

Holger Eckstein



# Lebe Deine **Mission**

Band 1

**Folge der einen Stimme**  
**(Die innere Mission)**



**My Mission**

[www.holgereckstein.de](http://www.holgereckstein.de)

**Lebe Deine Mission – Band 1**

Copyright © 2012 Holger Eckstein. Alle Rechte vorbehalten. „My Mission“ ist eine rechtlich geschützte Marke von Holger Eckstein.

Die vorliegenden Inhalte sind geistiges Eigentum des Verfassers und dürfen ohne sein schriftliches Einverständnis nicht kopiert, in Auszügen wiedergegeben oder verteilt werden. Keine Bestandteile dieses E-Books dürfen geteilt oder reproduziert werden - in jedweder Form und unter allen Umständen – ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Autors.

*Ihre Anfragen richten Sie bitte an diese Adresse:*

Holger Eckstein  
info@holgereckstein.de

*Rechtlicher Hinweis*

Die im vorliegenden Werk erteilten Hinweise, Anregungen und Empfehlungen geben keine Garantie dafür, dass Sie damit verbundenen möglichen Ergebnisse in Ihrem Leben erreichen. Ob das geschieht oder nicht, hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab inklusive Ihrem Wissen, Ihren Fähigkeiten, Ihrer Entschlusskraft und Entschlossenheit, Ihrer Persönlichkeit, Ihrem privaten und beruflichen Umfeld, Ihrer professionellen Expertise, Ihren Zielen und Werten, Ihren Partnern und Ihrer Partnerschaft, von Glück, Ihrer Gesundheit, Ihren Glaubensüberzeugungen und Ihrer finanziellen Situation. Weil diese Faktoren im Einzelfall variieren, kann ich kein bestimmtes Level an Erfüllung, Erfolg, Einkommen oder anders geartetem Fortschritt in Ihrem Leben garantieren. Ich kann auch nicht mit Sicherheit sagen, dass die in diesem Buch beschriebenen Vorgänge und Zusammenhänge „typisch“ sind. Was Sie hier lesen, ist lediglich meine eigene Meinung oder das Ergebnis meiner Erfahrung und Beobachtungen im Leben von Menschen. Deshalb kann ich keine Garantie in einem rechtlich wirksamen Sinn dafür übernehmen, dass Sie in Ihrem Leben an den Punkten ankommen werden, die Sie sich bei der Lektüre wünschen oder vorstellen.

*So, das wollte gesagt werden zur rechtlichen Klarheit. Jetzt lassen Sie uns anfangen.*

## Vorwort



### **Lieber Freund, liebe Freundin,**

ich habe dieses E-Book geschrieben, damit Sie so erfüllt leben wie möglich!

Vielleicht wissen Sie noch nicht, dass in Ihnen alles ist, was Sie brauchen, um zutiefst erfüllt *und* erfolgreich zu sein. Je mehr Sie die EINE Stimme leben, von der in diesem E-Book die Rede ist, umso mehr stellen Sie fest, dass Ihnen keine Grenzen gesetzt sind. In Ihrem Kern sind Sie unendlich und können alles erschaffen, was Ihrem Wesenskern entspricht. Je mehr Sie Ihr Leben aus dieser einen Stimme heraus führen, umso freier werden Sie für einen authentischen Ausdruck von sich selbst und leben das, was Sie wirklich leben wollen.

Ich habe vielen Menschen zugehört, sie gecoacht, trainiert und beraten. Das lässt mich vermuten, dass sich Ihnen jetzt Fragen stellen, wenn ich dieses E-Book mit einem solchen Versprechen beginne.

Das Ziel zieht Sie an, aber Sie wissen vielleicht nicht, wie Sie beginnen sollen. Wie viele meiner Klienten ahnen Sie vielleicht, wo Ihr Weg Sie hinführt, aber Sie spüren auch, dass Ihnen noch etwas fehlt, um das zu erreichen, was Sie wirklich suchen und wollen: Einen noch tieferen Durchbruch zu sich selbst – zu Ihrer Wahrheit, Ihrer Kraft und Ihrer Mission, zum Sinn Ihres Lebens und zur Quelle einer tiefen, unaufhörlichen Erfüllung.

