann geht's meist nicht um Sicherheit. Es geht um Wahrheit. Um Sinn. Um das, was dein Leben wirklich zum Strahlen bringt.

Der Bauch ist dein inneres Navi. Bauchentscheidungen kommen aus der Intuition deines Körpers. Der Bauch spürt. Direkt. Unverblümt. Er reagiert auf Energie, Schwingung, Stimmung. Noch bevor dein Kopf einen Gedanken formuliert hat, hat dein Bauch längst entschieden: *Stimmig – oder nicht.*

Du kennst das sicher: Jemand betritt den Raum und du spürst sofort, ob du dich wohlfühlst oder nicht. Oder du stehst jemandem gegenüber und bekommst ein leichtes Ziehen im Magen „*Mit dem stimmt etwas nicht*“, obwohl äußerlich alles okay wirkt. Das ist dein Bauch. Er hat keinen Bock auf schöne Worte oder logische Beweise. Er arbeitet mit Körpersignalen.

Der Bauch ist instinktiv, körperlich, unmittelbar. Manchmal meldet er sich mit einem „Kloßgefühl“, manchmal mit einer plötzlichen Erleichterung. Manchmal mit Gänsehaut. Oder mit dem Satz: „*Irgendwas stimmt hier nicht.*“ – ganz ohne Erklärung.

Und jetzt die große Frage: Wer hat Recht?

Alle drei? Jein. Selten sprechen sie gemeinsam in dieselbe Richtung. Denn das ist meistens nicht der Fall. Nicht immer ist die Wahrheit sofort erkennbar. Ich meine, jeder der drei Richtungsgeber für sich hat natürlich Recht, weil jeder seine Wahrheit ausdrückt.

Wenn der Kopf einen soliden Plan hat, der Bauch sich sicher fühlt und das Herz innerlich „Ja“ flüstert – dann kannst du losgehen. Dann ist da nicht nur Klarheit, sondern auch Kraft.

Doch das ist, wie gesagt, selten der Fall. Das kann ich zumindest aus meiner eigenen Erfahrung heraus behaupten. Ich weiß nicht, wie es bei dir ist.

Wenn die drei sich widersprechen? Dann darfst du tiefer schauen. Denn oft liegt unter dem Nein des Kopfes eine alte Angst. Oder unter dem Zögern des Bauches ein ungeklärtes Erlebnis. Und manchmal spricht das Herz noch nicht laut genug, weil du ihm nicht zugehört hast – oder dir nicht erlaubst, ihm zu folgen.

Du hast die Aufgabe, dich immer wieder zu fragen: Was ist deine aktuelle Wahrheit? Die Wahrheit deines Wesens, das täglich unterscheiden darf zwischen drei und mehr Stimmen in deinem System.

Ist die Angst noch berechtigt oder hält sie mich nur ab von einer neuen Erfahrung, die wichtig für mein Weiterkommen ist? Ist das komische Gefühl im Bauch nur eine Erinnerung aus der Kindheit, die noch in meinen Zellen gespeichert ist und gerade eine ähnliche Erfahrung wittert?

Dann kann ich auch entgegen dieser Empfindungen und Warnungen den Schritt wagen, weil ich weiß, ich darf hier eine ganz neue Erfahrung machen und ich zeige meinem Körper und meinem Kopf, dass diese neue Erfahrung gut für uns alle ist.

Wie dein persönliches Dream-Team so im Alltag funktioniert, zeigt dir kleines Beispiel: Angenommen, du willst Pizza bestellen.

Der Kopf rechnet: *Kalorien, Kosten, Käsemenge.*

Der Bauch sagt: *Jaa, unbedingt. Da kommen Glücksgefühle hoch. Speichelfluss!!!*

Das Herz seufzt wohligh: *„Ja, gut, ich freue mich, wenn es dich glücklich macht.“*

Klarer Fall: Pizza geht durch.

Beim Thema Jobwechsel sieht das anders aus:

Der Kopf: *„Risiko! Was ist mit der Rente? Denk an deine Sicherheit!“*

Der Bauch: *„Ich halt’s hier nicht mehr aus... ich zieh mich innerlich jeden Morgen zusammen.“*

Das Herz: *„Du willst doch wachsen. Du weißt längst, dass du hier nicht mehr hingehörst.“*

Jetzt braucht’ s ein echtes Zusammenspiel. Und vielleicht ein bisschen Mut.

Mach es dir zur Gewohnheit, mit deinem inneren Trio in Kontakt zu treten. Zum Beispiel so:

Kopf fragen: *Welche Fakten sind wichtig? Welche Risiken gibt es – und wie kann ich sie absichern?*

Bauch fragen: *Was spüre ich im Körper, wenn ich an diese Entscheidung denke? Wird es weit oder eng? Ruhig oder hektisch?*

Herz fragen: *Was will ich wirklich? Was entspricht meiner Wahrheit – nicht der Erwartung anderer?*

Du kannst das sogar körperlich machen – mit einer kleinen Übung: Lege drei Zettel auf den Boden oder stelle drei Stühle vor dich hin: „Kopf“, „Herz“, „Bauch“. Stell oder setz dich nacheinander auf jeden und fühl rein. Du wirst staunen, wie

unterschiedlich sich das anfühlen kann. Ein bisschen Kreativität ist da immer von Vorteil.

Wenn du lernst, dein inneres Entscheidungsteam zu erkennen und bewusst einzubeziehen, wird vieles klarer. Du wirst weniger zweifeln, mehr fühlen und auch mutiger handeln.

Denn du weißt jetzt: Der Kopf schützt. Der Bauch navigiert irgendwie dazwischen. Das Herz führt.

Und wenn du sie kennen gelernt hast, wie deinen besten Freund und ihnen vertraust, wirst du nicht nur gute Entscheidungen treffen – sondern echte. Denn für ein echtes Leben braucht es echte Entscheidungen.

Wenn dich das Kopfkarussell noch im Griff hat und du das Gefühl hast, du hörst nur den Kopf – keine Sorge. Es war bei mir genauso.

Und heute weiß ich: Die anderen Stimmen sind nicht weg. Sie sind nur leise geworden. Doch wenn du still wirst, wenn du spürst, wenn du dir Raum gibst – dann melden sie sich wieder. Und dann kannst du anfangen, Entscheidungen zu treffen, die dich nicht nur weiterbringen – sondern nach Hause bringen. Zu dir selbst.

Genau das wünsche ich dir.

**Wo in deinem Leben darf dein Herz wieder mehr führen,
wo dein Bauch wieder vertrauen lernen – und wo darf
dein Kopf endlich entspannen?**

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

*„Ich ehre die Stimme in mir – und finde meine Wahrheit in
ihrer Verbindung.“*

*„Ich erlaube mir Klarheit: Ich höre, spüre und entscheide im
Einklang mit mir.“*

Kapitel 17

Der Lichtknochen - wie Stärke in dir entsteht

„Heilung geschieht dort, wo Kopf und Herz sich die Hand reichen.“

Darf ich dir eine kleine Geschichte erzählen?

Ich sitze auf meinem Bett, das Handy neben mir, und spreche während einer Heilsitzung darüber, wie schwer es mir fällt, Entscheidungen zu treffen. Ich erzähle von der Verwirrung in mir – diesem Gefühl, mich zwingen zu müssen, Ziele zu haben, etwas klar benennen zu müssen, obwohl da oft keine Antwort kommt.

Was will ich wirklich? Wo will ich hin? Diese Fragen stellen sich mir immer wieder – und oft bleibt es still in mir.

Doch dann erinnere ich mich an eine Session vor einigen Monaten. Damals sprach ich darüber, wie unzufrieden ich manchmal mit mir bin – weil ich keine klare Richtung habe, keinen „einen“ Beruf, kein einziges großes Ziel. Und plötzlich kam die Erkenntnis: Ich bin vielseitig. Ich darf viele

Interessen haben. Ich darf heute dies tun und morgen etwas ganz anderes. Ich bin nicht weniger wert, nur weil ich nicht den einen Weg gehe. Ich folge meiner Freude – und genau das ist mein Weg.

Wer hat eigentlich gesagt, dass man Ziele braucht? Klar, viele Coaches sprechen von Visionen, von Fokussierung. Aber was, wenn mein Herz nicht in Zielen schwingt, sondern im Moment lebt?

Mein Partner und ich sind auf unserer inneren Reise schon weit gekommen. Und wir spüren beide: Manchmal ist es erfüllender, ohne Plan zu leben. Spontan. Frei. Im Einklang mit dem, was gerade wirklich wichtig ist.

Also stelle ich mir die Frage: *Darf ich mir erlauben, einfach zu spüren, was dran ist? Jeden Tag neu?* Und dann: *Was brauche ich, um mich noch besser mit meinem Bauchgefühl zu verbinden?* Ich spüre plötzlich, wie sehr mir diese Verbindung fehlt – diese klare, fühlbare Stimme aus meinem Inneren. Mein Herz, mein Bauch ... sie fühlen sich oft wie ausgeschaltet an. Und das macht mich traurig.

Während ich mit meiner Mentorin arbeite, wird etwas Entscheidendes klar: Mein Kopf und mein Herz – sie sind nicht verbunden. Wenn ich denke, kann ich nicht fühlen. Und

wenn ich fühle, ist der Verstand wie ausgeschaltet. Die Verbindung – sie ist wie gekappt.

Meine Mentorin spricht von einer verschlossenen Tür zwischen Kopf und Herz. Und ich spüre sofort: Ja, das ist es. Diese Tür war lange verschlossen. Aber es geht nicht darum, den Kopf abzulehnen. Es geht darum, ihn in den Dienst des Herzens zu stellen – damit beide gemeinsam wirken können.

Ich atme, lasse mich fallen, gebe mich hin. Ich sehe Farben, spüre Energie. Türkis, Grün, Gelb – es fließt, vibriert, bewegt mich tief.

Ich lasse los, atme tiefer, und plötzlich taucht sogar ein schockierendes Bild auf: eine Guillotine. Ich fröstle, bekomme Gänsehaut. Was da wohl alles abgespeichert war?

Wir arbeiten weiter – an Themen aus früheren Leben, aus der Ahnenlinie. Und dann geschieht etwas Wunderschönes: Tränen der Erleichterung überströmen mein Gesicht. Ich höre innerlich den Satz: „*Ich darf endlich! Jetzt darf ich!*“ Es ist wie eine Erlaubnis – lebendig zu sein, laut, kreativ, echt. Und ich spüre: Jetzt ist alles anders.

In meinem Kopf und in meinem Herzen sehe ich Licht. Und dazwischen eine leuchtende Verbindung – dick und strahlend wie ein LICHTKNOCHEN. Ich muss schmunzeln bei diesem

Bild. Es fühlt sich so kraftvoll, so neu an. Zum ersten Mal spüre ich: Ich bin vollständig verbunden.

Vorher war ich getrennt – der Kopf allein, das Herz stumm. Jetzt ist da eine Verbindung. Und mit ihr ein Gefühl tiefer Ruhe, innerer Freiheit und echter Stärke.

Ich habe verstanden: Es geht nicht um ein „entweder oder“. Nicht um Kopf oder Herz. Genauso wenig, wie es entweder um Geld oder Liebe gehen muss. Es geht um Verbundenheit. Um Ganzheit. Um das Zusammenspiel von Kopf, Herz und Bauch – in einem kraftvollen Einklang. Das war mir nicht neu und doch ist es in mir jetzt erst wirklich klar und auch spürbar.

Ich bin kein Opfer mehr meiner Gedanken. Ich bin verbunden. Ich bin frei. Nicht länger gefangen in meinem Kopf ohne Zugang zu meinem Herzen zu haben. Und all die Botschaften, die das Herz Richtung Kopf schickt, kommen endlich an.

Es ist sehr spannend, zu erleben, wie machtvoll Erlebnisse aus der Vergangenheit energetische und körperliche Blockaden erzeugen können, die oft unbewusst ein Leben lang im Körper wirken und energetisch wie körperlich zu Problemen führen.

Meine Nacken-Verspannungen sind übrigens auch dadurch verschwunden. Ich bitte meinen Partner kaum noch, mir meine Verspannungen zu massieren. Das ist uns beiden neulich aufgefallen. Damit hatte ich fast mein halbes Leben lang zu tun. Das, was mir im Nacken gesessen hat und was energetisch blockiert war, ist fort und meinem Nacken geht es seitdem gut. Du merkst, wie alles mit allem zusammenhängt und wie wichtig es ist, den inneren Blockaden auf die Schliche zu kommen.

Vielleicht wäre diese Verbindung ohne diese Heilsession nicht so schnell entstanden. Manches ist bis auf Zellebene im Körper gespeichert und muss auch dann aus den Zellen gelöst werden. Manchmal ist es sinnvoll, nicht alles alleine schaffen zu wollen. Dann braucht es wertvolle Unterstützung von außen. Ich fühle große Dankbarkeit!

Wie verbunden fühlst du dich gerade mit deinem Kopf, deinem Herzen – und deinem Bauchgefühl?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

„Ich öffne den Raum in mir, in dem Kopf, Herz und Bauch im Einklang wirken dürfen.“

*„Ich erlaube mir, lebendig zu sein – laut, bunt, frei und ganz
ich selbst.“*

Kapitel 18

Eine Entscheidung, die Wellen schlägt – größer als du denkst

*„Jede Entscheidung ist wie ein Kieselstein im Wasser – sie
zieht Kreise, die du nicht alle sehen kannst, aber sie wirken.“*

Ist dir eigentlich bewusst, dass Glück eine Entscheidung ist?
Dass Gesundheit eine Entscheidung ist? Erfolg? Reichtum?
Freude? Erfüllung? Alles beginnt mit einer Entscheidung.
Und das Erstaunliche ist: Je bewusster du dich entscheidest,
desto kraftvoller wird die Welle, die du damit auslöst.

Ich weiß, das klingt groß. Vielleicht sogar ein bisschen
übertrieben. Doch wenn du zurückblickst – auf dein Leben,
auf bestimmte Momente – wirst du sehen: Eine einzige
Entscheidung kann ein ganzes Netz aus neuen Begegnungen,
Erfahrungen und Möglichkeiten hervorbringen.

Und das Faszinierende daran ist: Du kannst nie im Voraus

wissen, wie weit diese Kreise reichen werden. Dein Verstand kann das nicht erfassen. Er will Kontrolle, Sicherheit, Pläne. Doch dein Herz – das liebt Überraschungen. Und das Leben auch.

„*Wer nicht wagt, der nicht gewinnt*“ – ein alter Satz, ja, aber in meiner Erfahrung zutiefst wahr. Denn jedes Mal, wenn ich gewagt habe, wenn ich einer inneren Stimme gefolgt bin, anstatt nur auf „Vernunft“ zu hören, hat das Leben mich beschenkt.

Wenn ich zurück blicke und mir so einige Entscheidungen vor Augen halte, die ich in der Vergangenheit getroffen habe, überkommt mich eine so große Dankbarkeit. Wie viele Menschen, Orte und Gelegenheiten hätte ich nicht kennengelernt?

Manche Entscheidungen ziehen so große Kreise mit sich. Und es ergeben sich durch einen simplen Kontakt plötzlich wunderbare neue Verbindungen und Entscheidungsmomente, die vorher nicht da waren und die wiederum so viele neue Gelegenheiten entstehen lassen.

Und oft ist es nicht die „große“ Entscheidung, die alles verändert. Manchmal ist es eine scheinbar ganz kleine. So wie damals mit dem Sofa.

Wir waren gerade frisch umgezogen. Ich hatte auf Ebay eine Couch entdeckt, die mir auf Anhieb gefiel. Mein Verstand war sofort zur Stelle: *„Zu weit. Zu umständlich. Lieber bestellen. Lieber liefern lassen.“* Aber mein Herz rief: *„Fahr los!“*

Und so mieteten wir einen Anhänger, machten uns auf den Weg und fuhren die 80 Kilometer. Doch was dann passierte, hätte ich nie planen können.

Wir wurden so herzlich empfangen, dass das Sofa fast zur Nebensache wurde. Es entwickelte sich ein intensives Gespräch mit den Besitzern, das Stunden dauerte. Wir redeten über das Leben, über Träume, über Musik. Wir hatten Gleichgesinnte gefunden!

Und dann erzählte mir die Frau von ihrem Gesangslehrer – genau in dem Moment, in dem ich heimlich in mir den Wunsch trug, endlich das Singen in mein Leben zu holen. Sie hatte vor Jahren in derselben Stadt gewohnt, in die wir gezogen waren und der Gesangslehrer – er war nur 10 Autominuten von mir entfernt! Sie schrieb mir seinen Namen und seine Homepage auf. Und obendrein nahmen wir noch einen Tisch und vier schöne Stühle mit.

Da fuhren wir nun mit mehr Schätzen wieder nach Hause, als sich unser Kopf hätte vorstellen können. Mein Kopf war still, er hat keinen Grund mehr, seine ursprünglichen Argumente ein weiteres Mal hervor zu kramen. Die wunderbaren Möbel, ein neuer Kontakt zu Gleichgesinnten und der Kontakt zu meinem ersten Musiklehrer, den ich bald kennen lernen würde, waren die lange Fahrt doch mehr als wert, findest du nicht auch?

Wochen später nahm ich meinen Mut zusammen und rief ihn an. Heute weiß ich: Das war keine zufällige Begegnung. Das war eine dieser magischen Wellen, die durch eine einzige Herzensentscheidung ausgelöst wurde.

Ohne das Sofa, kein Gesangsunterricht. Kein neues Hobby. Keine neuen Menschen, keine neuen Erfahrungen. Diese eine Entscheidung – scheinbar klein – hat Wellen geschlagen, die mein Leben bereichert haben.

Wie könnte ich all das überblicken, was mir das Leben so schenkt? Ich darf mich vertrauensvoll öffnen und dem Leben hingeben. Das Leben meint es immer gut mit mir. Das kann ich dann rückblickend erkennen.

Du kannst dein Leben nicht planen. Aber du kannst dich vertrauensvoll öffnen – für all das, was kommen möchte,

wenn du innerlich Ja sagst. Ja zur Veränderung. Ja zum Leben. Ja zu dir.

Und so frage ich dich: **Welche Entscheidung in deinem Leben hat mehr ausgelöst, als du zunächst gehnt hast?**

Wo bist du einer Intuition gefolgt – und plötzlich ergab sich alles wie von selbst?

Fällt dir auch so eine Entscheidung ein, die du getroffen hast, aus der dann überraschend neue Gelegenheiten entstanden sind, die dein Leben nachhaltig verändert haben?

