

Workbook

Raus aus der Fremdbestimmung



10-Schritte-Anleitung, wie du dein Leben
endlich wieder in die Hand nimmst

- Bist du total fremdbestimmt und dein Leben ist von anderen verplant?
- Hast du das Gefühl, du hast dein Leben nicht mehr unter Kontrolle?
- Bekommst du die Tage nicht mehr geregelt?
- Weißt du nicht mehr, wo dir der Kopf steht und wo du anfangen sollst?

Kannst du auch nur eine Frage davon mit „ja“ beantworten? Dann lies auf jeden Fall weiter...

Vielleicht denkst du jetzt:

„Na, das kennen doch fast alle. Warum sollte ich daran etwas ändern? Und überhaupt, wie soll das denn gehen?“

Ich antworte darauf jetzt mal mit ein paar Gegenfragen:

- Was glaubst du, wohin führt dich dieser Weg, wenn du diesen 1 oder 2 Jahre genau so weitergehst?
- Was wird dieser aktuelle Zustand mit dir machen? Wie wirkt sich das auf dein Lebensgefühl aus?
- Wo wirst du damit in genau 10 Jahren von heute aus gerechnet stehen?
- Was wirst du bereuen, wenn du dann zurückblickst auf dein bisheriges Leben?

Mein 1-Jahres-Szenario:

Lass mich mal ein Szenario für dich entwerfen: In einem Jahr wird sich deine Unzufriedenheit noch gesteigert haben. Du fragst dich, wie lange das noch so weitergehen soll. Du drehst dich weiter im Kreis. Du fragst dich, was hat das alles noch mit dir zu tun. Deine Beziehung kriselt immer mehr. Vielleicht gibt es schon erste Affären und Ausbruchsversuche. Deine Arbeit machst du mehr schlecht als recht. Wenn du Kinder hast, wirst du diese öfters anschauen, weil sie dich mehr und mehr nerven. Vielleicht zeigt die Waage auch erste Pfunde mehr auf der Waage an und du fragst dich, wo deine Strandfigur hin ist.

Mein 2-Jahres-Szenario:

Nach einem weiteren Jahr, also von heute aus 2 Jahren bist du nervlich am Boden. Andere Leute nennen es Burnout, aber nicht du. Du funktionierst fleißig weiter vor dich hin. Jeden Tag mahlt die Mühle weiter. Du spürst dich selbst kaum noch. Nur noch die nagende Unzufriedenheit, die Nerven, du bist absolut an deiner Belastungsgrenze angekommen. Du wirst nun öfters krank.

Mein 10-Jahres-Szenario:

Nach 10 Jahren stehst du vor den Scherben deiner Ehe/Beziehung. Wenn du weiblich bist, bist du in der Regel dann alleinziehend, dauernd krank, finanziell sieht es auch nicht rosig aus und dein Freundeskreis hat sich durch die Trennung halbiert.

Klingt nicht besonders reizvoll oder?

Glaubst du nun, dass sich das lohnen wird, jede nur erdenkliche Anstrengung zu unternehmen, damit sich das ändert? Glaubst du nun, dass du Wege finden solltest, wo du aktuell gerade keine siehst? Damit du wieder das Gefühl hast, dass dein Leben auch wirklich die Leben ist?

Die Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie du dein Leben wieder in die nimmst, hilft dir erste Ansatzpunkte dafür zu finden. Sie soll dich aufrütteln und sensibilisieren, dass du selbst die Verantwortung für dein Leben trägst und es ändern kannst - vorausgesetzt du willst es....

10 Schritte, wie du dein Leben wieder in die Hand nimmst:

Dies ist ein Arbeitsbuch. Lesen allein bringt überhaupt nichts.

Drucke dir dieses Workbook aus und arbeite damit. Reflektiere dich anhand der Fragen. Mach es schriftlich, nicht im Kopf.

Und sei schonungslos ehrlich zu dir selbst!

#1 Detaillierte Bestandsaufnahme

Als erstes geht es um eine ehrliche Auseinandersetzung mit dem Ist-Zustand ist. Wenn du mal alle deine Baustellen aufschreibst, kannst du Zusammenhänge erkennen. Du siehst, welchen Anteil du daran hast. Und du hast endlich Klarheit im Kopf, was dich alles bedrückt. Es ist unglaublich befreiend, reinen Tisch zu machen und mal alles zu notieren, was dich belastet und dich an einem glücklichen, freien Leben hindert.

Wenn du hier an dieser Stelle radikal offen zu dir selbst bist und dir eingestehst, was nicht funktioniert, kannst du hier schon einen echten Durchbruch erreichen. Manchmal ist es das Schwerste, überhaupt sich einzugestehen, dass etwas nicht funktioniert. Stilles Leiden ist viel einfacher. Also, mach reinen Tisch. Jetzt. Hier.

Hier kommen deine Fragen, die du dir stellen solltest.

TO DO:

Notiere dir folgendes:

- Was willst du nicht mehr? Was funktioniert nicht?
- In welchen Situationen fühlst du dich schlecht/fremdbestimmt/ getrieben/unter Druck etc.?
- Welche Bereiche deines Lebens (Beruf, Partnerschaft, Familie, Gesundheit, Fitness, Finanzen, Freundschaften, Werte, Sinn, Hobbys, Lebensstil, etc.) sind aktuell unbefriedigend? Was genau ist nicht gut?