Deshalb habe ich dieses E-Book für Sie in vier Kapitel unterteilt:

- Kap 1: Es gibt EINE Stimme in Ihnen – die führt Sie in Ihr größtes Glück.** In diesem Abschnitt erfahren Sie die 5 wichtigsten Gründe, warum Menschen kein erfülltes Leben haben – und wie Sie das anders machen können.
- Kap 2: Die „5 Mythen“– und wie Sie ihnen begegnen.** Dieses Kapitel zeigt Ihnen, welche 5 häufigsten Irrtümer viele Menschen davon abhalten, ihr Bestes zu sein.
- Kap 3: Ihre EINE Stimme finden und ihr folgen –7 Lebensstrategien.** Hier lernen Sie 7 wichtige Strategien für ein erfülltes Leben kennen und dauerhaft anwenden.
- Kap 4: Erfolgs-Tipps, Do's & Dont's – Worauf es ankommt.** Im letzten Abschnitt zeige ich Ihnen, wie Sie jetzt gleich Ihren Weg in ein neues, erfüllteres Leben beginnen können.

Anstatt Sie noch weiter mit Vorreden aufzuhalten, gehen wir lieber gleich rein in die Sache Ihres Herzens. Wenn Sie sich dazu entscheiden sollten, noch tiefer einsteigen zu wollen und zum Beispiel von einem Kursprodukt, Seminar, oder Coaching von mir zu profitieren, besuchen Sie meine Webseite [www.holgereckstein.de](http://www.holgereckstein.de) und tragen sich dort am besten gleich jetzt für Ihren Newsletter-Service ein. So erfahren Sie von mir jederzeit alle News und Updates, z.B. zu kommenden Produkten, Live Events und Coachingprogrammen aus erster Hand.

**\*TIPP\***

Lesen Sie das GESAMTE E-Book, beantworten Sie ALLE Fragen und machen Sie ALLE Übungen! Sie werden entdecken, dass der Schlüssel zu Ihrem Glück darin liegt, die wichtigste Entscheidung Ihres Lebens richtig zu treffen – Ihre Mission zu kennen und zu leben!

Herzlich, Ihr

**Holger Eckstein**

Gründer von *My Mission*®

# 1

Es gibt EINE Stimme in Ihnen -  
die führt Sie in Ihr größtes Glück

Der Wert dessen, was in diesem E-Book steht, ist „eigentlich unbezahlbar“ -so brachte es eine Kundin von mir (Unternehmerin) auf den Punkt. Weil das, was hier beschrieben ist, Ihnen Mittel an die Hand gibt, Ihr Leben von Grund auf zu transformieren.

Immer wieder sagen mir Klienten nach Coachings, dass das, was sie gerade erlebt haben, „eigentlich unbezahlbar“ ist. Warum sagen diese Menschen so etwas? Und warum beginne ich den Text dieses E-Books auf diese Art, was nützt das Ihnen?

Ich sage das gleich hier, damit Sie erkennen können, dass das, worum es hier geht, Ihr Tiefstes berührt, Ihren Wesenskern, Ihr Selbst und das, was Sie einzigartig macht als Mensch. Denn egal was Sie im Leben schon erreicht haben – Sie würden diese Zeilen hier nicht lesen, wenn Sie nicht spüren würden „Da geht mehr“. Wenn da nicht etwas wäre in Ihrem Leben, das neu entstehen will. Und wenn Sie nicht wissen wollten, was das ist und Ihr Leben in neue Bahnen lenken wollten, die Sinn machen.

Wenn Sie das, was dieses E-Book Ihnen zeigt, in Ihrem Leben konsequent anwenden, wird sich die Qualität Ihres Lebens deutlich verbessern können.

Konkret kann Ihnen die Lektüre dieses E-Books folgende Vorteile bringen:

- ✿ Sie werden von innen heraus glücklicher, stärker und produktiver
- ✿ Sie wissen mehr darüber, wie Sie den Durchbruch schaffen zur Entfaltung Ihres einzigartigen Potentials
- ✿ Sie werden souveräner, leben mehr aus Ihrer Mitte
- ✿ Sie wissen besser, was Sie wirklich wollen – und werden effektiver darin, es in Ihrem Leben zu verwirklichen
- ✿ Sie werden erfolgreicher *und* erfüllter
- ✿ Sie bekommen immer mehr Einfluss auf Ihr Umfeld, können es verbessern, verändern und sich mehr durchsetzen
- ✿ Sie bekommen einen „Fahrplan“, mit dem Sie das Gelernte umsetzen können
- ✿ Sie umgeben sich mit Menschen, die an Sie glauben und Ihnen helfen