Gab es bereits eine Entscheidung, die auch in deinem Leben große Wellen geschlagen hat?

Nimm' dir eine kleine Kaffee- oder Teepause und blicke zurück, während du die Stille mit dir selbst genießt.

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

„Ich entscheide mich mutig – auch wenn ich die Folgen noch nicht kenne.“

„Ich öffne mich für die Wunder, die durch meine Entscheidung entstehen dürfen.“

Kapitel 19

Jede Wahl ein neues Kapitel – schreib es bewusst

*„Veränderung ist das Tor, durch das das Leben zu uns
kommt.“ (Hermann Hesse)*

Mein Leben liest sich wie ein Buch mit vielen Kapiteln – und jede bedeutende Entscheidung war wie das Umblättern auf eine neue Seite, ein neues Kapitel. Und jedem neuen Kapitel ist meistens eine wichtige Entscheidung vorausgegangen. Ohne diese Entscheidung hätte es diese Kapitel gar nicht gegeben.

Ohne sie bliebe vieles bloß nur Idee, Hoffnung oder ein nie gelebter Traum.

Ich erinnere mich an den Moment, als ich – junge Mutter voller Zweifel – beschloss, zu studieren. Es war wie das Öffnen einer Tür, hinter der neues Leben wartete. Zuerst Euphorie, dann der bekannte Angstschweiß, das Rattern des Verstandes: „*Kannst du das wirklich?*“ – Doch ich war bereit.

Bereit, mein Leben auf ein neues Level zu heben. Heraus aus dem engen Korsett, hinein in meine Größe. Es war der Anfang einer beruflichen Reise – aber auch der Beginn meiner Selbstentfaltung.

Und dann – die wohl größte Entscheidung meines Lebens: Ich liege krank und fiebrig auf dem Sofa und spüre tief in mir: Ich muss gehen! Ohne Drama, ohne letzte Worte. Mein Körper hatte schon längst entschieden, dass dieses Leben mich krank macht. Die Beziehung war ein stilles Gefängnis geworden, das mein Licht mehr und mehr erstickte.

Ich verließ nicht nur eine Ehe. Ich verließ mein Zuhause, meinen Garten, meine geliebten Pflanzen – alles, was mich viele Jahre gehalten und gleichzeitig gefangen gehalten hatte. Ich ging und fiel mitten hinein in mein nächstes Kapitel. Ohne Netz. Ohne Plan.

Aber mit einem klaren JA zu mir. Diese Entscheidung war schmerzhaft. Doch sie war der Befreiungsschlag, den meine Seele gebraucht hat.

Wenig später begegne ich meinem Seelengefährten. Keine Kopfentscheidung. Kein Abwägen. Nur tiefes Wissen: Da geht's gemeinsam weiter. Wir schauen in dieselbe Richtung,

heilen uns gegenseitig mit unserer Liebe, wachsen über uns hinaus. Unsere Herzen hatten längst entschieden, bevor wir es aussprechen konnten. Unsere Köpfe waren wie ausgeschaltet.

Ja, manchmal übernimmt das Herz so sehr die Führung, dass Entscheidungen wie Wasser in einem Quellbach fließen, ohne dass sie sich wie Entscheidungen anfühlen.

Dann kommt der nächste große Schritt, mit dem ein weiteres Kapitel zu Ende geht und gleichzeitig eines neu beginnt: Ich steige aus meinem alten Berufsleben aus. Raus aus Sicherheiten. Rein ins Abenteuer. Ich gehe aufs Ganze mit vollen 100%.

Wir wollen ortsunabhängig leben, reisen, frei sein. Es ist wacklig, ja auch herausfordernd. Voller Fehler und Lernen. Aber auch voller Mut, Kreativität, Lachen und Liebe. Und: voller Leben.

Es ist sehr aufregend. Und auch, wenn es noch einige Talfahrten gibt, weil wir blutige Anfänger sind und das Neuland noch unsicher ist – es ist trotzdem eine wichtige und gute Entscheidung. Ich darf noch einige Blockaden in meinem Inneren auflösen.

Heute, 13 Jahre später, schaue ich zurück. Ich bin selbst erstaunt über das Leben, das daraus entstanden ist. Ein Leben, das ich mir früher niemals zugetraut hätte. So lebendig, so voller Farben, Tiefe und Sinn. Nie hätte ich mir vorstellen können, das mein Leben einmal so anders sein würde.

Und das Schönste daran: Es war kein Zufall. Es waren Entscheidungen. Immer wieder. Eine Kreation all meiner Entscheidungen hat dieses Leben geschaffen.

Doch die wichtigste Reise war nie die über Ländergrenzen. Es war und ist die Reise zu mir selbst. Jede Herz-Entscheidung hat mich ein Stück mehr zu mir selbst gebracht und damit auch zu mehr Sinnhaftigkeit. Ich erkenne mich, mein Potential, das, was mir Freude macht. Ich lege alten Ballast ab, der mich hindert, in meine Kraft zu kommen.

Rückblickend hat selbst mein Kopf erkannt: Das waren die besten Entscheidungen meines Lebens hin zu mehr Frieden, Gesundheit, Freude und Liebe. Hin zu mehr Gelassenheit, mehr Lebendigkeit, mehr Kreativität und so unendlich viel Dankbarkeit.

Ich weiß: Es werden noch viele Kapitel kommen. Manche werden sich anfühlen wie ein Sprung ins eiskalte Wasser.

Andere werden fließen wie warme Quellen. Aber ich bin bereit. Weil ich gelernt habe zu vertrauen – in mich, in das Leben und in die Kraft, die entsteht, wenn Herz und Mut zusammen kommen.

Denn wenn du nicht entscheidest, entscheidet irgendwann dein Kopf. Und der schickt dich meist dorthin zurück, wo du schon warst. Doch dein Herz... dein Herz zeigt dir die Richtung, in der du wächst.

Erinnere dich: Jede „Herzentscheidung“ bringt dich mehr zu dir selbst als dein Kopf denken kann!

Welche Entscheidung wartet gerade auf dich – und welches neue Kapitel könnte sie in deinem Leben aufschlagen?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

*„Ich schreibe mein Leben mutig weiter – Seite für Seite,
Entscheidung für Entscheidung.“*

„Jede bewusste Wahl bringt mich näher zu mir selbst.“

Kapitel 20

Die wichtigste Entscheidung meines Lebens (und was sie verändert hat)

„Der Moment, in dem du dich entscheidest, deiner Wahrheit zu folgen, ist der Moment, in dem du beginnst, wirklich zu leben.“

Es ist Ende Januar 2013. Um mich herum herrscht Stille. Kein Uhrenticken. Kein Kaminfeuer, das knistert. Nur diese winterliche Kälte, die selbst den Raum stiller wirken lässt.

Ich liege auf dem braunen Ledersofa, mein Körper schwach, vom Fieber durchzogen. Mein Blick wandert zu den Fenstern und hinaus in den Garten, den ich so sehr liebe. Die Bambuszweige bewegen sich sanft hin und her – als würden auch sie ein wenig zittern. So wie ich.

Ich ziehe die Decken näher an mich, mein Körper schmerzt, mein Hals ist zugeschnürt, meine Nase dicht. Ich fühle mich leer. Völlig ausgebrannt. Und dann taucht plötzlich eine leise Frage in mir auf: *„Wovon hast du die Nase so voll?“*

Die Antwort kommt sofort. Klar. Unmissverständlich. Und sie wird plötzlich so laut in mir, dass ich sie nicht länger verdrängen kann. Es ist, als würde in mir eine Glocke läuten. Dieser Moment, in dem ich weiß: *Jetzt muss etwas passieren.*

Der Schritt, vor dem ich so lange weggelaufen bin, steht plötzlich in voller Größe vor mir: *Du musst gehen. Jetzt. Für immer.*

Keine Rechtfertigung, keine langen inneren Diskussionen mehr. Nur Wahrheit. Ich erkenne mit schmerzhafter Klarheit: *Hier ist keine Liebe mehr. Kein Miteinander. Kein Zuhause für meine Seele.* Und ich weiß: Wenn ich bleibe, gehe ich zugrunde.

Und dann geschieht etwas Wundervolles: In dem Moment, in dem ich innerlich laut und deutlich sage: „*Ich gehe. Für mich. Für mein Leben.*“ atmet irgendetwas in mir tief auf. Es ist, als würde jede Zelle meines Körpers jubeln. Das Fieber lässt nach, Schweiß bricht aus. Ich setze mich auf. Da ist neue Energie. Kraft. Hoffnung.

Noch am selben Tag sitze ich am Laptop und schaue nach Wohnungen. Heimlich. Still. Entschlossen. Es ist vorbei.

Diese Entscheidung war nicht nur groß – sie war lebensverändernd. Sie war der Schritt zurück zu mir selbst. Und sie kam genau in dem Moment, in dem ich bereit war. Nicht früher. Aber auch nicht später.

Drei Monate später sitze ich in meiner kleinen, warmen Wohnung im Strandkorb unter dem Dachfenster. Mein neues Leben hat begonnen. Und ich spüre zum ersten Mal seit so vielen Jahren: Ich lebe. Ich atme nach langer Zeit richtig auf.

Und dann geschieht etwas, womit ich nie gerechnet hätte: Mein Seelenpartner tritt in mein Leben. Ungeplant. Unberechenbar. Einfach da. Und mit ihm eine Liebe, die alles sprengt, was ich je für möglich hielt. Eine Liebe, die heilt. Die trägt. Die wachsen lässt. Eine Liebe, die mich immer mehr zu mir selbst bringt.

Heute schaue ich zurück – mit Tränen in den Augen, aber aus Dankbarkeit. Ich bin freier. Lebendiger. Wahrhaftiger. Ich bin mir selbst näher als je zuvor. Und ich weiß: Ohne diese eine Entscheidung wäre all das nicht möglich gewesen.

Manche Entscheidungen sind nicht nur Schritte. Sie sind Schlüssel. Sie öffnen Türen zu Welten, die sich mein Kopf vorher niemals hätte vorstellen können. Es macht Freude, sich in einem stillen Moment rückblickend dieser

Entscheidungsmomente bewusst zu werden, um zu erkennen, was sich dadurch alles verändert hat.

Ich lade dich ein, bei einer Tasse Tee oder Kaffee auch einmal innere Rückschau zu halten. Vielleicht gab oder gibt es auch in deinem Leben eine solche Entscheidung. Eine, die darauf wartet, endlich getroffen zu werden. Eine, die dein Leben neu schreiben könnte.

Welche Entscheidung wartet in dir darauf, endlich getroffen zu werden – eine, die dein Leben in eine neue, heilsame Richtung lenken kann?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

„Ich treffe Entscheidungen, die mich in meine Kraft bringen.“

„Ich vertraue meinem Herzen – es kennt den Weg in meine Freiheit.“

Kapitel 21

Wenn du tust, was du schon immer getan
hast

*„Manchmal ist das Mutigste, was du tun kannst, einfach einen
Punkt zu setzen – und neu zu beginnen.“*

Wenn du immer wieder dasselbe tust, wirst du auch immer wieder dasselbe erleben. Oft für lange Zeit, auch wenn sich einige Dinge doch unmerklich verändern.

Du musst nichts ändern – und wirst dennoch erleben, wie das Leben dich irgendwann dazu drängt. Denn Stillstand ist eine Illusion. Veränderung ist ein Naturgesetz.

Nichts bleibt, wie es war. Nicht das Leben. Nicht du. Nicht einmal das Gras im Garten. Auch wenn es jeden Tag gleich aussieht, hat es sich verändert – ist gewachsen, heller oder trockener geworden. Jeder Grashalm ist im Wandel. Und du bist das auch – mit einem Unterschied: Du kannst entscheiden.

Du bist nicht den Umständen ausgeliefert. Du hast die Kraft, bewusst zu wählen. Und genau hier beginnt deine Verantwortung – für dich, für dein Wohlbefinden, für dein Leben.

Vielleicht denkst du jetzt: „*Aber ich kann ja nicht...*“
Vielleicht wegen deiner familiären Situation, deiner Pflichten, deines Jobs. Vielleicht, weil du denkst, es würde alles ins Chaos stürzen, wenn du dich neu entscheidest.

Aber genau das ist der Punkt: Wie wichtig ist dir deine eigene Veränderung? Wie viel bist du bereit, für dein eigenes Leben zu riskieren – und zu gewinnen? Du musst nicht sofort alles umwerfen. Vielleicht reicht ein kleiner Schritt. Eine kleine Entscheidung. Ein „*Nein*“ an der richtigen Stelle. Oder ein mutiges „*Ja*“ für dich.

Ich erinnere mich an einen dieser Momente in meinem Leben. Ich kam völlig erschöpft von der Arbeit nach Hause, ließ meine Tasche in der Ecke fallen und hing meinen Mantel auf. Noch bevor ich etwas sagen konnte, liefen mir die Tränen übers Gesicht. Mein Partner nahm mich wortlos in den Arm. Ich war leer. Und gleichzeitig war etwas in mir so voll – voll von dem Gefühl: *So geht es nicht mehr weiter.*

Ich hatte vier Jahre lang als persönliche Assistenz für eine Frau im Rollstuhl gearbeitet. Rund um die Uhr für sie da gewesen. Pflege, Begleitung, Kochen, Putzen, Versorgung – körperlich und emotional. Und dann kam dieser eine Abend. Ich bin im Dienst und habe das Abendessen zubereitet. Ich versuche, all die negativen Schwingungen, die über den

großen Bildschirm und die täglichen Nachrichten in den Raum dringen, zu ignorieren, doch ich kriege alles mit.

Meine Klientin schaut wie hypnotisiert zum Bildschirm, während ich ihr das Essen anreiche, als sie mich plötzlich fragt, ob ich mir die Hände gewaschen hätte. Die Angst ist in ihr angekommen – durch den Mainstream, durch das, was täglich aus dem Fernseher kommt in dieser verrückten C-Zeit. Ich bin verwirrt und komme mir sogar schmutzig vor. Ich bin eine Gefahr für sie geworden. Aber es stimmt für mich nicht. Kurz darauf bittet sie mich, bei der Pflege, beim Duschen, ständig eine Maske zu tragen, während sie selbst auch ihre Maske aufgesetzt bekommen will. Das ist zu viel für mich.

Ich kann so nicht weiter machen. Ich kann diese Schieflage nicht ertragen.. Es fühlt sich unmenschlich an. Nicht wegen der Maske. Sondern weil ich spüre, wie ich mich selbst verliere. Und da, an unserem Küchentisch, bei Kerzenschein und heißem Tee, treffe ich meine Entscheidung. Ich steige aus. Jetzt. Für mich.

Es folgen Wochen der Unsicherheit – aber auch der Befreiung. Ich bekomme Unterstützung vom Amt, mein Arbeitgeber zeigt Verständnis. Und dann, vier Monate später, stehe ich zum ersten Mal vor meinem Musiklehrer und singe.

Ich schreibe Bücher als Ghostwriterin, entdecke meine Talente neu. Ich blühe auf.

Diese Entscheidung hatte alles verändert. Nicht, weil sie leicht war, sondern weil sie wahr war.

So viele meiner mutigen Schritte begannen mit einem tiefen Unwohlsein. Und jedes Mal, wenn ich aus der Komfortzone sprang, wartete hinter dem Chaos ein neues Kapitel, das viel besser zu mir passte.

Vielleicht bist auch du an so einem Punkt. Vielleicht spürst du: *„Da geht noch mehr. Ich bin noch nicht ganz angekommen.“* Dann frage dich:

Was würde in meinem Leben möglich, wenn ich mir selbst erlaube, das Alte wirklich loszulassen – ohne Schuld, ohne Reue, sondern mit Vertrauen?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

„Ich vertraue dem Leben, wenn es mir zeigt, dass etwas zu Ende gehen darf.“

„Ich habe die Kraft, loszulassen, um Raum für das Neue zu schaffen.“

TEIL IV – Genau JETZT: Entscheidungen, die dein Leben verändern

Kapitel 22

Selbstvertrauen: Deine innere Stimme lauter drehen

*„Deine innere Stimme flüstert die Wahrheit – du musst nur
leise genug werden, um sie zu hören.“
(Sabine Ruland)*

Es gibt Momente im Leben, da spürst du plötzlich, dass du dich selbst kaum noch hörst. Nicht, weil deine Wahrheit verschwunden wäre. Sondern weil so viele andere Stimmen lauter geworden sind.

Ich kenne Momente aus meinem Leben, in denen ich gar nichts mehr gespürt habe. Die einzige Wahrheit, die mir im Kopf fest geschrieben stand, waren alte Glaubenssätze und die vielen vermeintlichen Pflichten. Mein Kopf so voll, dass nichts Neues Platz darin finden konnte und mein Körper im Dauerstress.

So viele Stimmen, die mir sagten, was ich tun soll. All die Erwartungen, die ich erfüllen wollte. Kennst du dieses Kopfkarussell: Die Gedanken, die kreisen, sobald du nur eine Sekunde still wirst.

Erwartungen, Glaubenssätze und Pflichten – sie sprechen oft gleichzeitig. Und irgendwann glaubst du, dass du gar nicht mehr weißt, was du wirklich willst.

Die Angst, die flüstert: „Was, wenn du falsch liegst?“ Der Kritiker, der ruft: „Du hast keine Zeit zum Stillsitzen.“ Der Glaubenssatz, der trällert: „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen!“ Die Stimme deiner Mutter „Was soll es dir besser gehen als mir. Das Leben ist eben so“. Die Stimme deines Partners: „Gibt’s heute nix zu essen?“ Die Stimme deiner Kinder. Die Stimme deiner Oma. Die Stimme deines Lehrers. Die Stimme aus dem Werbeslogan. Dein Kopf: „Stell dich nicht so an.“

Und irgendwo dazwischen, kaum hörbar, war sie: Meine Stimme. Leise, weich und geduldig. Die Stimme meines Herzens, meines Bauches, meines inneren Wesens, das ich bin. Doch ich konnte nicht still werden. Da waren zu viele Widerstände, zu viele (vermeintliche) Pflichten, zu wenig Zeit für mich. Das Resultat: chronische Erschöpfung,

Depressionen, Rückenprobleme, Erkältungen, Unwohlsein....
das kann so über Jahre gehen, sogar ein ganzes Leben lang.

Dieses Kapitel ist eine Einladung für dich. Eine Einladung, die Tür wieder zu öffnen und deine innere Stimme einzuladen, sich zu setzen – direkt neben dich, auf deinen inneren Platz. Hol' sie zurück. Gib ihr Raum. Denn sie war nie weg. Sie war nur übertönt.