#2 Akzeptanz

Der nächste Schritt vor allen anderen heißt: Akzeptanz dessen, was gerade ist. Kämpfe nicht dagegen an, sondern akzeptiere, dass du dich in einer belastenden Situation befindest. Dass du das Gefühl hast, du kommst da nicht mehr heraus. Höre auf, dich mit Händen und Füßen dagegenanzustämmen.

- Denkst du, dass es dir so schlecht geht, weil dein Chef ein „A-loch“ ist und dich von morgens bis abends nur gängelt, kontrolliert, Druck macht?
- Sind die Kunden blöd? Ist alles zu viel? Jeder macht Druck? Die anderen Mitarbeiter sind alle Idioten, die eh nichts tun oder können.
- Und natürlich wollen alle gleichzeitig etwas von dir?
- Glaubst du, dass dein Partner überhaupt keine Verantwortung übernimmt und dir nur zusätzlich Ärger und Arbeit macht? Dass alles immer an dir hängen bleibt? Wäsche. Saubermachen. Einkaufen. Kochen. Soziale Kontakte pflegen - alles dein Job?
- Montags Sport, dienstags Treffen mit Annika, mittwochs wieder Sport, donnerstags TV Abend, freitags Party bei Lennart, samstags aufräumen und putzen und abends zum Pärchen Abend bei Yannick und Nina, sonntags laufen gehen und zum Mittagessen zu den Eltern abends wieder TV. Sieht so oder so ähnlich dein Alltag aus? Empfindest du das als puren Stress?

Ok, so oder so ähnlich höre ich das häufig von Klienten. Wenn du dich in einigen Dingen wiederfindest - hervorragend! Dann nimm das erst mal so an. Akzeptiere es, dass das genauso ist. Argumentiere nicht dagegen an wie z.B. durch „Ja, aber was soll ich denn da machen?“ oder „Ja, aber ich will das ja gar nicht...“.

Im ersten Schritt geht es um nichts anderes, als das was gerade ist, einfach nur anzunehmen. Ohne Aber. Nur wahrnehmen. Nichts mehr. Und dennoch schwer genug.

Für viele klingt das verrückt, aber solange du dagegen ankämpfst, gibst du die Energie in das Problem und verstärkst es damit nur. Worauf du deinen Fokus legst, das wächst. Ein einfaches physikalisches Gesetz. Und das ist total kontraproduktiv und nicht sehr schlau ;-)
Also, höre sofort damit.

TO DO:

Und nun kommst du: Beantworte die folgenden Fragen:

- Wogegen kämpfst du an?
- Was fällt dir schwer zu akzeptieren?
- Nimm die Fakten jetzt einfach nur wahr. Akzeptiere die Situation als gegeben. Hör auf zu kämpfen. Atme tief durch und sage: „Ja, genau so ist gerade. Ich finde das nicht toll und möchte es ändern. Aber ich akzeptiere, dass das so ist.“

#3 Verantwortung übernehmen

Nachdem du die ersten beiden Schritte gemacht hast, wird es noch mal richtig schwierig und auch hart. Denn:

Du wirst nichts, absolut gar nicht verändern, solange du die Schuld bei anderen suchst.

Schau bitte noch mal auf meine obige Beispiele. Glaubst du das, dass du in der Situation bist, weil die Umstände so und so sind? Dann sage ich dir jetzt:

Es ist deine eigene Verantwortung. Du bist, wo du grad bist, weil du es so gewollt hast.

Wie bitte, Anja? Ich höre wohl nicht richtig? Du willst mir sagen, ich habe mir das selbst eingebrockt?

Ja, ganz genau, das will ich. Harter Tobak, ich weiß. Aber solange wir diesen wichtigen Punkt nicht wirklich in seiner ganzen Tiefe verstanden haben, wirst du immer wieder Opfer der Umstände oder anderer Personen werden und damit niemals selbstbestimmt. Das ist so, so wichtig!

- Du musst verstehen, dass es nicht die Schuld deines Chefs ist, dass du chronisch überarbeitet und gestresst bist.
- Es ist auch nicht die Schuld deines Kollegen, dass du immer viel mehr arbeitest als dieser „faule Sack“, der sich mit fiesen Methoden nach oben schleimt.
- Und es nicht die Schuld deines Partners, der das Wort „Haushalt“ nur aus dem Duden kennt und dir damit zusätzlich eine große Last aufbürdet.

Na toll. Jetzt geht es mir schon so dreckig und jetzt soll ich auch daran noch Schuld sein. Spinnst du jetzt völlig, Anja?

Nein, ich spreche nicht von Schuld!!!

Schuld impliziert immer, dass wir vorsätzlich etwas nicht richtig machen. Das machst du sicher nicht. Dahinter stecken natürlich bestimmte Bedürfnisse von dir, z.B. der Wunsch nach Anerkennung, Zugehörigkeit, Harmonie, Sicherheit, etc. Das können ganz viele Dinge sein, die dich antreiben und dich in ungute Zustände bringen. Daher sage ich jetzt hier noch mal in aller Deutlichkeit:

Du bist nicht schuldig! Aber du bist verantwortlich!

