

# WILLKOMMEN!

## Hallo du neugierige Seele!

Du hast dir dieses Worksheet runtergeladen, trotz aller Verlockungen von Social Media und deiner Umwelt. Das zeigt möglicherweise, dass da etwas in dir ist, das nach mehr sucht als nur dem üblichen Hamsterrad deines (Berufs-)Alltags.

Vielleicht ist es die Sehnsucht nach tieferen Verbindungen und nach einem Leben, das aus mehr besteht als Leistung, Deadlines, Status und "Vorwärtskommen".

Diese Seiten sind eine Einladung zum Innehalten und Reflektieren. Ich habe ein paar Impulse und Fragen zusammengestellt, die dich möglicherweise inspirieren, Mut machen und dir hoffentlich Zuversicht schenken.

Ich möchte keine Antworten liefern, sondern den Raum öffnen, für deine eigenen Entdeckungen und Erkenntnisse.

**Alles, was du brauchst**, um das Leben in vollen Zügen zu genießen, **hast Du schon**. Was dir möglicherweise manchmal noch fehlt, ist die bewusste Wahrnehmung all dessen.



Trete einen Schritt zurück und schau auf unterschiedliche Aspekte:

- Wann und wodurch fühlst du dich wirklich lebendig?
- Welche Werte leiten dich?
- Was bedeutet Erfolg für dich?
- Wie gehst du mit Herausforderungen um?

Fragen sind dazu da, den Blick nach innen zu richten und dich selbst besser zu verstehen. Der Weg zur Selbstwerdung beginnt immer mit dem Erkennen eigener Überzeugungen und Sichtweisen.

Nimm dir Zeit für die Antworten, lass den Prozess der Entdeckung auf dich wirken. Werde dir bewusst, **WIE** du dein Leben lebst und gewinne Klarheit und Konsequenz.



## HOW TO...

Dein Umgang mit den folgenden Seiten darf sehr spielerisch sein. Folge Deiner Energie und dem was dich anspricht. Beantworte die Fragen intuitiv.

Schau was das mit dir macht und notiere dir alles für dich relevante.

Dein Fokus kann sich auf dein privates und/oder dein berufliches Leben beziehen. Ich habe die Inhalte so gestaltet, dass du selbst entscheiden kannst, welche Aspekte deines Lebens einen Impuls gebrauchen können.

Das Ganze ist eine kleine, reduzierte Anregung, die ich dir gerne schenke. Zum einen, weil ich gerne teile. Zum anderen, weil ich Menschen aus Überzeugung gerne zur Selbstwirksamkeit anrege. Wenn du darüber hinaus

Interesse an systemischer Beratung, Coaching oder weiteren Angeboten hast,

kontaktiere mich gern per Mail. 😊

Und nun, **viel Freude...**

AUF GEHT'S!





# SELBST- ERKUNDUNG

Aspekte, die dich zum Nachdenken bewegen, liefern dir womöglich einen Zugang zu unentdeckten Facetten deines Ichs.

Vielleicht dienen dir folgenden Fragen als Anregung:

Wenn du morgens aufwachst, wie sehr freust du dich auf den (Arbeits-)Tag, der dich erwartet?



Was würdest du mit deiner Zeit anfangen, wenn du nicht mehr arbeiten müsstest oder ungeliebte Verpflichtungen hättest?

.....

.....

.....

.....

Wenn du etwas tust, vergleichst du (nicht immer bewusst) "Preise". Du prüfst mögliche Alternativen und wägst Folgekosten ab.

Die gute Nachricht ist: **Du kannst ab sofort, genau das tun, was du eigentlich tun möchtest.** Du kannst zum Beispiel:

- o deinen Job hinwerfen
- o lästige Gewohnheiten verändern
- o deinen Partner verlassen
- o um die Welt reisen
- o ein neues Handwerk lernen...

**“JA, ABER..”**

Fallen dir hundert Gründe ein, warum das nicht geht? Bestimmt viele gute Gründe, die abgewogen werden wollen und ernst zu nehmen sind - aber unmöglich ist es nicht. Es hat nur Folgekosten und möglicherweise ist dir dieser Preis im Augenblick zu hoch. Doch **du hast die Wahl!**

Vielleicht kommt es dir so vor, als würden *andere* über dich und dein Leben entscheiden. Jemand der "über dir steht", jemand für den du Verantwortung trägst oder jemand den du nicht enttäuschen willst. Möglicherweise hast du nicht alles in die Wiege gelegt bekommen und schaut mit einer sehnsüchtigen Bewunderung auf das scheinbar sorglose Leben anderer.