Wenn dein Kopf schreit und dein Herz flüstert, dann musst du nicht härter arbeiten sondern leiser werden. Denn deine Wahrheit kommt nicht mit Getöse. Sie kommt in der Stille. Das Herz drängt nicht. Es wartet. Und sagt nur leise: Hier bin ich.

Und dein Bauch, dein uralter Kompass. Er kennt nur Enge oder Weite. Ja oder Nein. Doch das nimmst du gar nicht wahr, wenn der Kopf wie ein Megafon drängt, warnt, kontrolliert, zur Vernunft appelliert. Oft gut gemeint, aber selten hilfreich, wenn es um dein Leben geht.

Dann fühlt sich sogar Enge ganz normal an. Aber es ist nicht normal. Es ist nur das Ergebnis von zu langem Funktionieren. Von all den Jahren, in denen du zu viel auf andere und zu wenig auf dich gehört hast.

Aber das Gute ist: Deine innere Stimme funktioniert wie ein Radiosender. Sie ist nie weg – sie rauscht nur, wenn du nicht richtig eingestellt bist. Stell dir vor, in dir laufen diese drei Programme:

Dein Kopfradio: das Sorgenprogramm, das 24/7 sendet und Dramen liebt. Es sendet dir Worst-Case-Szenarien und behauptet, es wolle dich schützen und genau deshalb ist es so laut.

Dein Herzprogramm, Herz-FM : Das Wahrheitsprogramm. Es sendet liebevoll, klar, unaufgeregt, ohne Tam Tam mit deiner Stimme, die einfach sagt: *„So fühlt es sich richtig an. Das bin ich“*.

Und dein Bauch-Beats-Programm: Dein Körperkompass. Ehrlich, wie ein Kind und schnell wie der Blitz. Er sendet dir Signale in Sekundenbruchteilen. Doch, wenn du dich traust, kannst du sie wahrnehmen. Das ist keine Esoterik, das ist Biologie. Dein Nervensystem entscheidet schneller als dein Verstand – und genauer.

Und du kannst lernen, sie alle zu unterscheiden. Das ist Selbstvertrauen. Nicht stark sein. Nicht laut sein. Sondern klar hören, was aus dir kommt.

Ich dachte lange: *Ich habe kein Selbstvertrauen*. Aber das stimmte nicht. Ich hatte nur verlernt, mir selbst zu glauben. Heute weiß ich: Selbstvertrauen ist keine Eigenschaft. Es ist ein Weg. Ein Muskel. Ein tägliches Training.

Wie kannst du diesen Muskel stärken? Nimm dir 30 Sekunden Stille statt 30 Minuten Grübeleien. Sage deinem Kopf: *Halt mal kurz die Bammel. Ich höre jetzt hin*. Beobachte. Atme. Lausche. Wer spricht da gerade in dir?

Vielleicht ist es nicht deine Stimme. Vielleicht ist es die deines Vaters, deiner Mutter, deiner Angst. Erkenne sie – und geh einen Schritt zurück. Hol dich zurück. Immer wieder.

Du brauchst kein großes Ritual. Nur Mut, eine einzige kleine Wahrheit auszusprechen. Oder sage heute einmal bewusst *Nein*, wenn du *Nein* meinst. Gönn dir 5 Minuten für dich. Sprich aus, was du fühlst – sanft, ehrlich, respektvoll. Iss etwas, das dir wirklich gut tut. Tausch die dritte Tasse Kaffee gegen einen Tee.

Sag deinem Körper: *Ich höre dich*. Sag deinem Herzen: *Ich fühle dich*. Sag deinem Spiegelbild: *Ich sehe dich*. Und beobachte, wie sich etwas verändert.

Da kann gleichzeitig unser Nervensystem endlich mal runter fahren, der Körper kann entspannen und dann....kriegen wir

wieder Zugang, in dieser wunderbaren Ruhe mit uns selbst. Je selbstverständlicher das für uns wird, umso besser sind wir verbunden mit uns selbst, unserem Herzen, unserem Bauch.

Wenn du wieder lernst, auf deine innere Stimme, deine weise Instanz zu hören, wirst du merken, wie dein Leben sich ordnet, wie es klarer wird. Entscheidungen fallen leichter. Vertrauen wächst – ohne, dass du es erzwingen musst ohne, dass du alles „zerdenken“ musst.

Denn Selbstvertrauen heißt nicht: *„Ich bin stark.“* Sondern: *„Ich höre mich. Und ich nehme mich ernst.“* Das ist der Anfang. Der Anfang von deinem echten Leben. Jetzt ist es Zeit, deine Stimme lauter zu drehen.

Wann war das letzte Mal, dass du wirklich deiner inneren Stimme zugehört hast – ohne sie zu übertönen?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

*„Ich vertraue meiner inneren Stimme – sie kennt den Weg.“
„Ich erlaube mir, leise zu werden, um mich selbst wieder zu
hören.“*

Kapitel 23

Mut finden, wenn alles in dir bebt

*„Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst,
sondern der Triumph über sie.“
(Nelson Mandela)*

Was denkst du über Mut? Vielleicht, dass mutig sein bedeutet, keine Angst zu haben? Doch wahre Tapferkeit zeigt sich nicht in der Abwesenheit von Angst, sondern darin, mit der Angst im Gepäck einen Schritt weiterzugehen – näher zu deiner Wahrheit.

Wir warten so gerne auf diesen perfekten Tag, an dem wir endlich „*mutig genug*“ sind, es zu tun, es zu wagen. An dem wir keine Angst mehr verspüren, alles glasklar ist, wir innerlich vollkommen stabil und idealerweise ausgeschlafen sind.

Doch dieser Tag? Er kommt nicht. Ich weiß das, weil ich selbst so lange auf ihn gewartet habe. Sehr lange. Bis ich begriffen habe: Mut entsteht nicht im Warten, sondern im Handeln trotz Angst.

Es gibt nicht diesen besonderen Tag. Es gibt keine Superhelden-Tage. In Filmen vielleicht.

Was es braucht, ist dieser Mutmuskel, den ich lange vernachlässigt habe, weil ich angepasst, brav und vernünftig war. Weil ich niemandem zur Last fallen wollte.

Von außen sieht Mut oft souverän aus. Doch von innen fühlt er sich ganz anders an: weiche Knie, Herzklopfen, Schweißausbrüche, das dringende Bedürfnis, sich unter der Bettdecke zu verstecken.

Und genau dort, in diesen Momenten, entscheidet sich etwas Großes.

Wenn du sagst: *„Nein, das mache ich so nicht mehr. Schluss damit!“* „*Ich höre auf, ich brauche jetzt eine Pause.*“ „*Das passt nicht zu mir.*“ oder *„Nein, ich entscheide mich für mich.“*, dann verändern wir den Kurs unseres Lebens.

Jede mutige Entscheidung – sei sie noch so klein - ist wie ein inneres Aufwachsignal.

Mit jeder Angst, durch die ich gegangen bin, habe ich einen inneren Triumph erlebt. Ich habe mir selbst bewiesen, dass ich kann. Mein Kopf, der so gerne warnt und kontrolliert, wurde jedes mal ein wenig leiser.

Die Zufriedenheit mit mir und meinem Leben hat jedes Mal einen Schubs bekommen. Ich bin gewachsen, in mir, mit mir, zu mir.

Ich musste den Mut als Erwachsene neu lernen. Als Kind war ich alles andere als mutig.

Doch eine kleine Szene ist mir bis heute lebendig: Ich bin sechs Jahre alt, gerade ein halbes Jahr in der Schule. Bis die Lehrerin nach einem Diktat bemerkt, dass ich kaum höre und mir angewöhnt habe, von den Lippen abzulesen.

Ich finde mich in einem großen Krankenhaus in einer Großstadt wieder. In einem großen Raum, in dem mehrere Kinder in ihren Betten liegen. Ich bin frisch an den Ohren operiert und habe einen dicken Verband um meinen Kopf. Ich fühle mich verloren, bin zum ersten Mal so lange alleine und habe Heimweh. Meine Eltern haben keine Zeit, mich oft zu besuchen und die Zeit dort fühlt sich wie eine Ewigkeit an.

Da kommt eines Abends eine Krankenschwester zu uns Kindern, eine, die etwas älter ist und sehr streng wirkt. Ich habe ein wenig Angst vor ihr. Sie ruft uns, um uns ein Märchen vorzulesen.

Das Märchen kannte ich. „Schneeweißchen und Rosenrot“. Doch sie sagte immer wieder „Schneewittchen“. Mein Herz

rast. Ich kann das so nicht stehen lassen. Ich muss es ihr sagen, dass sie dieses Wort falsch ausspricht. Doch ich zögere, ich habe zu viel Angst. Diese Schwester schaut so streng und wirkt so burschikos. Meine Hände werden ganz schwitzig und mir wird fast schwindelig.

Doch da, plötzlich ein Stille-Moment und ich höre mich sagen: „*Das heißt nicht Schneewittchen. Es heißt Schneeweißchen.*“ Alle schauen mich an und die Krankenschwester nimmt es überrascht hin und nickt: „*Ach ja, da hast du Recht.*“ Und ab da war meine kleine Welt wieder in Ordnung.

Das klingt so banal, ich weiß. Doch in meiner kleinen Welt war es riesig. Das war Mut. ich kann es heute noch fühlen, wie wichtig diese mutige Entscheidung für mich war. Und dieser kleine Moment hat mich geprägt.

Für jeden sieht Mut anders aus. Für den einen ist es mutig, eine Spinne auf die Hand zu nehmen. Für die andere, endlich „*Nein*“ zu sagen. Mut zeigt sich nicht in großen Taten. Er zeigt sich im Innersten, dort, wo du über dich selbst hinauswächst.

Und genau hier liegt deine wahre Größe verborgen. Denn Wachstum findet nie in der Komfortzone statt.

Der größte Saboteur? Er sitzt zwischen deinen Ohren! Er heißt Zweifel, Kritik, Angst vor dem Scheitern.

Doch weißt du, welche viel größere Angst die meisten von uns tief im Innern tragen? Es ist nicht die Angst vor dem Scheitern, vor dem Ungewissen oder vor möglichen Gefahren. Es ist die Angst vor der eigenen Größe. Was wäre, wenn du dich wirklich erlaubst, ganz? Wenn du dein Licht nicht mehr dimmst, um es anderen bequem zu machen?

Es gibt einen Unterschied zwischen dem „*Ich will etwas verändern*“ und „*Ich MUSS verdammt nochmal etwas verändern in meinem Leben und zwar JETZT!*“ Hörst du den Unterschied?

Dieser kraftvolle Moment geschieht genau dann, wenn du bereit bist, dein Leben wirklich selbst zu leben. Nicht länger das Leben der anderen.

Also, wenn da etwas ist, vor dem du noch Angst hast. Dann warte nicht länger auf den richtigen Moment. Er kommt nicht. Oder vielleicht ist er genau jetzt?

Jeder Tag, an dem du wartest, ist ein Geschenk an deine Ausreden. Du weißt es längst besser.

Und weißt du, was dich motivieren darf? Dieses Gefühl danach. Wenn du etwas gewagt hast. Wenn du durch die Angst gegangen bist.

Es ist, als hättest du eine Prüfung bestanden. Du atmest auf, lachst, tanzt vielleicht, willst die ganze Welt umarmen. Du spürst: *Ich hab's geschafft. Ich bin gewachsen. Ich lebe mein Leben.*

Also, nimm dich selbst in den Arm. Sei stolz. Denn du brauchst kein Außenlob. Dein ehrliches, fühlbares Lob für dich selbst, das zählt.

Was wäre dein mutiger nächster Schritt, wenn dein innerer Kritiker und dein Angsthasen endlich mal Überstunden abbauen?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

„Ich gehe los – mit klopfendem Herzen, aber mit festem Ja zu mir.“

„Ich nehme meine Angst an die Hand – und gehe trotzdem weiter.“

Mini-Ritual für deinen Alltag:

„Mut-Check-In“

Ziel: In schwierigen Momenten handlungsfähig bleiben

Wann: Immer wenn Angst oder Zweifel überwiegen

Ablauf:

1. Stell dich kurz aufrecht hin, die Füße fest am Boden.
2. Sag laut oder innerlich:

„Ich spüre meine Angst – und gehe trotzdem einen Schritt weiter.“

3. Geh einen kleinen, echten Schritt nach vorne – symbolisch für deinen Mut.
4. Halte inne und atme kraftvoll ein.
5. Spüre, wie der Mut mit dir mitgeht.

Kapitel 24

Was deine Seele von dir will – und warum genau jetzt

„Und irgendwann merkst du: Es geht nicht mehr darum, was du willst. Sondern darum, wer du wirklich bist.“

Vielleicht hörst du sie nicht immer. Vielleicht hast du gelernt, sie zu übergehen. Vielleicht glaubst du sogar, sie sei nicht mehr da. Aber deine Seele spricht. Nicht laut. Nicht mit Worten. Sondern mit Sehnsüchten. Mit Tagträumen. Ja, manchmal auch mit einem leisen Drängen: *„So wie es ist, kann es nicht bleiben.“*

Ich kenne dieses Gefühl gut. Ich habe es lange überhört. Nicht, weil ich nicht hinhören wollte, sondern weil mein Kopf so viel lauter war. Weil die Zweifel schneller waren als meine Wahrheit. Weil es einfacher war, im Gewohnten zu bleiben – obwohl es längst nicht mehr stimmig war.

Doch deine Seele hat kein Interesse an bequem. Sie will, dass du ehrlich wirst. Ehrlich mit dir. Ehrlich mit dem, was du brauchst. Ehrlich mit dem, was längst fällig ist. Sie will nicht, dass du perfekt bist. Sie will, dass du wach wirst. Dass du

spürst, wo dein Leben leise gegen dich arbeitet, wo du dich selbst verlierst. In alten Rollen. In Erwartungen. In einem Leben, das sich zunehmend fremd anfühlt.

Denn deine Seele lebt nicht in der Zukunft. Sie lebt im Jetzt. Und es gibt einen feinen Unterschied zwischen dem Leben, das du gerade führst und dem Leben, das eigentlich zu dir gehört. Zwischen dem, was du sagst und dem, was du eigentlich fühlst. Zwischen dem, was du entscheidest und dem, was deine Seele schon längst entschieden hat.

Und genau da liegt der Schmerz: Einige Menschen wissen tief in sich, was sie wirklich wollen. Aber sie treffen keine Entscheidung, weil der Kopf keine Sicherheit verspricht, keine Garantie liefern kann. Andere wissen es nicht einmal mehr, sie spüren nur, dass sie nicht dort sind, wo sie sein sollten. Und so vergehen Tage, Wochen, Jahre.

Bis irgendwann nichts mehr übrig bleibt, als ein diffuses Gefühl der Leere. Und die Frage: "Habe ich überhaupt noch selbst entschieden?"

Ich glaube: Die wichtigste Entscheidung deines Lebens ist die, deiner Seele zu folgen. Nicht blind, nicht irrational, nicht naiv. Aber aufrichtig, fühlend, wach. Deine Seele führt dich

nicht in Sicherheit, aber in Wahrheit. Und du erkennst sie genau an den Dingen, die dich rufen.

An dem, was dich elektrisiert. An dem, was dich traurig macht, wenn du es nicht lebst. An dem, was du seit Jahren weg-schiebst, obwohl du genau weißt, dass es dich erfüllt.

Vielleicht zeigt sie sich in stillen Momenten, wenn du barfuß im Gras stehst und plötzlich weißt, was zu tun ist. Vielleicht ist es dieser Gedanke, bei dem dir die Tränen kommen. Wenn du morgens aufwachst und der Tag sich wie ein falsches Leben anfühlt. Oder auch: Wenn dir ein Gedanke Flügel verleiht und du ihn sofort wieder wegdrückst, weil der Kopf sofort ruft: „*Aber das geht doch nicht...*“ Doch, vielleicht geht es. Und vielleicht geht es genau jetzt.

Denn deine Seele verlangt keine Heldentaten. Keine Karriere. Keine Effizienz. Sie will kein „*höher, schneller, besser*“. Sie will, dass du ehrlich bist mit dir selbst. Sie will, dass du dir selbst begegnest und dein Leben wieder in Einklang bringst mit dem, was dich lebendig macht.

Vielleicht weißt du längst, was deine Seele, dein wahres Selbst von dir will. Du hast es nur überdeckt. Wegerklärt. Klein geredet. Aber, was wäre, wenn du genau jetzt aufhörst, sie zu ignorieren? Dein wahres Selbst will auch, dass du dich

traust, zu geben, was du zu geben hast. Du bist nicht nur für dich alleine hier. Hast du darüber schon einmal nachgedacht? Was wirst du hinterlassen, wenn du im Sterben liegst? Was würdest du tun wollen, wenn du bereits all deine persönlichen Bedürfnisse befriedigt hättest? Deine Seele weiß es bereits und sie wird dich da hin bringen, wenn du bereit bist.

Was würde passieren, wenn du heute eine Entscheidung triffst, die nicht vom Kopf kommt, sondern aus deinem Innersten?

Nicht, wenn du weißt, wie es ausgeht. Nicht, wenn alles sicher ist. Sondern jetzt, weil du fühlst, dass du sonst zu lange in einem Leben bleibst, das nicht mehr deines ist.

Du musst nicht gleich dein gesamtes Leben umkrempeln. Es reicht ein kleiner Schritt. Ein Gespräch. Eine klare Grenze. Ein ehrliches Nein. Oder ein mutiges Ja.

Dieser kleine Schritt in Richtung mehr Echtheit, Klarheit, Lebensfreude, Begeisterung, Lebendigkeit macht den Unterschied. Denn er bringt dich zurück zu dir. Und vielleicht, endlich, auf den Weg, der dir entspricht.

Wenn deine Seele heute einen Wunsch frei hätte – was würde sie sich von dir wünschen? Und was hindert dich noch daran, genau das zu tun?

Was in dir ruft schon lange – und worauf wartest du noch?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

„Ich vertraue der Stimme meiner Seele – sie kennt den Weg.“

„Ich darf in meinem Tempo gehen – aber ich gehe los.“

Kapitel 25

Entscheidungsmüdigkeit verstehen und überwinden

*„Nicht jede Entscheidung muss heute getroffen werden. Aber
jede Entscheidung braucht deine volle Präsenz.“*

Kennst du dieses Gefühl? Du sitzt abends auf dem Sofa, der Tag liegt schwer in deinen Knochen. Du willst einfach nur einen Film schauen, was Schönes zur Ablenkung. Also öffnest du Netflix. Und dann...? Scrollst du. Und scrollst. Und scrollst.