Und du sollst dich auf gar keinen Fall schuldig fühlen! Das ist erst mal sehr wichtig.

Was dann? Was meinst du mit Verantwortung übernehmen?

Erst mal ist wichtig zu verstehen, dass du die Freiheit hast zu wählen. Und zwar immer! Ich kann das gar nicht oft genug sagen. Es gibt Umstände. Ja, genau. Aber:

Du hast **IMMER** die Wahl, wie du mit den Umständen umgehen möchtest. Und du kannst alles tun.

Ich weiß, dass dieser Satz für viele nur schwer verdaulich ist und wahrscheinlich den einen oder anderen nur den Kopf schütteln lässt. Nun kann ich diesen Satz aber nicht so einfach so stehen lassen. Denn es braucht noch eine wichtige, alles entscheidende Ergänzung, nämlich:

Alles, was du tust, hat Konsequenzen!

Und genau darum geht es. Jede Handlung, jede Entscheidung - auch jede Nicht-Entscheidung - hat immer Auswirkungen. Und du hast dann auch meistens einen Preis zu zahlen. Manchmal sogar einen hohen Preis.

Ok, das verstehen die meisten noch. Aber wenn ich jetzt mit Beispielen komme, werden viele Menschen wütend. Ich fange mal vorsichtig an:

4 typische Beispiele von Fremdbestimmung:

1. Beispiel: Bist du Beamter und beklagst dich darüber, dass in der freien Wirtschaft besser bezahlt wird? Darüber, dass die Strukturen dort freier und nicht so verkrustet sind? Mal ganz zu schweigen von den Karrieremöglichkeiten? Jammerst du, dass das so ist und du daran nichts ändern kannst? Dass du keine Wahl hast? Dann muss ich leider sagen: Falsch! Natürlich hast du die Wahl. Du hast dich entschieden für die Sicherheit oder was auch immer der Grund deiner primären Entscheidung war in den öffentlichen Dienst zu gehen. Damit hast du dann auch die anderen Möglichkeiten abgewählt. Die Konsequenz lautet dann Unfreiheit. Das war der Preis, den du zahlen musstest. Und du triffst jeden verdammten Tag erneut eine Wahl, wenn du darüber jammerst: Nämlich die, lieber in den starren Strukturen zu verharren als den Sprung ins Neue zu wagen. Das ist Ok. Versteh mich nicht falsch. Das ist keine Wertung. Ich sage nicht, dass es leicht ist, sich umzuorientieren. Neu anzufangen. NUR: bitte verwechsle das nicht damit, dass du keine Wahl hast. Dir erscheint der Preis derzeit zu hoch. Also bleibst du lieber da, wo du bist.

2. Beispiel: Bist du Mitte bis Ende 20, hast du einen Master in Wirtschaftsinformatik, schreibst an deiner Promotion und arbeitest in einer großen Wirtschaftsprüfungskanzlei mit 80 Stunden Wochen? Hast du das Gefühl, dass du Superman bist und gleichzeitig das Gefühl, dass du gar nichts mehr geregelt bekommst? Freundschaften, Privatleben, Partnerschaft - Fehlanzeige? Fieberst du deinem erstem Urlaub mit Striche-Zählen entgegen? Bist du mega unzufrieden? ABER: Geht ja halt nicht anders, da musst du jetzt durch oder? Musst du? Ja, mal ganz ehrlich: musst du das? Nein, du willst es. Weil du dich entschieden hast, diesen Karriereweg zu gehen. Wenn du jetzt aufhörst, darüber zu jammern und es zu akzeptieren, wie es ist, wird es schlagartig besser. Du bist auf einmal selbstbestimmt, weil du weißt, dass du dieses Leben aktiv gewählt hast. Und wenn du sagst, das ist es dir nicht wert, dann wähle es ab. Das bedeutet es selbstbestimmt zu sein und Verantwortung zu übernehmen.

3. Beispiel: Bist mit 28 Jahren Mutter geworden und hast mit 30 Jahren das zweite Kind bekommen. Bist du gut ausgebildet. Hast vielleicht Kommunikationsdesign studiert. Mit 36 Jahren beginnst du wieder zu arbeiten. Du willst den Kontakt zu deinen Kollegen nicht verlieren. Nicht aus dem Beruf rauskommen. Nachmittags kurz vor 17 Uhr rauscht du in den Kindergarten/Hort rein, holst deine Kinder ab, managt den restlichen Tag unter größten Anstrengungen und fällst abends um 21 Uhr todmüde ins Bett, um dann am nächsten Tag genauso weiterzumachen. Eigentlich bist du schon am Rand deiner Kräfte.

Aber, muss ja. Keine Wahl. Geld muss reinkommen. Zwei Autos, zwei Urlaube, Häuschen, soziale Verpflichtungen. Alles will bezahlt sein. Klar!