Doch tatsächlich liegt das Glück vor deinen Füßen. Du hast eine aktive Rolle in deinem Leben und bist Gestalter deiner eigenen Zufriedenheit.

Du könntest nicht entscheiden, ob und wo du geboren wirst – doch wie du heute lebst, liegt in deiner eigenen Wahl. Du entscheidest tagtäglich mit welchen Menschen du dich umgibst, welchem Job du nachgehst, wie du dich ernährst und wo du lebst. Du könntest schon morgen ebenso eine andere Wahl treffen, deine Situation verändern und möglicherweise auf dein Glückskonto einzahlen.

**Du kannst.**

Wie fühlt sich dieser Gedanke für Dich an?



~~Good Vibes  
only~~

Mir geht es nicht darum, alles "Schönzureden", oder die Komplexität unterschiedlicher Situationen runterzuspielen.

Ich möchte lediglich ein Feld unterschiedlicher Handlungsmöglichkeiten eröffnen und dadurch Freiheit und Zuversicht vermitteln.

Du bist nicht das Opfer deiner Umstände! **Du bist handlungsfähig.** Vielleicht ist deine Situation so komplex und verzwickelt, dass sie keine einfachen Entscheidungen bereit hält.

Doch es gibt Wege und noch unentdeckte Möglichkeiten...

Ich möchte dich einladen, einfach mal auszuprobieren, wie es sich anfühlen würde, wenn du tatsächlich die Herrin deiner Situation wärst.

Mal angenommen, du würdest dich für die Dinge entscheiden, die dir wahre Freude bringen, was wäre in deinem Leben dann anders?

.....

.....

.....

.....

Überprüfe dieses Gedankenspiel doch mal auf einen potentiellen Nutzen für Dein Leben und entscheide dann, ob es dir irgendwie zusagt. Meine Argumente müssen für dich nicht alle "richtig" sein, oder hundertprozentig stimmen. Schau doch einfach mal, ob die Anregungen für dich praktisch sind und dich vielleicht sogar stärken.

WERDE  
DER  
DU  
BIST



**DU  
BIST  
WAS  
DU  
TUST**

---



**LÜCKEN :  
TEXT : MEIN LEBEN**

WAS KOMMT IN  
DEINE LÜCKEN?  
FÜLLE GANZ  
INTUTIV AUS.

“Wenn \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_  
nicht wäre/n, dann würde ich bestimmt \_\_\_\_\_.”

“Wenn ich nur könnte, würde ich sofort auf  
\_\_\_\_\_ verzichten.”

“Ich will ja eigentlich \_\_\_\_\_, aber wegen  
\_\_\_\_\_ geht das nicht.”

“Früher wollte ich ja eigentlich mal \_\_\_\_\_,  
aber wegen \_\_\_\_\_ kann ich das nicht mehr.”

“Ich dachte früher immer, ich würde mal \_\_\_\_\_,  
aber dann \_\_\_\_\_ und heute  
sind die Umstände dafür verantwortlich, dass  
\_\_\_\_\_.”

Ich möchte an dieser Stelle nochmal  
an den Anfang des Worksheets  
erinnern. So wie du aktuell  
lebst, welchen Job du hast,  
in welchen Beziehungen du  
steckst, in welcher Stadt du  
lebst, **hast du gewählt!**





DU KANNST ALLES TUN!  
ALLES HAT KONSEQUENZEN.



Wir können nicht davon ausgehen, dass wir alles tun was wir wollen und nichts dafür zahlen.

Jede Wahl ist zwangsläufig mit Auswirkungen verbunden - auch wenn uns das nicht passt. Viele suchen nach dem Cheatcode und wenn sie ihn nicht finden, ist das "unfair". Dann war das Leben oder die Umstände gemein.

**Du wählst.** Sogar täglich. Du entscheidest dich möglicherweise seit vielen Jahren den Job zu behalten, der dich auslaugt. Vielleicht hast du sogar vergessen, dass du dich jeden Tag neu dafür entscheidest.