4000 Filme. Unzählige Serien. Trailer laufen an, klingen irgendwie spannend, aber *nicht jetzt*. Nach 25 Minuten schließt du die App – oder landest bei Staffel 3 deiner Lieblingsserie, die du eigentlich schon kennst.

Willkommen in der Entscheidungsmüdigkeit. Was wie ein banales Alltagsproblem klingt, wurde zu einem psychologischen Phänomen mit Namen: *Decision Fatigue*. Auf Deutsch: Entscheidungsmüdigkeit. ;-)

Unser Gehirn ist ein Entscheidungsorgan. Es filtert, sortiert, wägt ab. Es trifft pausenlos kleine und große Entscheidungen – bewusst und unbewusst. Und das ist... anstrengend.

Das überforderte Gehirn sucht nach einem Ausweg mit Folgen: Wir fällen die Entscheidung entweder gar nicht – oder schieben sie auf später. Bei besonders schweren Entscheidungen können wir auch die Beherrschung verlieren und neigen zu Essattacken oder Impulskäufen.

Bei 20.000 Entscheidungen pro Tag ist das auch nicht verwunderlich, oder? Ja, 20.000 - das ist nicht übertrieben, es ist statistisch belegt. Schon morgens geht's los:

Snooze oder aufstehen? Jogginghose oder Jeans? Kaffee oder Tee? Mails lesen oder erst mal Nachrichten ignorieren? Und so geht es den ganzen Tag weiter – bis abends dann Netflix kommt.

Das Problem: Jede einzelne Entscheidung kostet Energie. Selbst die winzigen. Und irgendwann sagt das Gehirn scheinbar: „Genug jetzt.“

Oh, das kenne ich auch von mir. Ich habe all diese Entscheidungen wirklich ab und an so richtig satt und wünsche mir dann, es gäbe mal einen Tag ganz ohne Entscheidungen. Kennst du das auch?

Was bei Entscheidungsmüdigkeit passiert, ist Folgendes:

Wenn es zu viele Entscheidungen werden – gerade unter Zeitdruck oder Stress – nimmt unsere Fähigkeit zur Selbstregulation ab. Was konkret bedeutet: Wir schieben Entscheidungen auf, vermeiden sie ganz oder wir treffen sie impulsiv, ohne richtig zu reflektieren.

Kennst du das Gefühl, abends plötzlich beim Online-Shopping zu landen und Dinge zu bestellen, die du eigentlich nicht brauchst? Oder nach einem intensiven Tag zu Süßigkeiten zu greifen, ohne Hunger zu haben? Das ist oft keine „Charakterschwäche“, sondern schlicht: mentale Erschöpfung.

Das klingt plausibel. Doch ich frage mich, woher kann diese mentale Erschöpfung noch kommen?

Ich beobachte es bei mir auch, dass es diese besondere Entscheidung war, die mich so belastete, weil ich sie ständig vor mir her schob.

Da darf ich dann schauen, was ich wirklich brauche, um diese Entscheidung endlich treffen zu können, damit sie mir keine unnötige Energie mehr raubt.

Mentale Erschöpfung erlebe ich auch, wenn ich unglücklich oder unzufrieden bin, wenn ich Sinnlosigkeit fühle, wenn mein Innerstes nach Hilfe, nach Veränderung schreit oder wenn mir diese Tätigkeit, die ich gerade mache, überhaupt keine Freude macht.

Eine spannende Studie aus Großbritannien hat herausgefunden, dass Bankangestellte, die über Kreditentscheidungen entscheiden, Anträge mittags häufiger ablehnen als morgens – einfach, weil sie müde sind von all den Entscheidungen. Nach der Mittagspause stieg die Genehmigungsrate wieder.

Die Bank hätte in einem einzigen Monat über 500.000 Dollar mehr verdient, hätten alle Entscheidungen am Vormittag stattgefunden. Das zeigt: Entscheidungsmüdigkeit betrifft uns alle – auch Profis, auch Menschen mit klarem Verstand und viel Erfahrung.

Haben diese Bankangestellten einfach zu wenig Pausen gemacht oder haben sie vielleicht auch nicht so viel Freude an ihrem Job?

Ich finde es wichtig, herauszufinden, was hinter dem Symptom „Entscheidungsmüdigkeit“ noch oder eigentlich steckt. Denn, wenn ich es weiß, kann ich es verändern.

Entscheidungsmüde sind wir wohl alle immer wieder mal – in dieser lauten und hektischen Welt. Doch ich vermute sehr stark, es hängt davon ab, wie sehr wir uns von uns selbst entfernen und wie wenig wir unserem Innersten Raum und Gehör schenken.

Das Symptom Entscheidungsmüdigkeit ist keine unheilbare Krankheit und vor allem kein Grund, keine Entscheidungen mehr zu treffen. Sondern vielmehr ein Grund, nach innen zu schauen und sich zu fragen: *Wie lange mache ich noch so weiter?*

Falls du dich jetzt fragst, was du gegen deine Entscheidungsmüdigkeit tun kannst. Grundsätzlich: Sei gut mir dir selbst und gehe klug mit deiner Energie um.

Gönne dir mehr Stille-Momente und frage dich: *Was will ich jetzt eigentlich wirklich?* Und dann entscheide dich, den ersten kleinen Schritt für dich zu gehen.

Konkreter: Triff wichtige Entscheidungen am Vormittag. Dein Gehirn ist morgens am frischesten. Nutze diese Zeit für Gespräche, Planung und Klarheit.

Triff sie natürlich nur dann, wenn du in der Balance bist, nicht wenn du emotional aufgewühlt bist. Sonst bringt dir dein frisches Vormittags-Gehirn auch nicht viel.

Auch Kleinkram reduzieren kann helfen. All diese kleinen Entscheidungen einfacher machen. Da hilft eine gewisse Routine, sodass klar ist, was du frühstückst und wann du deine Emails checkst.

Und ja, wenn dein Kleiderschrank nicht mehr so voll wäre, könntest du es deinem Kopf auch leichter machen, zu entscheiden, was du heute anziehst. Es ist ja nur eine Idee ;-).

Ich spreche da aus eigener Erfahrung. Nachdem ich mein Leben radikal vereinfacht habe und minimalistisch unterwegs bin, sind viele Entscheidungsfragen einfach nicht mehr da oder erledigen sich wie von selbst ohne groß Energie zu rauben.

Mach Pausen, ohne Instagram, ohne WhatsApp. Ich meine echte Pausen an der frischen Luft, in der Natur mit nichts als dir selbst, ganz ohne Ablenkung. Wenn dir das schwer fällt, bringe es dir bei.

Du wirst staunen, wie wichtig diese Pausen für dich werden. Sie bringen dich immer wieder zu dir zurück. Du bist zentrierter, klarer, erkennst schneller, wenn etwas aus der Balance gerät.

Strukturiere kleine Entscheidungen doch einfach mal vor. Zum Beispiel, indem du dir sagst: *„Ich antworte auf Nachrichten zweimal am Tag“*, oder *„Freitag ist mein Schreibtag“*.

Akzeptiere, dass du nicht alles entscheiden musst. Manche Entscheidungen brauchen Zeit. Und manche... darfst du auch bewusst *nicht treffen*, weil sie gerade keine Priorität haben.

Vielleicht fragst du dich jetzt: Wo in deinem Leben triffst du zu viele Entscheidungen? Welche könntest du vereinfachen oder delegieren? Welche Entscheidungen rauben dir Energie – und welche Entscheidungen bringen dir neue Energie?

Decision Fatigue ist kein persönliches Versagen. Es ist ein Aufruf zur Selbstfürsorge. Ein kleiner Weckruf, klüger mit deiner Energie umzugehen und dich nicht dafür zu verurteilen, wenn du abends lieber zur altbekannten Lieblingsserie greifst.

Hier noch ein kleiner Tipp am Rande: Die Frage ist manchmal nicht: „Was soll ich tun?“, sondern: „Wann bin ich überhaupt in der Lage, diese Entscheidung gut zu treffen?“

Wie viele deiner täglichen Entscheidungen dienen wirklich dir – und welche darfst du loslassen, um wieder mehr bei dir anzukommen?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

„Klarheit entsteht, wenn ich mich entlaste – Schritt für Schritt.“

„Ich erlaube mir Pausen – und vertraue darauf, dass meine Klarheit in der Stille wächst.“

Kapitel 26

Neugier als Wegweiser – der erste Schritt darf leicht sein

„Neugier ist der zarte Fingerzeig deiner Seele, dass etwas in dir wachsen will.“

Manchmal ist es nicht die laute Entscheidung, die unser Leben verändert. Auch nicht die gründlich durchdachte Pro-und-Kontra-Liste und nicht der logische Plan. Manchmal ist es etwas anderes. So etwas, wie ein leises Fragezeichen, das überraschend in dir aufplopt: „Was wäre, wenn...?“

Ein innerer Impuls. Eine Instanz in uns, die etwas Neues erfahren will. Wie ein Licht, das plötzlich in der Dunkelheit angeht.

Neugier ist magisch. Sie fordert nichts, sie drängt nicht. Sie steht nicht mit erhobenem Zeigefinger da. Sie klopft nur sanft an. Manchmal als Frage. Manchmal als Gefühl. Oder als wiederkehrender Gedanke, der sich nicht abschütteln lässt.

Ich glaube, wir unterschätzen ihre Intelligenz. Neugier ist nicht kindisch. Sie ist nicht naiv. Sie ist ein innerer Kompass.

Ein kraftvoller Wegweiser. Und manchmal der erste zarte Hinweis darauf, dass in uns etwas wachsen will.

Wenn du neugierig wirst – so richtig neugierig – dann geschieht das nicht zufällig. Etwas in dir will sich bewegen. Etwas ruft dich aus dem Vertrauten heraus, ins Offene. Dorthin, wo nicht alles sicher ist, aber alles möglich.

Viele meiner wichtigsten Entscheidungen begannen nicht mit Sicherheit, sondern mit genau diesem Gefühl. Nicht mit dem perfekten Plan, sondern mit einem inneren: *„Ich weiß noch nicht, warum... aber ich will wissen, was passiert, wenn ich diesem Weg folge.“*

Ich erinnere mich an einen Tag, der mein Leben verändert hat. Wir hatten unser großes Haus leer geräumt, bereit für ein neues Leben in einer Lebensgemeinschaft. Doch kurz vor dem Umzug kam die Nachricht: Sie können uns nicht aufnehmen.

Plötzlich war alles offen. „Was nun?“ Eine Freundin meinte im Scherz: *„Zur Not könnt ihr mein Zelt haben!“* Und mein Partner – wie so oft mutig und offen, schlug vor, am übernächsten Tag einen Tag der offenen Tür auf einem Naturisten-Sportgelände zu besuchen.

Ich war sofort neugierig. Und zu dieser Zeit irgendwie offen für alles. Am selben Abend kam eine weitere Nachricht: Die

Mutter meines Partners lag im Sterben. Wir begleiteten sie in der Nacht, bis sie am Morgen ihren Körper verließ.

Es war eine schöne Erfahrung. In mir war so ein freies Gefühl. Es ging so Einiges zu Ende und ein neues Kapitel sollte aufgeschlagen werden. Neuanfang. Es gab nichts zu verlieren. Es war Frühling.

Am übernächsten Tag fuhren wir los. Fröhlich, unbeschwert und gespannt. Und dann betraten wir diese andere Welt: Ein kleines Paradies mitten im Wald, mit einem See, Sauna, Sportplätzen, Wohnwagen, Zelten – und einer ungeahnten Freiheit.

Es fühlte sich an wie ein Neuanfang in einer anderen Welt. Wie Adam und Eva in der ersten Frühlingssonne.

Ein paar Tage später stellten wir dort unser kleines Zelt auf und blieben. Den ganzen Sommer. Wir fanden neue Freunde, mit denen wir die nächsten Jahre gemeinsam viel Zeit verbrachten und es ergaben sich aus diesem Neuanfang viele neue Begebenheiten und eine komplett neue Zeit an einem neuen Ort, der für einige Jahre unsere neue Heimat wurde.

Das alles entstand aus der Neugier und Offenheit, die wir, mein Partner und ich mitgebracht hatten. Neue Perspektiven, ein neues Leben.

Nicht aus Plan, nicht aus Sicherheit. Sondern aus Neugier. Ich möchte diese Zeit nicht missen. Sie hat mich verändert. Sie brachte mir viele neue Erkenntnisse, wertvolle Kontakte und eine neue Art zu leben. Sie hat mir gezeigt, was möglich ist, wenn ich offen bin für das Leben, das ruft.

Ohne diese unbeschwerte Neugier und Entdeckerfreude wären wir ganz woanders gelandet.

Und ich frage dich: Wie viele deiner schönsten Momente entstanden aus einem klaren Plan? Und wie viele aus einem inneren: „*Ich probier's einfach mal aus?*“

Wusstest du, dass viele Entdeckungen – wie Penicillin oder die Mikrowelle – durch Zufall entstanden? Durch neugieriges Ausprobieren, nicht durch lineares Denken.

Durch das, was Wissenschaftler heute „*Trial and Error*“ nennen. Das wunderbare Spiel mit dem Ungewissen.

Der Psychologe Gerd Gigerenzer hat erforscht, dass intuitive Entscheidungen oft besser sind als rationale. Er nennt sie „Bauchentscheidungen mit Erfahrung“ – das Zusammenspiel aus Wissen, Neugier und Spüren.

Sein Satz hat mich sehr berührt: „*Wir haben gelernt, Intuition zu misstrauen – dabei ist sie in Wirklichkeit ein hoch-*

entwickeltes System, das uns oft schneller zur richtigen Lösung führt als komplexe Analysen.“

Auch in der Innovationsforschung spricht man von „*Effectuation*“ – einer Entscheidungslogik, bei der man nicht mit einem festen Ziel startet, sondern mit dem, was gerade da ist. Und daraus etwas Neues erschaffen. Nicht planen, sondern mitgehen.

Die besten Ideen, so weiß man heute, entstehen nicht aus Kontrolle, sondern aus Offenheit. Nicht im Denken, sondern im Tagträumen.

In Momenten des Nichtstuns, in denen Kopf, Herz und Bauch leise miteinander sprechen. Ich könnte auch sagen: In meinem Seelengarten.

Die Geschichte zeigt: Große Ideen brauchen keine Sicherheit. Sie brauchen Raum, Vertrauen und ein bisschen Mut, das Leben wieder als Spiel zu sehen.

Wenn ich auf mein Leben zurück blicke, sind viele gute Ideen in solchen „Default Mode - Momenten“ entstanden. Die besten Ideen fürs Schreiben habe ich, wenn ich in diesem Tagträum-Modus bin. Und gute Ideen führen zu guten Entscheidungen. Wobei wir wieder beim Thema wären! So schließt sich der Kreis.

Wie bereit sind wir, zu spielen, zu scheitern und zu staunen? Kinder und erfolgreiche Unternehmer leben es uns vor. Denn ihre Neugier, ihr Ausprobieren, ihr Scheitern, was bedeutet: Erfahrungen sammeln, ihr Weitermachen, neugierig bleiben, immer wieder Neues ausprobierenhat die Kinder lebendig wachsen und die Unternehmer erfolgreich werden lassen!

Neugier ist ein Wegweiser und sie kann ein sehr wertvoller Schatz für dich sein. Sie kennt den ganzen Weg nicht – aber sie zeigt dir den nächsten Schritt. Und das reicht oft schon.

Also frage dich: Wo ist heute deine Neugier? Was möchte entdeckt werden? Was ruft dich, während du kuschelig auf deinem Sofa sitzt und durch den Tag träumst?

Vielleicht ist es genau das, was deine Begeisterung und Lebendigkeit zurückbringt. Und du kommst wieder ein Stück mehr zu dir selbst!

Erlaube dir heute, deiner Neugier zu folgen und spüre, welches kleine ‚Was wäre, wenn...?‘ in dir ein neues Kapitel öffnen möchte.

Welcher kleine Impuls in dir will heute gehört und ausprobiert werden – ganz leicht, ganz ohne Plan?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

*„Meine Neugier ist der Kompass zu meinem nächsten
Wunder.“*

*„Ich erlaube mir, nicht alles zu wissen – und entdecke darin
das größte Geschenk.“*

Kapitel 27

Der Lebenszug hält kurz – steig endlich ein

*„Manchmal musst du einfach aufspringen – selbst wenn der
Zug nach Abenteuer riecht und du nur Zahnbürste und
Zweifel dabei hast.“ ;-)*

Stell dir vor, du stehst auf dem Bahnsteig deines Lebens. Um dich herum Hektik, Gewusel, Menschen, die aufspringen, losfahren, mutig einsteigen, auch wenn sie nicht genau wissen, was sie erwartet. Und du? Du zögerst. Schaust dem Zug hinterher. Wieder einmal.

*„Ach, ich warte lieber noch. Ich bin noch nicht so weit.
Vielleicht beim nächsten Mal. Das war nichts für mich. Das
war für andere.“*

Und stell dir vor, du stehst auf diesem Bahnsteig deines Lebens. Um dich herum lauter Kopfmenschen, Kritiker, Nörgler, Pessimisten, halb schlafende Weggucker, ängstliche Entscheidungs-Vermeider, Von-sich-Ablenker und Nicht-Reflektier-Bereite.... Die alle nur da stehen und zusehen, wie der Zug abfährt. Sie lachen, sie schimpfen, sie spotten, sie

urteilen über die, die tatsächlich eingestiegen sind. Und dann gehen sie wieder nach Hause in ihr altes Leben.

Doch du möchtest auf diesen Zug aufspringen. Es gibt immer freie Plätze, denn die Abteile sind nie voll. Aber diese Menschen in diesem Zugabteil, sie ziehen deine neugierigen Blicke auf sich und sie wirken so lebendig, mutig, ja ein bisschen verrückt.

Doch du zögerst. *„Wenn ich das mache, falle ich aus der Rolle. Dann halten mich die anderen für verrückt. Sie werden mich auslachen oder anfeinden. Ich werde mein Umfeld verstören, ja sogar verlieren. Ich mache mich unbeliebt!“*

Wie oft hast du in deinem Leben gewartet? Auf das richtige Timing, auf mehr Mut, auf Sicherheit, auf die Meinung anderer, auf bessere Umstände, auf das Okay deines inneren Kritikers?

Und wie oft hast du gespürt, *da ist dieser eine Moment*, dieses *leise Beben im Herzen*, das sagt: Jetzt! Jetzt wär's so weit!