Auch eine Entscheidung. Auch eine Wahl. Ich verstehe auch das und verurteile das nicht. NUR: Bitte verwechsle auch das nicht damit keine Wahl zu haben. Du könntest zurückschrauben. Nur noch halbtags arbeiten. Oder du und dein Partner teilen sich die Arbeit. Ihr verkauft das Haus und zieht in eine günstigere 4 Zimmer-Wohnung. Ihr macht nur noch einmal im Jahr Camping Urlaub in St. Peter Ording. Preis zu hoch? ... Deine Entscheidung, deine Wahl!

4. Beispiel: Bist du 42 Jahre und bist schon 4 Mal hintereinander gekündigt worden? Immer betriebsbedingt? Immer warst du der junge Mann, der als letztes gekommen ist und erstes gehen muss? Denkst du, dass die Arbeitgeber und Unternehmer alles „A...Löcher“ sind, die sich nur ihre eigenen Taschen vollstopfen? Denkst du auch, dass im Notfall halt das System für dich zahlen muss und die Gewerkschaften eine tolle Erfindung sind. Nun, du kannst genau das weiterdenken und du wirst mit großer Wahrscheinlichkeit dasselbe Ergebnis noch öfter bekommen. ODER: Du übernimmst die Verantwortung für dich und dein Handeln. Was ist dein Anteil an den Kündigungen? Wo kannst du etwas verändern? Bist du im richtigen Beruf unterwegs? Inwiefern kannst du etwas an deinen Beziehungen zu anderen Menschen verändern? Stell dir die richtigen Fragen und sehe dich nicht als Opfer. Drei Kündigungen hintereinander haben immer etwas mit dir zu tun.

So, und jetzt wird es noch mal richtig provokant:

Egal, was es ist. Du bist genau da, wo du sein willst.

Aufgrund deiner Wahl. Deiner vielen kleinen Entscheidungen. Du hast dir deine Lebensumstände ausgesucht. Stück für Stück. Und du hast verglichen. Preise verglichen. Dich für das vermeintlich bessere entschieden. Nun übernimm die Verantwortung dafür. Schiebe es nicht auf die Umstände. Schiebe es nicht auf deine Eltern und deine Erziehung. Deinen Chef. Deinen Partner. Deine Kollegen. Tu das nicht. Steh zu 100% zu deinen Entscheidungen. Denn dann erst kannst du etwas verändern.

Ich weiß, es ist hart. Und genau an diesem Punkt steigen viele schon aus.

Verantwortung zu übernehmen bedeutet, dass du anerkennen musst, dass du dein eigenes Leben so geschaffen hast, wie es ist und dass du die/ der Einzige bist, die/der das wieder ändern kann. Niemand sonst!

Gibt es Grenzen deiner eigenen Verantwortung? Natürlich gibt es die. Das sind z.B. unverschuldete Unfälle. Krankheiten (wobei auch hier scheiden sich schon die Geister....). Die Wirtschaft. Die politischen Gegebenheiten. Es gibt Dinge, die außerhalb deiner Kontrolle liegen. ABER: auch bei schlechten Voraussetzungen, bei ungünstigen äußeren Umständen hast du immer noch die Wahl, wie du mit diesen Umständen umgehen willst.

Du bekommst eine schlechte Diagnose. Nicht gut. Ich fühle sehr mit dir mit. Und doch nun hast die Wahl, ob du dich ingräßst und verzweifelst. Oder ob du die Krankheit akzeptierst und das Beste daraus machst. Das kannst du immer noch wahlen. Ist das leicht? Nein, ganz bestimmt nicht..... Aber wenn es Menschen schaffen, die keine Arme und Beine mehr haben glücklich und optimistisch zu sein, dann ist es möglich. Nicht einfach, aber möglich. Gib mal auf YouTube Nick Vujicic ein. Was du hier siehst, kann deine Einstellung komplett auf den Kopf stellen.

TO DO:

So, und nun bist dran: Beantworte die folgenden Fragen:

- Welche Verantwortung hast du bisher immer abgelehnt?
- Wofür trägst du die Verantwortung?
- Was ist dein eigener Anteil an deinen Problemen?
- Was schiebst du auf äußere Umstände?
- Was denkst du, woran andere Menschen schuld sind?
- Wo kannst du Zusammenhänge zwischen Problemen und Situationen erkennen?
Was hat das mit dir zu tun?
- Wo liegt der größte Engpass? Was ist die Hauptursache deiner Situation? Versuche das benennen?

#4 Ziel definieren: Wie soll es sein, wenn es schön wäre

Als nächstes solltest du ein wirklich lohnenswertes Ziel definieren. Ein Idealbild. Etwas, das dich wirklich richtig motiviert loszugehen. Das dich wie magisch anzieht. Dabei solltest du noch gar nicht auf Machbarkeit achten, sondern ausschließlich träumen. Achte darauf, dass du dich an dieser Stelle

nicht selbst beschränkst. Lege einfach mal los und male dir dein Leben in buntesten Farben aus.

Strecke dich und dein Glück bis zum Äußersten. Frage dich immer wieder, was sind 100% in jedem Bereich (Beruf, Partnerschaft, Familie, Gesundheit, Fitness, Finanzen, Freundschaften, Werte, Sinn, Hobbys, Lebensstil, etc.).