**X** Gibt es jetzt im Moment irgendetwas Wichtigeres für dich, als diesen Text zu lesen? Ja? **Dann mach es.** Was hält dich auf? Lege das Worksheet zur Seite und tu das, was *jetzt gerade* wichtiger für dich ist.

Wenn Du jetzt weiterliest, **dann hast du dich entschieden.** Du hast in Millisekunden Preise und Auswirkungen verglichen und deine Wahl getroffen. Die Konsequenz könnte sein, dass du statt dessen keinen Sport machst, oder weniger Zeit mit deinen Kindern verbringst.

Wie wirst du darauf reagieren, wenn dich morgen das "schlechte Gewissen" beschleicht?

Nun ging es in diesem Beispiel um eine relative Kleinigkeit. Wie reagierst du in komplexen Entscheidungssituationen?

## EIN SZENARIO:

Deine Partnerin wünscht sich, eure schöne Stadtwohnung zu kündigen und mit eurem Baby auf's Land, in die Nähe ihrer Eltern, zu ziehen. Für dich bedeutet das: eine deutlich längere Anfahrtszeit ins Büro, weniger Zeit für Dein Vereinsleben und kein spontanes Ausgehen in deine Lieblingsbar. Ihr diskutiert seit Wochen über das Für und Wieder und irgendwann bist du es leid und gibst nach, obwohl du mit dieser Entscheidung nicht zufrieden bist.

Ihr zieht um, du erkennst die Vorteile, die sich aus der Situation ergeben, doch wenn du die Instagram-Story deiner Lieblingskneipe siehst, überkommt dich Ärger. *Wenn wir noch in x wohnen würden, könnte ich einfach mal kurz vorbeischauen, aber wegen x geht das nicht.*

Wenn du von Arbeitskollegen gefragt wirst, ob du dich auf dem Land schon eingelebt hast, betonst du immer wieder, du seist ja eigentlich ein Stadtkind und hättest halt keine andere Wahl gehabt.

Du erwischst dich dabei, wie du im Feierabendverkehr manchmal noch einen Umweg zum Center machst. Wenn deine Partnerin dich fragt, warum du so spät zurück seist, antwortest du: "DU wolltest doch hier rausziehen, obwohl du wusstest, dass ich dann länger brauche. *Ich* kann nichts dafür." Du freust dich, es ihr auf diese Art und Weise ein kleines bisschen auszuwischen.

Eigentlich hast du ein ganz gutes Leben, doch die Unzufriedenheit nagt an dir. Du malst dir ein anderes Leben aus und leidest darunter, dass du es nicht lebst.

WER IST DEINER MEINUNG NACH FÜR DIESE  
SITUATION VERANTWORTLICH?



Träumst du manchmal davon, einen kompletten Schnitt zu machen? Endlich dem Chef den Rücken zu kehren, der dich nicht ausreichend wertschätzt? Den freudlosen Alltag zu verlassen, das furchtbare Deutschlandwetter, das öde Vorstadtleben?

Du wägst ab, aber stellst fest - der Preis ist zu hoch. *Was ist mit der Sicherheit, Rentenansprüche, Karriere, laufende Kosten, Kredite, Erwartungen der Anderen, Zukunft,...*

In Ordnung. Doch **welchen Preis bist du bereit für dein "Nicht-Handeln" zu bezahlen?**

Niemand kann für dich den Preis definieren und festlegen. Das ist eine Auseinandersetzung mit deinen persönlichen Werten. Und möglicherweise hat z.B. Bequemlichkeit für dich einen hohen Wert. Vielleicht ist dieser sogar höher als Lebendigkeit oder Abenteuerlust.

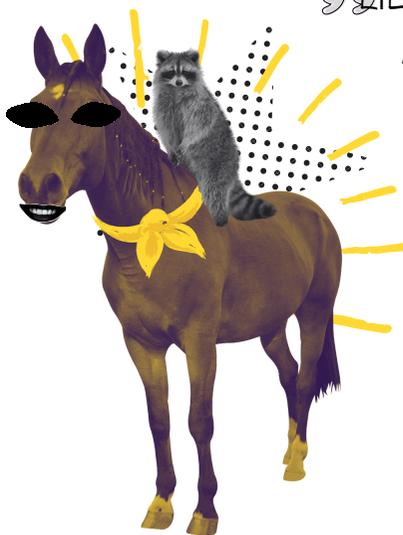
Das könnte dann so aussehen, dass du lieber tagtäglich an deinen "verhassten" Arbeitsplatz zurückkehrst und dich von deinem Chef schikanieren lässt, als dich aus deiner Komfortzone zu bewegen und einen neuen Job zu finden. Ganz nach dem Motto:

☹️ **WIEBER DAS BEKANNTE UNGLÜCK,**  
**ALS DAS UNBEKANNTE GLÜCK.** ☺️

AUTOR  
UNBEKANNT

Entscheidungen zu treffen ist nicht einfach! Anders als beim Wählen unterschiedlicher Möglichkeiten, fordern uns Entscheidungen heraus, weil wir vorab nicht immer erahnen können, welche Auswirkungen und Folgen auf uns zukommen.

Wir stehen vor einer Abzweigung und wissen nicht, was im weiteren Verlauf der Weges auf uns wartet.



Möglicherweise gab es in deinem Leben Entscheidungen, die du so "nebenbei" getroffen hast, weil es sich "eben so ergeben hat" oder vernünftig schien. Doch das Abwägen und Prüfen der Alternativen kam währenddessen zu kurz. Wenn du heute daran denkst, erinnerst du dich vielleicht nicht mal mehr, dass du tatsächlich gewählt hast.



**Überprüf doch mal im Hier und Jetzt:**  
**Wer hindert dich daran, deinen Traumjob auszuüben?**

Es sind nicht die Umstände, deine Familie, die Gesellschaft, Freunde oder sonstige Bedingungen.

Du könntest Informationen einholen und fehlende Ausbildungen nachholen. Du könntest dir ein neues Netzwerk aufbauen, umziehen, ... du könntest!

Du möchtest auf die Annehmlichkeiten deines aktuellen Lebens nichts verzichten? Du hast deinen wunderschön eingerichteten "Sicherheitscontainer" lieb gewonnen? Deine Komfortzone ist einfach zu bequem?

**Voll ok!**

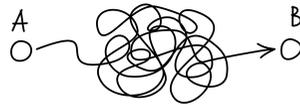
Wenn du deine Umstände nicht verändern willst und weiter so leben möchtest wie bisher, dann lohnt es sich, das in dem Bewusstsein zu tun, dieses Leben gewählt zu haben. **Du kannst!** Damit schaffst du dir die Grundlage der Selbstbestimmung, Handlungsfähigkeit und Wirksamkeit.

Wenn du deine empfundenen Lasten tatsächlich ablegen willst, deine Situation verändern möchtest, dann frage dich: In Anbetracht meiner Lebensdauer und der Tatsache, dass ich wahrscheinlich nur dieses eine Leben habe - wie soll es aussehen? **Wie will ich leben?** Nehme ich alle Möglichkeiten wahr? Was kann ich jetzt tun?

# KEEP GOING!

Sich selbst Fragen zu stellen, kann lohnenswert sein, allerdings wirst du dadurch nicht automatisch wissen, was du mit dem Rest deines Lebens anstellst. Das Leben ist ein Prozess und "Der Weg entsteht im Gehen!"

LASS DIR ZEIT UND BLEIB DRAN



Halte aus. Sei nicht allzu streng mit dir. Und Anderen. Fülle deine Tage so, dass sie dich deinem "du-selbst-sein" ein ganz kleines, Ministückchen näher bringen.

Mach einfach weiter. Spiele. Arbeite. Plane. Suche. Warte. Erreiche. Lache. Probiere. Weine. Wage. Tanze. Bereue und überwinde...

Und dann gibt es noch die Liebe, das Reisen, Wein und Sex, die Kunst, Kinder, das Teilen und Geben, die Stille,... und so vieles mehr. Doch dann, irgendwann wirst du "plötzlich" alt sein und irgendwann tot.

Demnach gibt es vielleicht nur eine "vernünftige" Sache, die du mir deiner Existenz tun kannst, und das ist -  
**sie zu füllen!**

Vielleicht ist das Leben gut gefüllt, wenn du:

- so viel wie möglich lernst,
- Dinge mit Stolz machst,
- Mitgefühl zeigst,
- Ideen und Liebe teilst,
- dich bewegst,
- enthusiastisch bist...

STAY TUNED!



# DU KANNST.

ENDE DER GESCHICHTE