Aber dann war der Kopf schneller. Der Zweifler. Der Angsthase. Der innere Perfektionist. Und der Zug? Der ist abgefahren. Wieder mal.

Ich habe das oft erlebt. Das Schöne ist: Ich weiß nicht, was mir entgangen ist und was sich verändert hätte. Das Traurige ist: Ich werde es nie erfahren und diese Gelegenheit ist futsch. Diese Gelegenheit, so wie sie war, wird nicht wieder kommen.

Vielleicht wird es eine neue Gelegenheit geben. Wenn das Leben es unbedingt will, dann gibt es dir weitere Gelegenheiten und schickt dir einen weiteren Zug. Doch für manche Dinge gibt es keine Gelegenheit mehr.

Nicht für das Gespräch, in dem du deine Wahrheit nicht ausgesprochen hast. Die Runde, in der du dich nicht mutig gezeigt hast. Der Karaoke-Abend, an dem du dich nicht getraut hast, das Mikro in die Hand zu nehmen, um dein Lied zu singen. Die Reise, die du dann doch nicht gebucht hast. Das Coaching, das dir in dieser Zeit auf die Beine verholpen hätte, die Veranstaltung, auf der du wichtige Wegbegleiter kennen gelernt hättest.....

Der Lebenszug wartet nicht auf dein inneres Go. Er hält nicht für immer. Er kommt, gibt dir einen kurzen Augenblick der Entscheidung ... und dann rollt er weiter. Und du stehst da. Noch immer mit dem Koffer voller Träume, voller „eines Tages... vielleicht“.

Aber weißt du was? Der Zug hat nicht nur Sitze für Menschen mit klaren Plänen, perfekten Outfits oder einem Masterplan in der Tasche. Der Zug ist für alle, die bereit sind, sich endlich selbst ernst zu nehmen. Für alle, die nicht länger zusehen, wie andere ihr Leben gestalten, während sie selbst auf dem Gleis der Unsicherheit herum trödeln.

Steig ein. Auch wenn du noch nicht weißt, wo genau es hingeht. Auch wenn du nur den nächsten Schritt kennst. Denn du wirst *nur in der Bewegung* erfahren, wer du bist und was für dich möglich ist. Probieren geht über studieren – so wahr!

Erfahrungen, die bringen Klarheit und die bringen dir Selbstsicherheit! Das sage ich auch mir immer noch stetig, wenn mein Hintern doch lieber auf der Couch sitzen bleiben will. Auch ich darf mir immer wieder einen Ruck geben.

Denn meine und deine Träume warten bereits auf mich und auf dich – im richtigen Zugabteil.

Dein Mut, dein Potenzial, dein künftiges Ich – sie alle sitzen bereits im Zug. Sie schauen aus dem Fenster, winken dir zu und rufen: „*Los, steig ein. Es wird Zeit!*“

Sie wissen: Die wirklich wichtigen Dinge passieren nicht, wenn du auf Sicherheit wartest, sondern wenn du bereit bist, *Unsicherheit zu durchqueren.*

Und weißt du, was verrückt ist? Die besten Reisen begannen nie mit einem fertigen Plan. Sondern mit einem Herzklopfen, einem klaren Gefühl und einem mutigen Schritt. Das kann ich bezeugen.

Was hält dich (noch) davon ab, einzusteigen – und was könnte passieren, wenn du es einfach trotzdem tust?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

„Ich steige ein, auch wenn ich nicht weiß, wohin die Reise geht. Mein Leben beginnt im Jetzt.“

„Ich entscheide mich für das Leben – nicht für das Warten.“

Mini-Ritual: „Bahnhof des Lebens“

Ziel: Den Moment erkennen – und nutzen

Wann: Wenn du spürst, etwas will sich verändern

Ablauf:

1. Schließe kurz die Augen und stelle dir einen Bahnhof vor.
2. Sieh den Zug vor dir stehen. Die Tür ist offen.
3. Stell dir vor, dein zukünftiges Ich winkt dir von dort aus zu.
4. Frag dich: „*Was lasse ich am Bahnsteig zurück – und was nehme ich mit?*“
5. Sag leise oder laut: „*Ich steige ein. Ich bin bereit.*“
6. Spüre, wie dein Zug langsam Fahrt aufnimmt und wie dein Herz weit wird und vor Freude hüpf.

Die Fahrt in dein neues Leben beginnt. In diesem Moment. Mit deiner Entscheidung, einzusteigen.

TEIL V – Umsetzung: Von der Entscheidung ins Tun

Kapitel 28

Der Entscheidungs-Reset – Loslassen, neu wählen, losgehen

„Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“ (Meister Eckhart)

Kennst du diesen Moment, in dem du spürst: *So geht es nicht weiter* – aber du weißt noch nicht genau, *wie es anders gehen soll?*

Vielleicht fühlt sich dein Leben wie ein übervoller Schrank an: Zu viele alte Entscheidungen, zu viele offene Türen, zu viele „*Ich müsste mal ...*“ und „*Eigentlich wollte ich doch ...*“. Und dazwischen: Du.

Irgendwo zwischen Vergangenheit, Erwartung, Pflichtgefühl und einem inneren Sehnen, das dich nicht mehr schlafen lässt.

Willkommen an der Schwelle deines persönlichen Entscheidungs-Resets.

Ein Reset bedeutet nicht, alles hinter sich zu lassen und neu zu starten wie auf einer weißen Seite – es bedeutet, bewusst loszulassen, was nicht mehr zu dir gehört, neu zu wählen, was heute zu dir passt – und mutig loszugehen, selbst wenn der Weg noch unklar ist.

Ich habe oft gedacht, ich müsste erst ganz sicher sein, alles perfekt geplant haben, einen wasserdichten Plan B in der Tasche. Aber so funktioniert echtes Leben nicht.

Das Herz denkt nicht in Businessplänen, sondern in *Ruf* und *Antwort*. Es sendet Impulse, Bilder, Ahnungen – oft leise, aber kraftvoll. Und je länger wir sie ignorieren, desto lauter werden sie. Und desto unbequemer wird der Alltag.

Manchmal reicht ein einziger Gedanke, ein Satz, ein Blick in den Spiegel, und du weißt: *Ich kann so nicht weitermachen.*

Bei mir war es diese innere Stimme, die plötzlich ganz laut wurde, als ich in der Stille mit Fieber auf dem Sofa lag. Als ich plötzlich wusste: Ich muss dieses Leben, diesen Partner, dieses Zuhause endgültig verlassen. Ansonsten werde ich wirklich verkümmern wie eine Blume, die kein Licht, kein Wasser, keine Nahrung mehr bekommt.

Manchmal hilft das Leben von außen: Die Chefin, die an meiner Stelle entschied, meinen Arbeitsvertrag nicht zu

verlängern, der Jobmanager, der mir die Wahl gibt, diese Fortbildung zu machen oder der angehende Freund, der plötzlich sein wahres Gesicht zeigt und es klar wird: Mit diesem Menschen verbringe ich keine Zeit mehr. Oder die Umstände in meinem Umfeld verändern sich derart krass, wie es vor Jahren der Fall war, dass die Entscheidung klar wird: *Hier kann ich nicht bleiben!*

Da braucht es keine Sicherheit und kein langes Überlegen mehr. Da sind die Impulse aus dem Inneren heraus so kraftvoll, dass ich sie nicht ignorieren kann. Und wenn ich es doch tue, wird das Leben so krass unangenehm, dass ich später wach werde und die Entscheidung treffe, die dran ist.

Aber Achtung: Ein Reset ist kein Fluchtweg. Es sollte kein Fluchtweg sein. Sondern dieses innere Wissen, so nicht mehr, aber anders. Es ist eine Entscheidung aus der Klarheit heraus, dass dein *altes Ich* dich nicht in dein *neues Leben* führen kann.

Du brauchst eine innere Bereinigung. Kein Wegrennen, sondern ein Aufräumen. Du darfst dein „Ja“ wirklich spüren. Denn wenn du in der Opferrolle, in der Traurigkeit, dem Widerstand oder dem Groll hängen bleibst, kann nichts Gutes, Neues entstehen.

Gibt es eine Entscheidung, die du schon viel zu lange mit dir herum trägst und die innerlich immer lauter wird? Gibt es etwas in deinem Leben, das längst überfällig ist, losgelassen zu werden? Welche Wahl würde dein Heute leichter machen – und dein Morgen heller?

Wenn du bereit bist, ehrlich hinzuschauen, dann wird der Reset nicht wie ein Kontrollverlust wirken, sondern wie ein Befreiungsschlag. Du wirst spüren: *Ich bin nicht zu spät. Ich bin genau jetzt bereit, neu zu wählen.*

Wenn es etwas gibt, das dir Energie raubt - du glaubst nicht, wie viel Energie das kostet, wenn wir Entscheidungen vermeiden, wenn wir immer wieder weg gucken, verdrängen -, dann frag' dich: *Wie müsste meine Entscheidung lauten?* Sprich es laut aus, entscheide dich. Ohne zu wissen, wie es weiter geht. Indem du deine Entscheidung mit dem Herzen getroffen hast, setzt du im Außen Neues in Bewegung. Neue Türen öffnen sich. Du wirst staunen, wenn du dich darauf einlässt. Bleibe ruhig und beobachte, was geschieht.

Und ja – es kann sein, dass du damit andere vor den Kopf stößt. Dass du Erwartungen enttäuschst. Dass dein Umfeld dich verwundert anschaut. Aber es ist dein Leben, nicht ihres. Und niemand lebt es für dich. Du trägst die Verantwortung für

dich und dein Leben, niemand sonst. Darum ist es deine Aufgabe, diese Entscheidung für dich zu treffen.

Und leider ist es häufig so, dass dir dein Umfeld keine Unterstützung ist, wenn du wichtige Entscheidungen für dich treffen willst. Denn dein Umfeld ist wie dein Kopf: Es soll so bleiben, wie es ist. Verändere dich nicht. Das ist zu ungewiss.

Der Reset braucht Klarheit, Ehrlichkeit und ein bisschen Mut, mehr nicht. Du musst nicht gleich alles umwerfen. Es reicht, eine einzige Sache loszulassen, die dich unnötig belastet – und eine einzige Entscheidung zu treffen, die dich ein Stück näher zu dir selbst bringt.

Und wenn du dann losgehst – mit klopfendem Herzen, zitternden Knien und einem Hauch Zweifel – dann erinnere dich: Du brauchst keine Genehmigung für deinen Neuanfang. Du brauchst nur deine klare Entscheidung.

Was wäre, wenn das, was du loslässt, dir die Kraft gibt, endlich loszugehen?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

„Ich erlaube mir, neu zu wählen – immer wieder. Mein Leben darf sich verändern, wenn ich mich verändere.“

„Neuanfang beginnt in mir.“

Kapitel 29

Sag JA zu dir - Die Entscheidung für ein mutiges Leben

„Werde, der du bist. Tu, was nur du tun kannst. Und lebe, wie nur du leben kannst.“ (Friedrich Nietzsche)

Die beste Entscheidung kommt aus dem liebenden Herzen und dem werten Bauch - aus deinem Innersten. Oder anders gesagt: Die beste Entscheidung kommt aus dem tiefen Wissen, wer du wirklich bist. Lass uns kurz gemeinsam in dieses Bild eintauchen:

Stell dir vor, du stehst – aufrecht, verwurzelt, verbunden. Mit beiden Füßen fest auf der Erde. Du atmest ruhig und tief, dein Brustkorb hebt und senkt sich wie von selbst. Mit jedem Atemzug spürst du deine eigene Kraft zurückkehren.

Du bist ganz da – in dir. Deine Augen blicken weich und wach in die Welt, dein Herz ist offen, dein Kiefer entspannt. Und während du deine Hände auf deinen Bauch legst, spürst du ihn: diesen Ort in dir, an dem dein Selbstwert wohnt. Dieses Zentrum, in dem du spürst: *„Ich bin richtig. Ich bin gut. Ich bin bereit, JA zu sagen – zu mir.“*

Und jetzt sei ehrlich: Wie steht es um deinen Selbstwert?

Puh. Gar nicht so einfach, diese Frage. Für viele sogar unangenehm. Weil wir es nie wirklich gelernt haben, uns wertvoll zu fühlen – ohne Leistung, ohne Funktion, ohne Vergleich.

Wir leben zu oft an uns vorbei. Wir spüren unser inneres Feuer, aber lassen es verpuffen. Wir passen uns an, funktionieren, folgen Regeln, Erwartungen, Stimmen von außen – und vergessen dabei unsere eigene. Das Tragische?

Es fühlt sich schon so normal an, dass wir oft gar nicht merken, wie sehr wir uns selbst verloren haben. Aber was wäre, wenn du heute damit aufhörst? Wenn du aufhörst, anderen zu gefallen – und anfängst, dir selbst zu gefallen? Wenn du aufhörst, dich klein zu machen – und beginnst, dich selbst zu feiern? Was würde sich verändern, wenn du deinem Selbstwert wieder vertraust?

Die beste Version von dir selbst entsteht nicht durch Anpassung. Sie entsteht durch deine Erlaubnis. Die Erlaubnis, DU zu sein.

Denn wenn du deinen wahren Wert erkennst, triffst du Entscheidungen nicht mehr aus Angst, sondern aus Vertrauen. Nicht mehr aus Mangel, sondern aus Liebe. Nicht mehr zuerst

für andere, sondern zuerst für dich (und damit auch für die anderen).

Und das ist kein Egoismus. Das ist gesunder Selbstwert. Denn ein Mensch, der sich selbst achtet, lebt nicht nur für sich – er schenkt der Welt etwas Echtes: Präsenz, Klarheit, Freude, Frieden. Und er dient als Vorbild für andere.

Ja, vielleicht ist Selbstliebe die radikalste Entscheidung unserer Zeit. Weil sie so selten ist. Weil sie uns aus alten Mustern katapultiert. Weil sie uns ins Leben zurückbringt.

Sag JA zu dir. Du bist bereit. Und du bist wertvoll – jetzt. Nicht erst, wenn du alles „im Griff“ hast.

Was würde sich in deinem Leben verändern, wenn du dir ab heute in jeder Entscheidung selbst die wichtigste Stimme gibst?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

„Ich bin bereit, mir selbst treu zu sein – kompromisslos und liebevoll.“

„Ich bin wertvoll. Ich wähle mich – jeden Tag aufs Neue.“

Mini-Ritual für deinen Alltag – „Das JA-Ritual“

Ein kleiner, kraftvoller Moment, um dich immer wieder mit deiner mutigen Seite zu verbinden:

Dauer: 3 Minuten

Wann: Am Morgen oder immer dann, wenn du spürst, du brauchst Klarheit oder Mut.

Schritt 1 – Innehalten

Setze dich für einen Moment still hin. Lege eine Hand auf dein Herz, die andere auf deinen Bauch. Atme tief ein und aus – drei Mal.

Schritt 2 – Klar fragen

Flüstere innerlich (oder laut): *„Was wäre heute eine mutige Entscheidung, die mir gut tut?“*

Oder: *„Was darf ich heute loslassen, um ganz bei mir zu sein?“*

Schritt 3 – Dein JA

Dann sprich diesen Satz: *„Ich sage JA zu mir. Heute. Mit allem, was ich bin.“*

Fühle bewusst nach, wie sich dieses JA in deinem Körper anfühlt. Vielleicht magst du dich zum Abschluss selbst sanft umarmen oder lächeln. **Tipp:** Wiederhole dieses kleine Ritual über mehrere Tage – es verankert sich mit der Zeit tief in deinem System und wirkt wie ein innerer Kompass.

Kapitel 30

Heute ist dein Tag: Entscheidungen, die
du sofort treffen kannst

*„Du brauchst keine Erlaubnis für dein
Leuchten. Fang einfach an.“*

Du brauchst nicht zu warten. Nicht auf die perfekte Gelegenheit. Nicht auf die nächste Sternkonstellation oder den Neumond. Denn heute ist dein Tag. Genau heute.

Nicht morgen. Nicht übermorgen.

Und nein, du musst auch nicht erst noch die Steuer machen, das Auto waschen oder deine „To-do-Liste des Lebens“ abarbeiten, bevor du eine Entscheidung triffst, die dich dir selbst näher bringt.

Es braucht weder die große Erkenntnis, ein Zeichen von oben oder die völlige Klarheit, bevor wir innerlich „Ja“ sagen dürfen. Deine Entscheidungen müssen gar nicht auf diese großen Aha-Momente warten. Viele von ihnen freuen sich, wenn du sie endlich jetzt triffst.

Was wäre, wenn dein nächster Schritt schon jetzt klar ist
– nur dein Kopf macht daraus ein Drama?

Du und ich, wir warten oft zu lange. Aus Vorsicht, aus Rücksicht, aus der Hoffnung, dass irgendjemand im Außen das Go gibt. Aber tief im Inneren spüren wir es längst: *"Ich könnte es jetzt tun. Ich könnte mich jetzt entscheiden – für mich."*

Denn wahr ist: Entscheidungen verändern nicht nur die Richtung deines Lebens. Sie verändern deine Haltung zu dir selbst. Jede klare Entscheidung für dich ist ein Zeichen von Selbstachtung, von innerer Reife – von Herz.

Du kannst dich heute entscheiden....

... dir selbst wieder zu vertrauen.

... dich von etwas oder jemandem innerlich zu lösen.

... deiner Intuition Raum zu geben.

... ein neues Kapitel zu schreiben.

... deine Wahrheit zu sprechen.

... einfach mal nur du selbst zu sein – ohne Masken,
ohne dein pflichtbewusstes Lächeln.

Vielleicht ist es keine große Entscheidung, sondern eine
kleine stille, wie: *„Heute darf es leicht sein.“* Oder:
„Heute wähle ich Freude.“ Oder: *„Ich höre jetzt auf,
mich zu verbiegen.“*

Diese kleinen Sofort-Entscheidungen sind Gold. Sie
geben deinem Tag einen neuen Klang. Und aus vielen
solcher Töne wird irgendwann eine ganz neue
Lebensmelodie.

Und wenn du heute Abend ins Bett gehst, kannst du mit
einem Lächeln denken: *„Heute habe ich mich
entschieden. Für mich. Für einen echten Schritt.“*

**Welche Entscheidung – so klein sie auch sein mag –
könntest du noch heute für dich treffen, die dich
deinem wahren Weg näher bringt?**

Hier dein Mantra zu diesem Kapitel:

*„Ich muss nicht mehr warten – ich darf mich heute
entscheiden.“*

„Heute bin ich mein eigener Wendepunkt.“

Mini-Ritual für deinen Tag: Die 3-Minuten-Entscheidung

Nimm dir heute (oder an jedem beliebigen Tag) nur drei Minuten – das reicht völlig aus.