Wichtig: Eine Zieldefinition ist nicht: Ich möchte keinen Stress mehr. Das ist etwas, wovon du weg willst. Formuliere es positiv. Und wo du hin möchtest. Also, in diesem Fall z.B.: Ich bin entspannt und gelassen in meinem Alltag.

TO DO:

Mal angenommen, du hättest dein ideales Leben: Wie sähe das aus?

- Wann würdest du morgens aufstehen?
- Wann zur Arbeit gehen? Würdest du vielleicht gar nicht zum Unternehmen fahren, sondern irgendwo anders arbeiten? Zu Hause? Im Ausland? Im Co-Working-Space? Beim Kunden?
- Wie lange würdest du arbeiten? Wie viel Zeit deines Lebens würde Arbeit einnehmen?
- Was würdest du mit deiner Zeit außerhalb der Arbeit anfangen? Wie wichtig sind dir deine Freizeitbeschäftigungen/Hobbys? Was möchtest du gern tun/erleben?
- Wie wichtig ist dir deine Fitness? Wie oft möchtest du dich körperlich betätigen und Sport machen?
- In welcher Form möchtest du deine Freundschaften pflegen? Wie oft möchtest du etwas mit deinen Freunden unternehmen?
- Welchen Stellenwert soll deine Familie haben? Wie oft möchtest du sie sehen?
- Welchen Stellenwert schreibst du Spiritualität zu? Wie wichtig ist dir Sinn im Leben? Was ist denn Sinn überhaupt für dich?
- Welche Werte möchtest du besonders leben?
- Wie wichtig ist dir der Bereich Gesundheit? Was bedeutet Gesundheit für dich? Inwiefern möchtest du etwas dafür tun?

**MONTAGS
GERNE
AUFSTEHEN**

Und jetzt kommt noch eine wichtige Frage hinterher:

- Warum ist dir das alles wichtig? Was wäre damit gewonnen?

Wenn du mit Punkt 4 fertig bist, empfehle ich dir, eine Collage daraus zu machen. Nimm Bilder aus Zeitschriften oder aus Google Bilder und stelle deine Ziele bildlich da. Oder drucke dir auch Wörter aus, die dein Ziel beschreiben. Wie z.B. Freiheit, Sinn oder was auch immer dein Ziel ist. So entsteht ein motivierendes Zielbild, das du dir an prominenter Stelle in deinem Zuhause aufhängen solltest und das dich wie ein Kompass leitet, wenn du jeden Tag da drauf schaust.

#5 Ressourcen: Was fehlt dir noch? Was brauchst du dazu?

So, nun hast du dein Ziel definiert, Glückwunsch! Das war ein wichtiger Schritt. Ein sehr wichtiger Schritt. Denn, wenn wir nicht wissen, was wir ganz genau wollen, werden wir in der Regel nicht losgehen. Und wenn wir doch losgehen, dann wissen wir nicht, ob die Richtung stimmt. Und woher sollen wir dann wissen, ob wir auf dem richtigen Weg oder auch angekommen sind? Andenfalls bist du wie ein Schiff, das kapitänslos auf dem Ozean umher treibt. Mit deinen Zielen hast jetzt einen eigenen Kompass und weißt genau, was du erreichen möchtest und in welche Richtung du losmarschieren musst.

Jetzt ist es Zeit, mal nach den Ressourcen zu schauen. Nach dem, was du dazu brauchst. Wenn du keine Ressourcen hast, wird dich das hindern dich auf den Weg zu machen, daher ist dieser Punkt sehr wichtig.

TO DO:

Nun schaue dir deine obige Liste an.

- Was geht dir dabei durch den Kopf?

- Welche Herausforderungen siehst du?
- Welche Ressourcen brauchst du eventuell noch? (Zeit, Geld, Unterstützung, Ausbildung, Informationen etc.)
- Welche Blockaden musst du lösen? Welches Mindset kann dich unterstützen?
- Wer kann dir helfen? Wo kannst du dir Unterstützung organisieren?
- Wie könntest du diese benötigten Ressourcen bekommen?

#6 Strategie festlegen

Jeder Kriegsherr hat einen strategischen Plan. Und das nicht umsonst. Eine gute Strategie ist die „halbe Miete“.

TO DO:

Deshalb überlege dir bitte folgendes:

- Was von deinen obigen Zielen wäre ganz schnell und einfach umzusetzen? (Das solltest du am besten noch heute beginnen, denn erfahrungsgemäß ist ein schneller Start das Beste für das Gelingen deines Projektes und setzt ungeheure Energien frei)
- Was davon hätte die größte Auswirkung auf deine Lebensqualität?
- Was hat Priorität? Lege deine Wichtigkeiten fest.
- Was wäre der erste kleine Schritt? Welcher kommt als nächstes?
- Bis wann willst du deine Pläne umgesetzt haben?

#7 Blockaden auflösen

Häufig halten uns falsche Glaubenssätze und Überzeugungen davon ab loszugehen. Diese erlernten Glaubenssätze sind die Grundlage deiner

Handlungen - oder eben auch deiner Nicht-Handlungen. Wenn du nicht losgehst, liegt es meistens daran, dass du dich selbst blockierst. Deshalb solltest du hier besonders sorgfältig hinschauen.