Schritt 1: Still werden (1 Minute)

Setz dich hin, atme tief durch. Schließe die Augen, wenn du magst. Spüre deine Füße auf dem Boden. Lass deinen Atem tiefer werden.

Frage dich:

„Was ist heute wichtig für mich – wirklich wichtig?“

Schritt 2: Entscheidung fühlen (1 Minute)

Lass eine Entscheidung auftauchen – keine große, dramatische, sondern eine sanfte, klare, stimmige.

Vielleicht ist es:

Heute sage ich Nein, wo ich bisher immer Ja gesagt habe.

Heute gönne ich mir Ruhe.

Heute beginne ich mit einem Herzensprojekt.

Heute bin ich ehrlich zu mir selbst.

Frag dein Herz: „Was will jetzt durch mich entschieden werden?“

Schritt 3: Entscheidung bekräftigen (1 Minute)

Atme tief ein. Stell dir vor, wie du diese Entscheidung triffst – liebevoll, kraftvoll, ohne Druck.

Und dann sage (laut oder leise):

*„Ich entscheide mich. Für mich. Für diesen Schritt.
Jetzt.“*

Spüre, wie dein System darauf reagiert. Vielleicht weitet sich etwas in deiner Brust. Vielleicht fühlst du Ruhe oder Klarheit. Und wenn nicht – dann war diese Entscheidung trotzdem ein Akt der Selbstachtung.

Kapitel 31

Small Steps, Big Life – kleine Schritte, die Großes anstoßen

*„Du musst den ganzen Weg nicht sehen. Geh einfach den
ersten Schritt.“*

(Martin Luther King Jr)

Vielleicht kennst du das auch: Du willst etwas verändern, endlich den Mut aufbringen, etwas Neues wagen – aber allein der Gedanke daran fühlt sich überwältigend an. Zu groß. Zu viel. Zu weit weg. Und genau hier beginnt die Magie der kleinen Schritte.

Denn weißt du was? Kein noch so großer Wandel beginnt mit einem riesigen Sprung ins Ungewisse. Er beginnt immer mit einem kleinen Schritt. Einer Entscheidung. Einer Bewegung in Richtung deiner Wahrheit – auch wenn sie nur winzig scheint.

Ich habe gelernt: Wenn ich auf meinen Kopf höre, warte ich oft ewig, bis alles "passt". Wenn ich aber meinem Herzen lausche, dann genügt schon ein klitzekleines JA – und alles beginnt sich zu bewegen. Nicht weil ich den ganzen Weg schon kenne, sondern weil ich endlich losgehe.

Kleine Schritte sind heilsam. Sie überfordern dich nicht. Sie bringen dich zurück in deine Kraft. Und das Wichtigste: Sie haben die Kraft, eine Lawine des Wandels auszulösen.

Ein „Nein“ zu einem alten Muster. Ein „Ja“ zu einer Auszeit. Eine Nachricht, die du endlich schreibst. Ein neuer Gedanke, den du zulässt. Eine Entscheidung für dich – so unscheinbar sie auch scheint.

Du darfst das Tempo selbst bestimmen. Es gibt kein „zu langsam“, wenn du deiner Wahrheit folgst. Und niemand darf dein Wachstum bewerten, nicht einmal du selbst. Bewerte sie nicht. Nicht jede Veränderung ist sofort sichtbar – doch sie wirkt, tief in deinem Inneren. Und dort geschieht das eigentliche Wunder.

Du wirst nicht glauben, wie kraftvoll es bereits ist, wenn du dich klar ausgerichtet hast auf dein großes Ziel. Wenn du weißt, in welche Richtung du dein Leben lenken willst. Vielleicht ist es dein Traumpartner. Vielleicht ist es das Ziel, ein Leben in Fülle zu leben. Dann hast du diesen Rahmen geschaffen: Anfang und Ziel. Der Anfang ist dein Jetzt – das Ende ist dein formuliertes Ziel.

Jetzt beginnst du, diesen Zwischenraum zu füllen. Du kannst deinen Weg dorthin in kleine Teilziele herunter brechen. Dazu

stellst du dir viele Fragen. Im Beispiel: Was bedeutet Fülle für dich? Wo willst du mehr Fülle, in welchen Lebensbereichen? Schreibe dir alles auf. Mache eine Zeichnung, mache es irgendwie sichtbar, sodass du es immer wieder anschauen und durchlesen kannst.

Wen kennst du, der diese Fülle bereits lebt? Wo kannst du dir Inspiration holen im Internet, bei Trainern, bei Speakern, in Büchern? Wie kannst du deinen Alltag mit neuen Ideen zur Fülle füllen?

Neue Glaubenssätze, neue Rituale, neue Denkanstöße, klare innere Bilder, Geschichten, die dich bereits am Ziel beschreiben, Austausch mit deinem imaginären Zukunfts-Wunsch-Ich, verrückte kleine Entscheidungen, wie ein Besuch in einem Sternerestaurant. Wer weiß, wen du dort vielleicht kennen lernst.

Du könntest einen Tag lang eine Rolle spielen, dich fragen: Was würde die reiche Baronin oder mein Zukunfts-Wunsch-Ich jetzt sagen, tun, entscheiden? Dich mehr und mehr in die Vorstellung begeben, du hättest bereits all das, was du dir wünschst und in dieser Dankbarkeit darüber bleiben, es mit all deinen Sinnen fühlen und genießen. Hier darfst du gnadenlos kreativ sein.

Frage dein Herz, welchen nächsten kleinen Schritt du in diese Richtung machen kannst. Kein Wollen oder Müssen. Stattdessen ein immer wieder Loslassen, in dem inneren Wissen, dass es bereits da oder auf dem Weg zu dir ist. Und doch immer wieder dem Ganzen spielerische Aufmerksamkeit widmen.

Denn worauf du deine Aufmerksamkeit legst, das nährst du. Stell dir vor, die Fülle kommt dich besuchen und ihr unterhaltet euch. Stelle der Fülle Fragen und begib dich in ihre Rolle und sprich aus der Fülle heraus zu dir. So erhältst du wertvolle Tipps, die dich deinem Ziel näher bringen.

Halte immer wieder Rückschau: Wie hast du begonnen? Was war am Anfang? Wo stehst du jetzt? Was hast du dazu gelernt? Wo bist du weiter gekommen? Welche Entscheidungen haben dich weiter gebracht?

Am Ende wirst du zurückblicken und erkennen: Die kleinen Schritte waren in Wahrheit die größten. Weil sie dich zurück zu dir geführt haben. Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug.

Du merkst, es braucht deine Klarheit, dein Wollen, damit du eine klare Entscheidung treffen kannst, der dann viele kleine

Entscheidungen folgen können. Viele kleine Schritte, in deinem Tempo. Beharrlichkeit, Vertrauen und dran bleiben...

So entsteht auch ein Buch. Erste Idee, große Überschrift, kleinere Teilbereiche und viele Unterkapitel, die so mit und mit gefüllt werden mit Inhalt, mit Leben. Im Tun ergeben sich weitere Ideen, Kapitel und Entscheidungen.

Und wenn ich jeden Tag ein bisschen daran arbeite, mich dem eine Zeit lang widme mit meiner vollen Aufmerksamkeit und meinem Interesse, entsteht irgendwann ein ganzes fertiges Buch. So, wie dieses hier.

Es gab Zeiten, da flossen die Worte nur so. Es gab Zeiten, da waren nur kleine Fortschritte da. Es gab Zeiten, da war innere Arbeit angesagt, weil Zweifel sich zeigten oder der Selbstwert im Keller war. Und es gab Zeiten, da war so viel Klarheit und kreative Schaffenskraft da. Ja, das ist Leben.

Es gibt keine Konstante. Es gibt lauter bunter Momente. Leichte, schwere, klare, diffuse, bunt eben. Doch ich bin dran geblieben, weil ich mich entschieden habe: Ich will dieses Buch wirklich gerne schreiben. Denn sonst würdest du dieses Buch niemals lesen.

Zum Abschluss dieses Kapitels möchte ich dir etwas aus meinem aktuellen Leben erzählen und wie eine kleine, unscheinbare Entscheidung zu etwas Großem führte.

Mein Partner und ich, wir leben als Reisende in unserem Camper-Van. Wir hatten die Idee, über den Winter für einige Wochen irgendwo in einem Appartement Zeit zu verbringen. Ohne uns zu stressen oder zu fokussieren wollten wir uns einfach inspirieren lassen, wenn sich etwas ergibt. Ich ging eines Tages einen Weg entlang an einem schönen, stillen Ort, der mir sehr gefiel. Ich hatte schon erfahren, dass an der Küste alle Tavernen bald schließen und die Unterkünfte ebenso.

Ich gehe also diesen Weg entlang und bemerke ein Schild mit einem Pfeil und einem Namen darauf. Es weckt mein Interesse sehr, ohne zu wissen, was mich dort erwarten würde. Ich weiß nicht, dass es der Name einer Ferienanlage ist.

Es wird dunkel und ich spazierte nicht weiter, um dem Schild zu folgen. So folge ich meiner Neugier und suche im Internet danach. Ich finde eine wunderschöne Ferienanlage mit kleinen Appartements umgeben von einem großen, schön angelegten Garten. Ich sehe, dass diese Appartements nur von Frühjahr bis Ende Oktober vermietet werden und sehe den stattlichen Preis.

Mein Kopf beginnt leise, zu rattern. Mein Innerstes sagt: *Hey, schreibe doch einfach mal hin und frage, ob es möglich wäre, über den Winter für drei Monate ein Appartement zu mieten zu einem guten Preis. Was hast du zu verlieren? Mein Kopf schüttelte sich innerlich, aber er hatte keine Chance.*

Ich habe nicht damit gerechnet, was am Folgetag passieren würde. Die Besitzerin schreibt mir zurück: *Ja, es ist möglich.* Und sie macht mir einen unglaublich attraktiven Preis. Wir treffen dort begeistert ein und schauen uns die Räumlichkeiten an, während die herzliche Besitzerin uns sagt, wir seien die ersten, die hier über den Winter ein Appartement mieten. Sie sei normalerweise im Urlaub in dieser Zeit, doch in diesem Jahr bliebe sie aus familiären Gründen hier.

Nun bin ich seit fast einem Monat hier an diesem schönen ruhigen Ort, sitze ich hier auf diesem großen, bequemen Sofa in unserer Wohnküche und schreibe dankbar diese Zeilen.

Hätte ich die verrückte Entscheidung nicht getroffen, einfach anzufragen und entgegen meinem Kopf, mir vorzustellen, dass es möglich ist...ja, dann wäre ich jetzt nicht hier an diesem wunderschönen idyllischen Ort.

Aber wie oft macht uns der Kopf gleich alles zunichte, indem er sagt: Versuch es erst gar nicht. Das wird sowieso nicht

funktionieren? Es war diese Entscheidung aus meinem Herzimpuls heraus.

Ohne dem Kopf den Raum zu geben, dagegen zu wettern. Aus einem inneren Interesse, einer Neugier, einem Tun-Wollen, egal, was dabei rauskommt.

Manchmal darf auch ich mich öfter fragen: *Was habe ich denn zu befürchten oder zu verlieren, wenn ich diese Entscheidung treffe?* Und so lerne ich auch mit der Zeit, mit einem „Nein“ oder einem unpassenden Ergebnis umzugehen.

Welcher kleine, einfache Schritt ruft dich heute – auch wenn dein Verstand ihn noch als unbedeutend oder überflüssig abtut?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

*„Ein kleiner Schritt mit Herz ist größer als tausend geplante
im Kopf.“*

„Ich bewege mich – und das Leben bewegt sich mit mir.“

Mini-Übung: „Der kleinstmögliche nächste Schritt“

Schritt 1 – Atme und fühle:

Nimm dir einen kurzen Moment. Atme bewusst ein und aus.
Spüre deinen Körper. Werde still. Frag dich dann:

*Was möchte sich in meinem Leben verändern –
oder wachsen?*

Wähle spontan einen Bereich: z. B. Beruf, Gesundheit,
Beziehung, Selbstfürsorge, Kreativität, Mut, innerer Frieden,
Finanzen...

Schritt 2 – Reduziere den ersten möglichen Schritt radikal:

Stelle dir nun folgende Frage:

*Was ist ein so kleiner, einfacher nächster Schritt, dass
ich ihn noch heute tun könnte – ohne Ausrede?*

Ein Schritt, der keine perfekte Planung braucht. Kein Geld.
Keinen Riesen-Mut. Sondern einfach eine Bewegung in die
richtige Richtung.

Beispiele:

Jemandem schreiben, mit dem du wieder Kontakt möchtest.

Dir einen Stuhl in die Sonne stellen und still sein.

Dich für einen Workshop anmelden, von dem du seit Wochen träumst.

Einen Gegenstand aussortieren, der längst nicht mehr zu dir passt.

Einen Satz laut aussprechen, den du dich bisher nicht getraut hast.

Eine Dose aufstellen, in der du ab jetzt deine 5-Euro-Scheine sammelst.

Schritt 3 – TUN:

Mach diesen Schritt heute noch.

Nicht morgen. Nicht perfekt. Nur echt.

Und feiere dich danach – bewusst und innerlich – als wärst du gerade über eine unsichtbare Grenze in ein größeres Leben getreten.

Kapitel 32

Wenn Zweifel anklopfen – bleib auf deinem Weg

*„Zweifel tötet mehr Träume als Misserfolg je
könnte.“*

(Suzy Kassem)

Manchmal, wenn wir gerade anfangen, mutig unseren Weg zu gehen, steht er plötzlich vor uns: der Zweifel. Manchmal leise wie ein kritischer Flüsterton, manchmal laut wie ein Donnerschlag.

Er stellt Fragen, die du nicht bestellt hast: *„Bist du sicher?“*
„Was, wenn du dich täuschst?“ *„Was, wenn du scheiterst?“*
„Was sollen die anderen denken?“

Was wäre, wenn wir unsere Zweifel nicht mehr als Feinde sehen würden? Wenn sie wie Grenzposten wären, die dich an der Schwelle zu deinem nächsten Wachstum prüfen wollen: *Meinst du es wirklich ernst?* Wenn sie gar nicht wollen, dass du aufgibst. Sie wollen, dass du tiefer gehst. Noch klarer wirst. Dich noch entschiedener für deinen Weg entscheidest.

Wenn ich ehrlich bin, habe ich genau das lange Zeit nicht als Prüfung sehen können. Doch heute kann ich erkennen, dass

der Kopf nicht anders kann, als mir diese Zweifel und Warnungen zu schicken, und ich kann trotzdem standhaft bleiben. Ich sage dann: *Gut, du willst mich testen, wie sehr ich das jetzt wirklich will! Ich ziehe das durch. Du kannst die Klappe halten. Keine Sorge, wir schaffen das! ;-)*

Der Zweifel ist wie ein Nebel, der sich legt, wenn du auf dem richtigen Weg bist – nicht um dich aufzuhalten, sondern um dich zu fragen: *Bist du bei dir? Bist du verbunden? Willst du das wirklich?*

Früher habe ich den Zweifel sogar manchmal gefürchtet. Ich dachte, er sei ein Zeichen dafür, dass ich auf dem falschen Weg bin. Heute weiß ich: Der Zweifel kommt oft dann, wenn ich ganz nah dran bin an etwas Wesentlichem. Von wegen: Das ist ein Zeichen, es nicht zu tun! Heute falle ich auf so etwas nicht mehr rein!

Sanft ausgedrückt, prüft mich der liebe Zweifel nicht, weil ich versage – sondern weil ich wachse. Krass ausgedrückt, kann mein Kopf nicht anders, wenn es um Neuland geht. Neues ist für ihn IMMER eine Gefahr.

Und da steht mir selbst mein Körper nicht immer hilfreich zur Seite. Wenn er plötzlich anfängt, schwitzige Hände zu

kriegen, schlotternde Beine, Herzklopfen bis zum Hals, Bauchkrämpfe, Fluchttendenzen, ja und sogar Tränen der Verzweiflung.

Manche Entscheidungen müssen trotz all der Widerstände, die mir mein Kopf und mein Körper liefern, getroffen werden, wenn es darum geht, weiter zu kommen.

Das beste Beispiel aus meinem Leben, das mir zeigte, wie krass der Körper sich wehren kann, weil er Gefahr wittert, das zeigte ja bereits meine Geschichte, wie ich damals meinen Kopfsprung vom Ponton in den See gewagt habe.

Das war wirklich schlimm, denn mein ganzer Körper wehrte sich. Es fühlte sich an, als ob ich gleich sterben muss. Tränen, Zittern, Herzklopfen, mein Nervensystem war unter Hochspannung.

Nach diesem Sprung hab ich gefühlt zehn neue Leben dazu gewonnen! Oh, war das befreiend. Ich habe es noch weitere Male gewagt und die Zweifel hatten keine Chance mehr. Mein Körpersystem und mein Kopf haben gecheckt: Es ist keine Lebensgefahr, wenn sie springt.

Bleib auf deinem Weg. Du musst nicht jedes Hindernis zerschlagen und du musst nicht zum Oberkämpfer mutieren. Manchmal reicht es, einen Schritt zu machen – mitten

hindurch. Der Nebel lichtet sich erst beim Gehen.

Und wenn der Zweifel anklopft, darfst du ihm freundlich die Tür öffnen und sagen: *„Danke, dass du mich nochmal hast hinschauen lassen. Ich gehe trotzdem.“*

Denn jede Entscheidung, die du aus deinem Herzen triffst, hat ihren Wert. Auch wenn du später vielleicht etwas anderes wählst – du wächst. Immer. Und darum geht es uns doch, ums Wachsen, oder besser gesagt, ums Freiwerden von dem, was uns noch daran hindert, unser volles Potential zu leben.

Im Grunde geht es darum, all diese Scheuklappen in unserem Kopf überflüssig zu machen, denn unser Kopf ist unser eigentliches Gefängnis. Und mit jedem neuen mutigen Schritt weitest du diesen Raum, öffnest du die Scheuklappen ein klein wenig mehr.

**Welche Entscheidung würdest du heute treffen,
wenn du dir vollkommen vertraust – trotz aller
Zweifel?**

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

*„Ich darf zweifeln – und trotzdem meinen Weg
weitergehen.“*

*„Mein Herz kennt den Weg – auch wenn mein Kopf ihn
nicht immer sieht.“*

Mini-Übung:

Aus dem Zweifel in die Klarheit – in 5 Minuten

Diese Übung hilft dir, den Zweifel nicht zu bekämpfen, sondern ihm auf Augenhöhe zu begegnen – um aus dem Gefühl der Überforderung wieder in deine innere Führung zu kommen.

Schritt 1: Ankommen (ca. 1 Minute)

Setze dich bequem hin.

Schließe deine Augen.

Atme tief durch die Nase ein – und langsam durch den Mund wieder aus.

Noch einmal. Und ein drittes Mal.

Spüre deinen Körper.

Spüre den Stuhl unter dir, deine Füße auf dem Boden.

Du bist da. Jetzt.

Schritt 2: Dem Zweifel ein Gesicht geben (ca. 1–2 Minuten)

Stell dir nun vor, dein Zweifel sitzt dir gegenüber – als Figur.

Wie sieht er aus?

Ist er groß oder klein? Ängstlich oder streng? Vielleicht wie ein alter Lehrer, ein inneres Kind, ein Kritiker?

Frage ihn jetzt laut oder innerlich:

„Was willst du mir sagen?“

„Was befürchtest du?“

„Wovor willst du mich eigentlich schützen?“

Lausche, ohne zu bewerten. Was fühlst du, wenn du deinen Zweifel so anschaut und ihm lauschst? Was macht das mit dir? Prüfe, was dein Herz dazu sagt. Bleibst du bei deiner Entscheidung oder hat dich der Zweifel überzeugen können?

Schritt 3: Der Wendepunkt (ca. 1–2 Minuten)

Bedanke dich bei deinem Zweifel. Gehe noch einmal in die Überprüfung mit deinem Herzen. Ist deine Entscheidung stimmig? Spürst du Weite oder Enge, wenn du bei deiner Entscheidung bleibst? Falls du dabei bleibst,

Sag dem Zweifel (laut oder innerlich):

„Ich sehe dich. Ich verstehe, warum du da bist.

Und ich gehe trotzdem weiter.“

Lege nun eine Hand auf dein Herz und eine auf deinen Bauch.

Atme tief in deinen Körper hinein.

Stell dir vor, wie ein warmes Licht von deinem Herzen
ausstrahlt – ruhig, klar und friedlich.

Abschluss:

Atme nochmals tief ein und aus.

Öffne deine Augen – und nimm dieses neue Gefühl der
Verbundenheit mit deiner Entscheidung und mit deinem
Herzen mit in deinen Tag.

Du kannst diese Mini-Übung immer dann anwenden, wenn du
spürst, dass Zweifel dich blockieren oder du im Gedanken-
karussell festhängst. Sie ist kurz – aber tief wirksam.

Kapitel 33

Dein Zukunfts-Ich ruft – folge der Stimme, die du werden willst

*„Die beste Version deiner selbst wartet nicht irgendwo da
draußen – sie wartet in dir.“*

Hast du dich schon einmal ganz bewusst in die Rolle deines zukünftigen Selbst oder des erfolgreichen, glücklichen Zukunfts-Ich begeben? Nicht als Fantasie-Spielerei, sondern als ernst gemeinte Verbindung zu der Version von dir, die du tief in deinem Inneren bereits bist? Wenn nicht – dann wird es höchste Zeit.

Denn: In deinem Zukunfts-Ich liegt nicht nur dein Potenzial. Es ist dein innerer Nordstern. Es kennt den Weg, den du heute vielleicht noch nicht ganz klar siehst.

Immer wenn ich Klarheit brauche, wenn ich unsicher bin oder mich verzettle, dann gehe ich in Kontakt mit meinem Zukunfts-Ich. Ich stelle mir vor, wie ich in fünf oder zehn Jahren bin – kraftvoller, weiser, freier. Diese Version von mir hat die Zweifel überwunden, Ängste transformiert,

Entscheidungen getroffen. Sie weiß, wofür es sich gelohnt hat, dranzubleiben.

Und das Tolle: Sie redet mit mir. Sie macht mir Mut. Sie gibt mir Antworten, auf die ich selbst gar nicht gekommen wäre – oder noch nicht. Es lässt mich erfahren, wie es sich anfühlt, in einer kraftvolleren Version von mir zu sein. Es macht Freude, aus dieser Perspektive auf die Dinge zu schauen. Probiere es gerne einmal aus.

Es ist ein bisschen wie ein Gespräch mit einer inneren Mentorin oder einem inneren Mentor. Und weißt du was? Er oder Sie ist immer liebevoll. Immer weise. Immer ruhig. Und zweifelt nicht an mir – nie.

Aber: Damit sie wirklich lebendig wird, braucht es deine Vision. Was willst du erleben? Worauf möchtest du zurück blicken können? Was soll dein Leben geprägt haben, wenn du alt und erfüllt in deinem Sessel sitzt und lächelnd auf deine Lebensreise blickst?

Werde dir klar darüber, was du noch erleben willst in deinem Leben! Mach dir eine möglichst lange Löffelliste. Nimm dir wirklich immer wieder Zeit dafür. Schreibe alles auf, was du noch erleben willst, bevor du „den Löffel abgibst“, damit du auf dem Sterbebett nichts bereuen musst.

Du kannst sogar im Vorfeld einmal reinspüren, wie sich dein Zukunfts-Ich fühlt, nachdem es diesen Fallschirmsprung gewagt hat.

Träume groß. Nicht irgendwann. Sondern jetzt. Nicht vernünftig. Sondern so, dass dein Herz zu hüpfen beginnt.

Male dir aus, schreibe es auf, wie ein Tag in deinem Wunschleben aussieht. Wo lebst du? Mit wem? Was tust du morgens, was bewegt dich tagsüber? Welche Menschen umgeben dich? Und wie fühlt sich das alles an?

Mach's konkret. Lies es dir regelmäßig laut vor. Dein Gehirn liebt Wiederholung. Und du wirst sehen: Deine Energie verändert sich. Du beginnst, dich innerlich auszurichten. Kleine Entscheidungen fallen dir leichter. Weil du plötzlich eine Richtung spürst.

Und wenn du mal zweifelst, hol dein Zukunfts-Ich zu dir. Stell es dir bildlich vor, direkt neben dir oder gegenüber. Spüre, wie es da ist. Frag es, was es dir jetzt raten würde. Vielleicht sagt es: *„Vertrau dir mehr.“* Oder: *„Das wird großartig. Geh weiter.“* Oder es schaut dich einfach nur liebevoll an – und du weißt: Alles ist gut.

Denn diese Version existiert bereits in dir. Du kannst dich heute entscheiden, einen kleinen Schritt in diese Richtung zu

gehen. Und morgen wieder. Und übermorgen. Bis du dich irgendwann umdrehst – und merkst: Du bist dein Zukunfts-Ich geworden.

Wie würdest du heute entscheiden, wenn du wüsstest, dass dein Zukunfts-Ich stolz auf dich sein wird?“

Welche Entscheidung bringt dich deinem erfüllten Leben heute ein kleines Stück näher?

Hier dein Mantra zu diesem Kapitel:

„Ich bin bereits auf dem Weg zu der besten Version von mir.“

„Mit jedem Schritt komme ich meinem zukünftigen Wunsch-Ich näher.“

Mini-Übung: Begegnung mit deinem Zukunfts-Ich

Dauer: ca. 5–10 Minuten

Ort: Ruhiger Raum, bequemer Sitz oder Stehposition

1. Ankommen

Atme ein paar Mal tief durch. Lass deinen Körper weich werden, deine Gedanken langsam zur Ruhe kommen.

2. Stell dir dein Zukunfts-Ich vor

Lass vor deinem inneren Auge ein Bild entstehen:

Du begegnest dir selbst – in 3 oder 5 Jahren – als die Version, die du gerne sein möchtest.

Sie oder er hat Herausforderungen gemeistert, fühlt sich kraftvoll, klar, lebendig und erfüllt.

Wie sieht diese Version von dir aus?

Wie bewegt sie sich, wie spricht sie, wie fühlt sie sich an?

3. Beobachte und lausche

Spüre in die Energie deines Zukunfts-Ich hinein.

Was strahlt diese Version von dir aus?

Stell ihr innerlich eine Frage wie:

„Was ist dein wichtigster Rat für mich heute?“

„Was war deine wichtigste Entscheidung auf dem Weg hierher?“

Höre einfach zu, was kommt – in Bildern, Worten, Gefühlen.

4. Körperintegration

Wenn du magst, stehe auf und bewege dich für 1–2 Minuten wie dein Zukunfts-Ich oder gehe ganz bewusst in diese Rolle.

Wie fühlt sich diese Haltung an? Welche Geste oder Bewegung verkörpert deine zukünftige Klarheit und Kraft?

5. Rückkehr & Abschluss

Bedanke dich innerlich für die Begegnung.

Komme langsam zurück ins Hier und Jetzt.

Wenn du magst, notiere dir, was du erfahren oder erkannt hast.

Tipp: Wiederhole diese Übung immer dann, wenn du unsicher bist oder dich neu ausrichten möchtest.

TEIL VI – Dein Schlusskapitel: Ein Leben ohne Reue

Kapitel 34

Wenn das Leben ruft – hörst du's jetzt
deutlicher?

*„Das Leben flüstert erst. Wenn du nicht lauschst, wird es
lauter.“ (Oprah Winfrey)*

Bist du bereit, dich zu erinnern, wer du bist – hinter all den
Rollen, Aufgaben und Erwartungen?

Es gibt Momente, da ist es kein leises Flüstern mehr in dir. Da
wird es laut. Drängend. Unüberhörbar. Und plötzlich merkst
du: Das Leben ruft dich. Es ruft dich nicht, weil du versagt
hast. Sondern weil du bereit bist.

Bereit, alte Häute abzustreifen. Bereit, zu wachsen. Bereit für
Neues.

Manchmal kommt der Ruf des Lebens nicht in klaren Worten.
Sondern im Gefühl, nicht mehr in der falschen Geschichte

mitspielen zu wollen. Im Wunsch, endlich du selbst zu sein – nicht mehr nur die Version, die andere von dir erwarten.

Manchmal braucht es nur einen einzigen ehrlichen Moment mit dir selbst, um zu wissen: *Ich kann nicht mehr zurück in das, was mich klein hält.* Selbst wenn du nicht weißt, wie der nächste Schritt aussieht – du weißt, dass du ihn gehen musst. Das ist der Beginn einer neuen Geschichte. Eines neuen Kapitels in deiner Geschichte.

Vielleicht spürst du dieses Flüstern schon länger. Vielleicht war da diese Ahnung, dass es noch mehr geben muss. Mehr Sinn, mehr Tiefe, mehr du. Und vielleicht hast du es immer wieder weggeschoben, weil andere Dinge wichtiger schienen. Weil du nicht sicher warst. Weil du dachtest, du brauchst erst noch mehr Klarheit, mehr Sicherheit, mehr Mut.

Doch was ist, wenn der Ruf genau jetzt kommt, *weil* du nicht mehr warten sollst? Was, wenn du den Mut nicht vorher haben musst – sondern ihn unterwegs entwickelst?

Wenn das Leben ruft, dann meist nicht mit Trompeten. Es beginnt leise – mit einer Unzufriedenheit, mit einem inneren Unfrieden, mit einer Frage, die nicht aufhört zu klopfen:

„War das schon alles?“ „Warum tue ich das, was ich tue?“ „Wo bin eigentlich ich geblieben?“

Und dann verändert sich plötzlich etwas. Du beginnst, hinzuhören. Und das ist dann der Moment, in dem sich die Richtung dreht. Nicht immer spektakulär, manchmal still, aber kraftvoll und ehrlich.

Wenn du plötzlich merkst, dass du gerade wertvolle Lebenszeit vergeudest mit Dingen, die keine Priorität mehr haben sollten. Dann ist es Zeit, deine Prioritäten neu zu ordnen.

Manche nennen es Erwachen, andere ein Erwachen ins echte Leben. Ich nenne es: den Moment, in dem du aufhörst zu funktionieren – und anfängst zu leben.

Und du musst nicht alles wissen, um loszugehen. Du musst auch nicht perfekt sein. Du musst nicht alle Zweifel loswerden. Du musst nur eines: ehrlich sein mit dir. Denn wenn du den Ruf hörst und ihm folgst, wirst du geführt. Das Leben liebt Klarheit. Das Universum liebt Klarheit. Und es liebt Menschen, die Ja sagen, wenn ihr Herz gerufen wird.

Und dann wird klar geliefert, was du klar entschieden hast. Ist das ein schöner Gedanke? Dass du nicht alleine bist? Dein

Leben unterstützt dich und liefert dir, was du ausstrahlst. Es schenkt dir Tag für Tag deine Wahrheit, das, was du bist.

Also frag dich: Was ist dieser Ruf in dir? Was sagt er dir wirklich – hinter der Angst, hinter der Unsicherheit? Und was wäre, wenn genau heute der Tag ist, an dem du zurückrufst: „*Ich habe dich gehört. Ich bin bereit.*“

Der Ruf des Lebens klingt nie wie ein Befehl. Er klingt wie eine Einladung. Du kannst ihn überhören, ja. Doch er bleibt. Und irgendwann – wenn du leise wirst – hörst du ihn deutlicher denn je. Und du antwortest: *Ich bin da. Ich wähle mich. Jetzt.*

Was in dir ruft leise – und will endlich gehört werden?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

„*Ich höre mein inneres Ja – und ich folge ihm.*“

„*Ich höre den Ruf meines Lebens – und ich bin bereit, ihm zu vertrauen.*“

Mini-Übung: Lausche deinem inneren Ruf

Dauer: 10–15 Minuten

Ort: Ein ruhiger Platz, an dem du ungestört bist.

Material: Stift, Notizbuch oder Tagebuch

Anleitung:

Setze dich still hin, schließe die Augen. Atme mehrmals tief ein und aus. Erlaube dir, für einen Moment ganz bei dir zu sein. Sprich innerlich diesen Satz: *„Leben, was willst du mir sagen?“*

Höre zu. Warte nicht auf große Worte. Vielleicht kommt ein Bild, ein Gefühl, eine Erinnerung. Vielleicht auch nur ein Satz oder ein vager Impuls. Was auch immer da auftaucht – es zählt.

Öffne deine Augen und notiere spontan:

Was habe ich empfunden?

Was ruft in mir leise – aber beständig?

Was drängt sich immer wieder in mein Bewusstsein?

Wonach sehne ich mich zutiefst?

Schreibe zuletzt den folgenden Satz auf – und vervollständige ihn ohne langes Nachdenken: *„Ich spüre den Ruf nach ...“*

Lies deine Notizen später noch einmal laut. Sie sind eine erste Brücke zu deinem nächsten mutigen Schritt.

Kapitel 35

Wie deine Entscheidungen die Welt heller machen

„Es ist nie zu spät, der Mensch zu werden, der du hättest sein können.“ (George Eliot)

Dein Leben ist wie ein großes, offenes Buch – und heute blätterst du auf die letzte Seite eines alten Kapitels. Du hältst kurz inne, atmest tief durch, spürst alles, was war – und dann schlägst du eine neue Seite auf. Weiß. Offen.

Bereit für das, was jetzt kommen darf. Das ist der Moment, in dem du erkennst: Ein Neubeginn ist nicht etwas, das im Außen passiert. Er beginnt genau hier, in dir. Jetzt.

Vielleicht hast du in deinem Leben viele Entscheidungen getroffen, manche überlegt, andere aus dem Bauch heraus. Einige voller Klarheit – und andere, weil du nicht wusstest, was du sonst tun solltest.

Vielleicht bist du Umwege gegangen, hast geschwiegen, gekämpft, losgelassen, gezweifelt, gehofft. Und trotzdem: Du stehst immer noch. Du bist hier. Und du trägst in dir die Kraft

für einen echten Neubeginn. Ohne Drama. Ohne Rückblick. Einfach so.

Ein Neubeginn ist kein Neujahrsvorsatz. Es ist eine Entscheidung, dein Leben bewusst zu führen, anstatt dich weiter führen zu lassen. Es ist ein JA zu dir – auch wenn du noch nicht alle Antworten hast. Es ist der Moment, in dem du aufhörst, auf das perfekte Timing zu warten, und beginnst, dem Moment zu vertrauen.

Dein Leben fragt dich: *„Bist du bereit, dich neu zu sehen? Anders zu wählen? Mit all deiner Erfahrung, deiner Weisheit und deiner inneren Kraft?“* Und du kannst antworten: *„Ja. Ich bin da. Ich wähle mich. Ich gehe los.“*

Denn das Leben ist nicht rückwärts gerichtet. Es ist ein stetiges Vorwärts in jedem weiteren Jetzt-Moment. Nicht immer gerade, nicht immer leicht. Aber immer voller Möglichkeiten. Und manchmal ist der Neubeginn nicht laut, nicht spektakulär. Sondern ganz still. In Form eines klaren Gedankens oder einer klaren Entscheidung. Ein Neubeginn durch deine Art, neu auf dich selbst zu blicken.

Vielleicht beginnt dein Neubeginn mit einem einzigen Satz: *„Ich bin bereit, mein Leben zu lieben – genauso wie es jetzt ist.“* Wenn du diesen Satz wirklich fühlst, ist dein Glas nicht

mehr halb leer, sondern halb voll. Damit setzt du den wichtigsten Grundstein für eine positive Zukunft. Denn ANNEHMEN, was ist, ist immer der erste Schritt, bevor sich etwas in deinem Leben wirklich verändern kann. Wenn du das verinnerlichen kannst, steht deiner Veränderung nichts mehr im Weg.

Erkenne, was da ist, was bereits gut ist und nimm dein Leben so an, wie es ist. Lasse allen Widerstand fallen. Jeder Widerstand verhindert Fortschritt, verhindert Heilung, verhindert Frieden. Mache Frieden mit allem, was ist. Und dann richte dich neu aus.

Dazu fällt mir eine berührende Geschichte ein, die sich kürzlich in meinem Leben ereignet hat. Ich beschließe, nach Wochen meine Mutter einmal anzurufen, um zu erfahren, wie es ihr geht. Wir sehen uns sehr selten, weil ich im Ausland unterwegs bin und telefonieren ab und an.

Sie geht auf die 80 zu und hat mit vielen „Wehwehchen“ zu kämpfen, ist chronisch krank und klagt ständig darüber, dass sie nicht mehr fit genug ist, um den Haushalt und den Garten zu pflegen, wie sie es immer gewohnt war.