Häufig ist es auch so, dass wir unsere eigenen hindernden Denkmuster gar nicht alleine erkennen. An dieser Stelle ist es besonders hilfreich, wenn du dir Feedback von anderen holst. Denn andere können dich meistens klarer von außen sehen als du dich selbst.

TO DO:

Beantworte die folgenden Fragen:

- Was hindert dich loszugehen?
- Wo kommen Ängste hoch?
- Welche Zweifel plagen dich?
- Wo verspürst du Druck?
- Was glaubst du, darfst du nicht tun?
- Wo hast du Angst vor der Meinung von anderen?
- Was geht dir zu deinen Plänen noch alles durch den Kopf?
- Wo blockierst du dich selbst?
- Welche negativen, hindernden Denkmuster hast du?

**MONTAGS
GERNE
AUFSTEHEN**

Hast du deine Liste gemacht? Sehr gut.

Dann kümmern wir uns jetzt darum, dass du deine Blockaden hinter dir lässt und sie auflöst. Dazu möchte ich dir erst einmal ein bisschen Input geben, weil es wichtig ist, ein paar Dinge zu verstehen.

Dein Selbstbild:

Dass, was du von dir selbst und der Welt denkst, deine Grundeinstellung und Überzeugungen, geben dir deine Identität. Und das entscheidet maßgeblich darüber, ob du deine Ziele erreichst. Wenn du denkst, dass du dich oder deine Situation nicht verändern kannst, wird genau das eingetreten. Wenn du keine Fehler machen willst und denkst, dass du nicht gut genug bist, wirst du sehr wahrscheinlich gar nicht erst losgehen.

Ein ganz wichtiger Aspekt ist hierbei Dein eigenes Selbstbild. Man unterscheidet zwischen einem statischen und dynamischem Selbstbild. Wenn du ein statisches Selbstbild hast, sind deine Fähigkeiten vorgegeben und nicht veränderbar. Machst du dann einen Fehler, fühlst du dich schlecht, bist wenig motiviert und reagierst mit Hilflosigkeit oder Wut. Mit einem statischen Selbstbild suchst du Schuldige oder die Umstände als Grund, warum etwas nicht geht, um deinen eigenen Selbstwert nicht zu gefährden.

Mit einem dynamischen Selbstbild dagegen sind Fähigkeiten grundsätzlich veränderbar und entwicklungsfähig. Du suchst dann aktiv

Herausforderungen und siehst Fehler als Entwicklungsmöglichkeit. Dadurch steigt natürlich deine Motivation und Leistungsbereitschaft. Außerdem schätzt du dich und deine Möglichkeiten realistisch ein. Und du suchst aktiv die Unterstützung von anderen Menschen, weil du weißt, dass du dann etwas lernen kannst.

Warum ich dir das erzähle? Weil es wichtig ist, dass du ein dynamische Selbstbild entwickelst, wenn du wachsen willst und deine Herausforderungen angehen möchtest.

TO DO:

Versuche so oft es geht neue Dinge auszuprobieren. Neue Erfahrungen zu machen. Ganz bewusst mit der Einstellung, dass du dabei Fehler machen und lernen wirst. Und zwar mit einer neuen inneren Haltung aus Neugierde, Vertrauen und Freude an der Erfahrung. Denn dann bist du am lernfähigsten und kannst dich gar nicht selbst blockieren.

- Was könnte wirklich spannend an der neuen Aufgabe sein? An der Herausforderung?
- Worauf kannst du dich immer verlassen? Worauf kannst du vertrauen?
- Worauf könntest du dich bei deiner Lernerfahrung freuen? Was könnte toll sein?

Wenn du mit dieser neuen Haltung an herausfordernde Dinge herangehst, wirst du sehr wahrscheinlich trotzdem Fehler machen, aber du hast eine andere Grundeinstellung, bist nicht überrascht und kannst deine Erfahrungen unter dem Aspekt Lernen verbuchen. Eine ganz andere Haltung. Eine ganz andere Herangehensweise.

Ein weiterer wichtiger Punkt sind deine Ängste:

Wenn du dich von deinen Ängsten beherrschen lässt, wirst du wie ein Kaninchen vor der Schlange sitzen bleiben und überhaupt nichts mehr unternehmen. Vielleicht kennst du den Spruch „Wo die Angst ist, da ist dein Weg.“? Das meint, dass hinter deinen Ängsten dein größtes Potenzial verborgen ist. Wenn du deine Ängste überwindest, wirst du sehr stark wachsen. Du wirst ein offener, mutiger Mensch, der die Herausforderungen des Lebens mutig anpackt und die Steine aus dem Weg räumt.

Wie kannst du nun deine Ängste überwinden?

Wenn du in dem „Angstmodus“ bist, dann fühlst du dich ohnmächtig und klein. Du verkrampfst und alles ist eng. Wenn du da raus möchtest, musst du dich als erstes mal öffnen. Mit der neuen inneren Haltung, die ich oben schon beschrieben habe.

TO DO:

- Was könnte wirklich interessant sein, wenn du einen neuen Weg einschlägst? Worauf könntest du neugierig sein?
- Worauf kannst du immer vertrauen? Worauf kannst du dich verlassen?
- Was könntest du lernen, wenn du jetzt den nächsten Schritt machst? Was könnte toll daran sein, wenn du diese Erfahrung machst?

Spürst du den Unterschied, wenn du dich in diese Haltung bringst? Du kannst dich gar nicht mehr blockieren. Ängste haben dann keinen Platz mehr.

Ein weitere Möglichkeit zur Überwindung deiner Angst wäre es, dir den Worst Case auszumalen.

- Was könnte denn schlimmstenfalls passieren? Wenn dein schlimmster Alptraum eintritt?
- Auf einer Skala von 0-10 wie schlimm wäre das?
- Was wäre dann? Könntest du damit umgehen? Würdest du das überleben?
- Was könntest du dann machen? Wie könntest du aus dieser Situation herauskommen?
- Wie könntest du sicherstellen, dass du möglichst schnell die Ausgangslage wiederherstellen kannst?
- Und wie wahrscheinlich ist es, dass der Worst Case überhaupt passiert?
- Was könntest du alles tun, um den Worst Case zu verhindern? Welchen Einfluss hast du darauf?

Und noch eine weitere Strategie zur Überwindung deiner Angst:

- Was passiert, wenn du anstatt den Fokus auf deine Ängste zu legen, diesen auf deine Lebensqualität legst?
- Was ändert sich, wenn du nur an deine Lebensqualität denkst, nicht an deine Angst? Was würdest du dann tun?

So, wenn du dir alle Fragen konsequent beantwortet hast, sollten deine Ängste entweder verschwunden oder deutlich geringer geworden sein. Wenn nicht, versuche noch mal die Fragen durchzugehen. Und fühl dich da rein. Versuche nicht die Fragen mit dem Kopf zu beantworten. Nimm dein Gefühl mit.

Ich möchte dir auf jeden Fall raten, wenn du bei deinen persönlichen Blockaden nicht allein weiterkommst, dass du dir einen Coach zur Unterstützung nimmst. Ein Blick von außen ist hier ganz besonders hilfreich und bringt dich sehr wahrscheinlich viel schneller weiter, als wenn du es lange allein versuchst. Erstens sehen wir uns selbst immer in einem anderen Licht als andere und zweitens können wir dies häufig allein nicht oder nicht so schnell auflösen.

#8 Entscheidung treffen und sich committen

Nun ist es an der Zeit, deine Entscheidung zu treffen. Was genau willst du verändern? Was wirst du tun? Inwiefern willst du dich verändern? Schreibe es auf. Und zwar im Präsens. Also keine Absichtserklärung nach dem Motto „ich würde dies und jenes verändern“, sondern z.B. so: „Ab sofort arbeite ich täglich nicht mehr 9 Stunden.“ Oder:

„Ab sofort nehme ich meine Bedürfnisse ernst und sage meinem Partner, dass ich die Urlaube nicht mehr auf Balkonien verbringen werde.“

Und dann committe dich! Mich committen? Was soll denn das heißen? (Ich finde, dass es keinen deutschen Begriff dafür gibt, daher verwende ich hier diesen „denglischen“ Ausdruck. Mag ich eigentlich gar nicht, aber nun ja...)

To be committed heißt ja übersetzt soviel wie sich verpflichten oder sich engagieren. Es meint allerdings noch viel mehr. Es bedeutet:

Ich will das, ich kann das, ich darf das. Und ich mache das jetzt! Komme, was wolle! Ich gehe über jede Mauer rüber. Keine Ausreden. Ich committe mich dazu.

Warum ist das so wichtig? Weil echtes Commitment dazu führt, dass du dran bleibst. Dass du nicht an der ersten Abbiegung wieder hinschmeißt und umdrehst. Wenn du eine Sache wirklich, wirklich, wirklich willst, wirst du auch die Steine aus dem Weg räumen, die sich dir zwangsläufig in den Weg stellen. Du gehst dann einfach immer weiter. Fängst nicht an, die Sache in Frage zu stellen. Zweifelst nicht permanent an deinem Weg. Du nimmst dann Kurskorrekturen vor, wo es nötig ist. Aber du stellst nicht alles immer in Frage, wenn Schwierigkeiten auftauchen. Und dass die kommen, ist so sicher wie das Amen in der Kirche.

TO DO:

Also, nun mal Butter bei die Fische, wie die Nordeutschen sagen:

- Wofür willst du dich jetzt committen? Schreib es auf! Häng es dir irgendwo auf, so dass du es jeden Tag siehst.

Dein Commitment nimmt noch mehr an Fahrt auf, wenn du es anderen Menschen gegenüber erzählst. Wenn du öffentlich machst. Und einen noch größeren Erfolg erzielst du sehr wahrscheinlich, wenn du einen „Mentor/ Kontrolleur“ oder was auch immer hast, der dich kontrolliert und demgegenüber du dich verpflichtest einen bestimmten Preis zu

zahlen. Irgendetwas, das dir wirklich weh tut. Als Zeichen deines Willens und deiner Ernsthaftigkeit.