Obwohl sie einen liebevollen Partner an ihrer Seite hat, der sehr fleißig ist. Sie fühlt sich stets schlecht deswegen. Doch

dieses Mal ist es anders. Sie klingt kraftvoll und motiviert. Sie erzählt von einer neuen Tagesgruppe, die sie einmal in der Woche besucht und von ihrem Heilpraktiker, mit dem sie endlich mal sehr zufrieden ist.

Und dann spricht sie ganz offen darüber, dass ihr Partner den Garten und den Haushalt so wunderbar in Ordnung hält und alles gerne so macht, wie sie es ihm aufträgt. Ich bin baff. So positiv habe ich sie lange nicht erlebt.

Ich erkenne, dass sie endlich ihre Situation so angenommen hat, wie sie nun einmal jetzt ist. Jetzt hat sie mit ihrer Situation endlich ihren Frieden gemacht, was ihrem Leben eine erfreuliche Wende beschert. Und das wirkt sich natürlich auch positiv auf ihre Gesundheit aus. Sie erkennt neue Wahrheiten, sieht Vieles mit anderen Augen und hat viel mehr Kraft als vorher.

Wenn du dich entscheidest, deinem Herzen zu folgen, Entscheidungen zu treffen, die dich in deine Kraft bringen, dann ist das nicht alleine gut für dich. Es ist gut für dein Umfeld, es ist gut für diese Welt.

Mit jeder Herzensentscheidung machst du deine Welt ein Stückchen heller, weil du beginnst, dich zu entfalten, du beginnst, wie eine Rosenknospe, die geschlossen war, endlich

aufzublühen. Das hat auch irgendwann sichtbare Folgen, denn jeder Mensch, der aufblüht, strahlt Positives aus.

Das bleibt nicht ungesehen. Weißt du, ein einziges Lächeln mehr, das wir einem anderen schenken, kann so viele neue Lichter anzünden. Und wann haben wir dieses echte, herzliche Lächeln? Wenn wir mit uns selbst zufrieden sind. Wann sind wir mit uns zufrieden? Wenn wir uns entscheiden, glücklich und erfüllt zu sein und alles dafür zu tun.

Ich bin selbst so dankbar, dass ich vor Jahren begonnen habe, mein altes fremdbestimmtes Leben hinter mir zu lassen. Was heute so aus mir heraussprudelt und was ich in die Welt bringe, das hätte ich damals nie für möglich gehalten und es wäre damals auch nicht möglich gewesen.

Es brauchte einige kraftvolle Herz-Entscheidungen. Heute hältst du dieses Buch in deinen Händen. Es ist ein Produkt all dieser neuen, manchmal mutigen Herz-Entscheidungen. Hättest du mich vor zwanzig Jahren gefragt, ob ich ein solches Buch schreiben würde – ich hätte dich verwundert und fragend angeschaut.

Was wäre, wenn du dich ab heute nicht mehr mit deiner Vergangenheit erklärst, sondern mit deiner Zukunft inspirierst?

Hier dein Mantra für dieses Kapitel:

*„Ich beginne neu – mit dem, was ich bin, und allem, was ich
noch werde.“*

*„Ich lasse los, was war, und wähle den Weg, der zu mir
gehört.“*

Kapitel 36

Genau jetzt: Dein Neubeginn ohne Zurückblicken

„Der Anfang ist immer heute.“ (Mary Shelley)

Es gibt diesen einen Moment, den du nicht planen kannst. Er kommt nicht mit großem Tamtam. Er kündigt sich nicht laut an. Aber du spürst ihn – mitten in dir.

Ein Moment, der dich aufatmen lässt, obwohl du gerade nichts tust. Ein Moment, der dich still lächeln lässt, obwohl noch nichts im Außen perfekt ist. Ein Moment, in dem du plötzlich weißt: *„Jetzt ist es soweit. Ich bin bereit.“*

Dieser Moment ist keine Reaktion auf etwas da draußen. Es ist eine Rückverbindung mit dir. Mit deiner Essenz. Mit dem Teil in dir, der sich nicht länger definieren will über deine Vergangenheit, deine (vermeintlichen) Fehler und deine alten Geschichten.

Du bist nicht deine Vergangenheit. Du bist nicht deine Zweifel. Du bist auch nicht dein altes Ich von gestern. Du bist das, was du JETZT wählst zu sein. Du bist nicht festgelegt auf

all die Beschreibungen und Rollen, die du dir selbst oder die andere dir zugeschrieben haben. Du bist so viel mehr als das.

Ich liebe dieses Lied von Chakkakhan, welches später auch Whitney Houston so kraftvoll gesungen hat: „*I’m every woman – it’s all in me!*“ Chakka, genau so ist es! Du bist so viel mehr – entdecke die Möglichkeiten! Entdecke dich! Ist dieses Leben nicht genau das: Die Entdeckungsreise zu sich selbst?

Für mich ist es das! Das ist für mich die Essenz, die mein Leben beschreibt.

Um all diese Möglichkeiten zu entdecken, durfte ich vor allem eines tun: Nicht länger im Kopfgefängnis bleiben. Nicht länger meinen Kopfgeschichten Glauben schenken. All das, was ich dachte, zu wissen, in Frage stellen. Neue Antworten finden. Lernen, auf mein Herz zu hören.

Und manchmal braucht es kein großes Drama. Kein radikales Loslassen. Kein neues Ziel. Sondern nur diesen einen, stillen Entschluss in dir: Ich wähle mein Leben. Ich wähle mich. Ich gehe los.

Neubeginn bedeutet nicht, alles hinter dir zu lassen. Es bedeutet, dich neu zu sehen. Dich in einem neuen Licht zu betrachten. Und all das, was du durchlebt, geliebt, verloren,

erkannt und überlebt hast, nicht mehr als Bürde, sondern als Boden zu spüren, auf dem du jetzt sicher und aufrecht stehen kannst.

Vielleicht ist das die größte Freiheit: Dich von der Geschichte zu lösen, wer du gewesen sein musst und in den Menschen hineinzuwachsen, der du wirklich bist.

Vergiss nie: Nicht deine Umstände schreiben deine Geschichte. Du schreibst sie. Und das Beste daran: Du kannst jederzeit umblättern und eine neue Seite aufschlagen.

Heute. Genau jetzt. Ohne zurückzublicken.

Wem in dir möchtest du ab heute den Stift in die Hand geben – der Stimme deiner Angst oder der Stimme deines Herzens?

Hier dein Mantra für dieses Schlusskapitel:

„Ich beginne jetzt. Frei. Mutig. In meiner ganzen Wahrheit.“

„Ich bin nicht, was ich war – ich bin, was ich wähle zu sein.“

Dein Ritual zum Neubeginn – „Die Seite wenden“

Vorbereitung – Schaffe Raum

Nimm dir heute einen besonderen Moment nur für dich.

Zünde eine Kerze an – eine einzige reicht. Sie steht für dich und dein Licht.

Setze dich an einen ruhigen Ort. Ohne Musik, ohne Ablenkung.

Nur du, deine Atmung, dein Herzschlag.

Lege ein leeres Blatt Papier vor dich.

Oder öffne dein Journal, genau auf der nächsten leeren Seite.

Sie steht symbolisch für dein neues Kapitel.

Ankommen – Atme dich ins Jetzt

Schließe deine Augen.

Lege eine Hand auf dein Herz, die andere auf deinen Bauch.

Atme tief ein –

und beim Ausatmen lass alles Alte los.

Noch einmal:

Einatmen – Verbindung.

Ausatmen – Loslassen.

Drei Mal. Ganz bewusst. Ganz langsam.

Sprich leise – oder in Gedanken:

„Ich bin hier. Ich bin bereit. Ich schreibe mein Leben neu.“

Die Entscheidung – Schriftlich besiegeln

Schreibe nun einen Satz auf das leere Blatt – intuitiv, aus deinem Herzen heraus. Zum Beispiel:

„Ab heute bin ich die/, die (der,der)...“

„Ich entscheide mich jetzt für ...“

„Mein Leben in Leichtigkeit beginnt mit ...“

Schreib nicht lange. Nur den einen Satz. Dein Herz weiß längst, was du schreiben wirst.

Lies ihn dir laut vor. Nimm ihn in dich auf.

Fühle, wie er in dir schwingt – als neue Frequenz, als Beginn deiner nächsten Version.

Symbolischer Abschluss – Die Seite wenden

Schlage nun die Seite deines Journals um.

Lass die alte hinter dir – ohne Groll, ohne Zurückschauen.

Spüre den Moment, als würdest du dich innerlich ein Stück weiterdrehen – in Richtung Zukunft, in Richtung deiner nächsten Wahrheit.

Du kannst dabei leise sagen:

„Ich wähle mich. Ich wähle meinen Weg. Ich gehe jetzt.“

Wenn du magst, lege einen kleinen Gegenstand auf dein Altarplätzchen oder deinen Nachttisch:

Ein Stein, ein Schmuckstück, eine Muschel – was immer dich an diesen Moment des Neubeginns erinnert. Als kleiner Herz-Anker für dich.

„Du hast das Ende erreicht – und damit deinen Anfang gefunden.“

Wenn du dieses Ritual weitergeben willst: Tu es. Wenn du dieses Buch weiter empfehlen willst: Tu es. Es ist gemacht für echte Übergänge – für Menschen, wie dich, die spüren: *Jetzt beginnt mein Leben neu.*

Schlusswort– Und jetzt bist du dran.

An dieser Stelle angekommen, frage ich mich gerade: Wie ist es dir ergangen, beim Lesen dieses Buches? Was hat sich in dir so alles bewegt, verändert?

Gab es vielleicht Triggermomente, Aha-Momente, emotionale Momente – steckst du gerade mitten in einem Prozess?

Mich hat das Schreiben all dieser Zeilen viele Tage, ja Wochen sehr beschäftigt, aber auch innerlich sehr erfüllt. Denn mein Herz wollte dieses Buch schreiben. Mein Herz hat es mir in einem unscheinbaren Moment einfach geflüstert und ich hab' s vernommen und aufgegriffen. Mein Kopf wollte etwas anderes. Doch ich bin wieder einmal froh, meinem Herzen gefolgt zu sein.

Ich weiß, dass ich diese Zeilen nicht nur für mich geschrieben habe. Dieser Inhalt war vielleicht genau für dich bestimmt und das erfüllt mich zutiefst.

Vielleicht hast du dieses Buch in Etappen gelesen. Vielleicht hast du es verschlungen in wenigen Tagen oder Stunden. Ganz egal wie – du hast dir die Zeit genommen, *DICH*

wichtig zu nehmen. Und alleine das verdient schon Anerkennung.

Denn das hier ist nicht nur ein Buch über Entscheidungen. Es ist vielleicht dein Wegbegleiter für ein paar wichtige Momente in deinem Leben. Es ist ein Buch über dich. Über dein Leben. Über deinen Mut, nicht länger im Alten zu verharren, sondern zu spüren, wann es Zeit ist, weiterzugehen. Neu zu wählen. Dich selbst neu zu entdecken.

Ich hoffe, dass du beim Lesen nicht nur verstanden hast, wie viel in dir steckt, sondern auch gespürt hast: Du musst gar nicht alles wissen. Du musst nicht perfekt sein. Du musst nur bereit sein, *loszugehen*.

Du hast gelernt, dass auch zaghafte Schritte mutig sind. Dass auch Zweifel dazugehören. Und dass dein Herz, dein Bauch, dein Körper und dein tiefstes inneres Wissen dir immer zur Seite stehen – wenn du ihnen vertraust.

Vielleicht gab es beim Lesen Momente, in denen du genickt hast. Oder geschluckt. Oder geschmunzelt. Vielleicht hast du dich selbst erkannt. Oder dich zum ersten Mal gesehen.

Dann war dieses Buch mehr als ein Buch. Dann war es eine Begegnung. Mit dir selbst.

Ich danke dir für deine Offenheit. Ich danke dir für deinen Weg.

Und ich danke dir, dass du die Entscheidung getroffen hast, dich von diesen Seiten berühren zu lassen. Denn Genau JETZT beginnt das Leben, das dich ruft.

Vertrau dir. Wähle dich. Geh los.

In Verbundenheit, von Herz zu Herz

Deine Olivia

Nachwort

Es erfüllt mich zutiefst mit Dank, wenn ich auf mein bisheriges Leben zurück blicke. Ganz egal, wie viel Schmerz und Unbewusstheit ich durchleben musste.

Dieser Erfahrungsschatz, den ich sammeln und verarbeiten konnte, ermöglichte es mir, dieses Buch zu schreiben.

All die vergangenen Entscheidungen haben mich zu der Frau geformt, die ich heute bin. Und diese Form ist nicht fest gelegt, sie verändert sich weiter.

Wäre ich ein Blatt Papier, würde ich sagen: Es ist nur bunter geworden und reißfest. Wäre ich ein Baum, würde ich sagen: Er trägt gerade Früchte und ist kräftig geworden. Die Äste wachsen der Sonne entgegen, die Wurzeln haben sich gut mit der Erde verbunden.

Und doch geht da stetig noch mehr...Wachstum hört nie auf. Meine Entscheidungsvielfalt wird größer, je mehr ich dem Leben erlaube, durch mich zu fließen. Das ist für mich Freiheit.

Ich danke meinem Herzallerliebsten, meinem Seelenpartner Heinrich Richie, denn erst durch ihn konnte ich lernen, mich

durch die Augen der Liebe zu sehen. Mit ihm begann die Reise zu mir selbst. Durch ihn konnte ich meine inneren Schätze sehen und ihnen den Wert geben, den sie verdienen.

Ich danke meinen beiden Söhnen, die ich zutiefst liebe. Durch sie erfuhr ich, was echte Mutterliebe ist. Und das Mutter-Sein hat mir enorme Wachstumsschübe hin zu echter Selbstverantwortung gegeben und damit Reife entstehen lassen.

Ich danke allen Menschen und Lebenssituationen, die mich auf meinem Weg begleitet haben. Sie waren alle da, damit ich mich erkennen kann.

Ich danke dem Leben, das unentwegt durch mich fließt und mich immer wieder aufstehen und weiter machen lässt. Jeden Tag aufs Neue kann ich dem Leben neu begegnen. Etwas Altes abschließen, etwas Neues erfahren, kreieren, erleben. Und alles was zählt, ist JETZT.

Ich danke Dir, liebe Leserin, lieber Leser, dass du hier bei mir bist, weil du meine Worte liest. Ohne dich wäre mein Buch wertlos. Ohne dich würde es keinen Sinn machen, denn ich schreibe diese Worte für dich.

Und ich wünsche dir in all den Jetzt-Momenten, die du noch vor dir hast, bewusste, erfüllte Momente und Entscheidungen, die wirklich zu dir passen, wie ein maßgeschneidertes Kleidungsstück, in dem du dich pudelwohl fühlst. So eines, das du gar nicht mehr ausziehen willst.

Ich wünsche dir Wurzeln, die so stark geworden sind, dass dein Baum endlich Früchte trägt und jedem Sturm da draußen trotzt.

Ich wünsche dir ein Herz, so offen, wie dieses Buch, verletzlich und doch unverwundbar. Damit du strahlen und deiner Welt ein Licht sein kannst.

In unserem Telegram-Kanal [@BewusstFreiLebendigSein](#) findest du meine persönlichen Blogartikel zur Inspiration für dich. Auf meiner Homepage: [OliviaSonnig.de](#) findest du weitere Infos über mich und meine Werke.

Ich freue mich, wenn ich ein Licht in dir anzünden konnte und wenn wir verbunden bleiben.

Herzlichst
Gisi Olivia

Quellenverzeichnis

Baumeister, Roy F., & Tierney, John (2011):

Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength.

New York: Penguin Press.

→ Standardwerk zur Willenskraft und Ursprung des Begriffs „Decision Fatigue“.

Kandasamy, N., Hardy, B., Page, L., Schaffner, M., Graggaber, J., Sutter, M., ... & Coates, J. M. (2016):

Cortisol shifts financial risk preferences.

In: *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(15), S. 3651–3656.

→ Studie zu Entscheidungsmüdigkeit im Bankwesen und deren Einfluss auf Risikoverhalten.

Pignatiello, Gina A., Martin, Richard J., & Hickman, Ronald L. (2020):

Decision fatigue: A conceptual analysis.

In: *Nursing Forum*, 55(4), S. 572–577.

→ Überblick zur Definition und Wirkung von Decision Fatigue.

Schwartz, Barry (2004):

The Paradox of Choice: Why More Is Less.

New York: Harper Perennial.

→ Buch über die Belastung durch zu viele Auswahlmöglichkeiten im Alltag.

Beaty, Roger E. et al. (2014):

Creativity and the default network: A functional connectivity analysis of the creative brain.

In: *Neuropsychologia*, 64, S. 92–98.

→ Studie zur Rolle des „Default Mode Network“ bei kreativen Denkprozessen und der Entstehung neuer Ideen.

Gigerenzer, Gerd (2007):

Bauchentscheidungen – Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition.

München: Bertelsmann.

→ Erkenntnisse zur Bedeutung intuitiver Entscheidungsprozesse auf Basis von Erfahrung, Neugier und situativer Intelligenz.

Roberts, Royston M. (1989):

Serendipity: Accidental Discoveries in Science.

New York: Wiley.

→ Überblick über zufällige, neugiergetriebene Entdeckungen in der Wissenschaft – von Penicillin bis zur Mikrowelle.

Sarasvathy, Saras D. (2001):

What makes entrepreneurs entrepreneurial?

University of Virginia, Darden Business Publishing.

→ Einführung in die Effectuation-Theorie: Innovation durch Ausprobieren, Improvisation und kreative Neugier statt fester Pläne.

Du funktionierst. Du sorgst. Du bist stark.

Du hast viel erreicht – aber längst nicht dich selbst. Entscheidungen fallen dir schwer – du willst nicht länger funktionieren, denn du spürst dich selbst kaum noch.

Dieses Buch ist für dich, wenn du dich fremd im eigenen Leben fühlst. Erschöpft vom eigenen Denken, blockiert vom Grübeln.

Aber tief in dir ruft etwas. Du willst mehr. Mehr Klarheit. Mehr Mut. Mehr du selbst.

Dieses Buch begleitet dich – ehrlich, sanft und kraftvoll zugleich – auf deinem Weg zurück zu dir.

Deinen inneren Kompass zu finden – auch wenn du ihn lange überhört hast.

Mit echten Geschichten, herzöffnenden Fragen, praktischen Impulsen und stillen Aha-Momenten wirst du Schritt für Schritt deinen eigenen Weg erkennen – und gehen.

Du bist wichtiger als dein Kopf denkt.

Herzlichst

Olivia Sonnig,
Autorin für Selbstfindung,
Klarheit und das ehrliche Leben