#9 Loslassen und Losgehen

Eine neue Wahl zu treffen bedeutet, dass wir Altes erst mal loslassen müssen. Wir müssen uns immer auch trennen vom Vertrautem. Und das kann manchmal richtig schmerzhaft werden.

- Es kann sein, dass du dich von deinem jetzigen Beruf lösen musst.
- Oder von der Abteilung.
- Vom Partner.
- Von Freunden.
- Von der Umgebung.
- Von Gewohnheiten.
- Von Denkmustern.
- Und manchmal von allem gleichzeitig.

Lass los, damit Neues entstehen kann. Das ist absolut notwendig. Nur wenn du loslässt, hast du zwei Hände frei. Manchmal ist das mit vielen Schmerzen verbunden. Wenn du zu deiner ganzen Größe aufsteigen willst, braucht es dazu manchmal auch einen totalen Zusammenbruch. Denn dann können auch wirkliche, echte Durchbrüche entstehen. Lass los und du bist frei.

Wenn hier wieder Ängste hochkommen, gehe zurück zu Schritt 7 „Blockaden auflösen“. Und gehe da noch mal die Fragen durch. Dieser Schritt kann sehr angsteinflößend sein. Daher solltest du hier einen besonderen Augenmerk drauf legen.

Und dann gehe deinen ersten kleinen Schritt. Geh los. Mach irgendetwas in die neue Richtung. Aber fange an. Schiebe nicht auf. Leg sofort los. Man sagt, es soll mindestens innerhalb von 72 Stunden nach einer Entscheidung etwas geschehen, damit dein Vorhaben nicht scheitert. Ich sage dir aber, mach es sofort. Noch heute. Warte nicht. Auch wenn es nur ein Mini-Schritt ist. Egal. Fang an.

TO DO:

- Wovon musst du dich verabschieden? Was wirst du loslassen?
- Mache noch heute den ersten kleinen Schritt. Geh los!

#10 Feiern

Wahrscheinlich denkst du jetzt: Warum soll das ein weiterer Schritt sein? Ja, das kann ich verstehen, das habe ich früher auch gedacht. Aber feiern ist wichtig. Es gibt für alles eine Zeit: Zum Trauern, zum Lieben und eben auch zum Feiern. Und das nicht ohne Grund. Wenn wir das Erreichte nicht wertschätzen, wirst du nie Erfolge feiern. Nie etwas erreicht haben. Nie das Gefühl haben, zufrieden zu sein. Du wirst wie ein/e Getriebene/r von einem Wunsch zum nächsten hecheln und immer mehr wollen. Daher ist das so wichtig.

TO DO:

Also, nimm dir die Zeit, schreibe deine Erfolge auf.

- Was läuft schon (richtig) gut?
- Wo hast du Teilerfolge erreicht?
- Was hast du das erste Mal gemeistert?
- Wofür hast du jüngst Komplimente erhalten?
- Welche Veränderungen bemerken andere an dir?

Schreibe es dir auf. Und dann hol dir ein Glas Sekt, kauf dir ein Ticket für eine Schifffahrt, reserviere dir einen Tisch im schönen Restaurant, buche ein Wellness Wochenende an der Ostsee oder was weiß ich.... Es ist völlig egal, aber feier deinen (Teil-) Erfolg. Und zwar ganz bewusst. Großartig, du hast es geschafft und bist auf einem gutem Weg - herzlichen Glückwunsch!

Abschließende Worte:

Wenn du vielleicht bis hierher alles gelesen, aber die Fragen noch nicht beantwortet und auch nicht losgegangen bist, frage ich dich jetzt:

- Glaubst du nicht, wenn du diese 10 Schritte ernsthaft durchlaufen hast, dass sich irgendetwas in positive Richtung verändern wird?
- Glaubst du nicht, dass du dein Leben damit wieder unter Kontrolle hättest?
- Glaubst du nicht, dass du dann wieder ein selbstbestimmtes, freies, glückliches Leben hättest?

Wenn du auf nur eine Frage mit „Ja“ geantwortet hast, dann sage ich dir: Ja, da hast du dann wohl Recht. Denn du hast immer Recht. Wenn du denkst, es geht nicht, dann geht es nicht. Wenn du aber denkst, es ist möglich, dann wirst du einen Weg finden. Denn:

Wer will, findet Wege. Wer nicht will, findet Gründe.

Ich kann dir versichern, dass es funktioniert. Ich bin zu 100% sicher, dass du dein Leben verändern kannst und es wieder selbstbestimmt meisterst. Warum? Weil ich das alles selbst hinter mir habe. Und weil ich vielen Klienten genau dazu schon verholfen habe. Weil ich weiß, dass das möglich ist. Wenn du das willst.

Also, worauf wartest du noch? Mach genau jetzt, spätestens innerhalb von 24 Stunden den ersten kleinen Schritt in diese Richtung. Beginne mit irgendetwas. Aber fange an. Schiebe es nicht auf den St. Nimmerleinstag, denn der kommt niemals!

In diesem Sinne wünsche dir ganz viel Erfolg dabei!

Mach's gut, herzlichst
Anja