- ☸ Sie drücken mehr von dem aus, was noch ungelebt in Ihnen steckt und was mehr gelebt werden möchte
- ☸ Sie bekommen mehr Klarheit darüber, womit Sie sich bisher noch davon abhalten, Ihr Bestes zu sein
- ☸ Sie finden mehr inneren Frieden und wohltuenden Sinn für sich und Ihr Leben

## Kundenstimmen

- ☸ **"Von Holger Eckstein kann man lernen, wie man sein eigenes Leben auf dem höchsten Niveau leben kann."**  
-- Prof. Tillmann Wagner, Lehrstuhl für Marketing, Wissenschaftliche Hochschule für Unternehmensführung (WHU)
- ☸ **"Das ist das Beste, was ich in meinem ganzen Leben gemacht habe!"**  
-- Vorstand einer führenden Schweizer Bank
- ☸ **"Hätte ich das, was Sie mir hier beibringen, schon vor 10 Jahren gewusst, wäre mein Leben viel besser verlaufen."**  
-- Matthias M., Coach
- ☸ **"Das ist genial: Ich habe auf Anhieb meine Berufung gefunden. Plötzlich macht alles Sinn, was ich je gemacht habe, und ich erkenne meinen Weg. Vielen Dank!"**  
-- Hanna Marie Galke, Modedesignerin

## Die 5 wichtigsten Gründe, warum Menschen nicht erfüllt sind

In diesem Abschnitt möchte ich Ihnen die fünf wichtigsten Gründe aufzeigen, warum so viele Menschen kein hochgradig erfülltes Leben führen. Während Sie dieses Kapitel lesen, können Sie für sich selbst überprüfen, inwiefern diese Gründe auch für Sie zutreffen. Machen Sie sich Notizen am Rand, markieren Sie sich die wesentlichen Textstellen und ziehen Sie für sich die notwendigen Konsequenzen aus den Erkenntnissen, die Ihnen dieses Kapitel liefert.

- 1. Grund: Menschen wissen nicht, wie nah Sie großem Lebensglück sind**

Wenn ein Mensch das, was in seinem Wesenskern angelegt ist, immer mehr zum Ausdruck bringt, dann kann er gar nicht anders, als in einem hochgradig erfüllten Leben zu landen.

Diesen Zustand würde ich in etwa so beschreiben:

- ☸ Sie wissen ganz genau, wofür Sie hier sind. Sie tun Ihre Lebensaufgabe.
- ☸ Sie wissen, warum Sie ganz einzigartig hier sind und warum das, was Sie erfüllt, auch nur durch Sie allein so in die Welt gebracht werden kann.
- ☸ Sie fühlen dadurch Ihre Bestimmung, den Sinn Ihres Lebens beantwortet, und sind stolz darauf und glücklich darüber und dankbar dafür, dass Sie das dürfen.
- ☸ Sie wissen, dass Sie zum Glück vieler Wesen beitragen, indem Sie Ihrer eigenen Spur folgen. Zweifel, Unsicherheiten, Ängste, Sorgen, Gier, falsches Streben, blinder Ehrgeiz und so weiter, die Sie früher vielleicht begleitet haben, sind von Ihnen gewichen.
- ☸ Dominant geworden ist ein Grundgefühl von Urvertrauen in alles Leben und in die Tatsache, dass Sie genau den Pfad gehen, für den Sie hier sind.

Immer wieder erlebe ich es bei meinen Klienten, was für ein unendlich großes Glück sie überkommt, wenn sie mit diesem Zustand mehr und mehr in Verbindung kommen und genau wissen, was zu tun ist.

Das bedeutet nicht, dass das Leben nicht Unannehmlichkeiten bietet, Schicksalsschläge, Rückschläge oder ähnliches. Aber es bedeutet, dass je mehr Sie diesen Weg Ihrer Mission gehen, umso besser sind Sie dazu in der Lage, mit den Unwägbarkeiten des Lebens, die dazu gehören, souverän umzugehen. Der Schlüssel dazu liegt in folgendem Zusammenhang:

In uns allen gibt es zu jedem Zeitpunkt verschiedene Stimmen. Da sind Stimmen, die etwas wollen, und da sind Stimmen, die etwas nicht wollen. Da sind Stimmen, die sind stimmig, und da sind Stimmen, die sind es nicht. Die Kunst liegt darin, die EINE STIMME in Ihnen zu erkennen, die Sie mitten in Ihr größtes Glück hineinführt.

Ich sage das hier noch einmal so deutlich, weil ich finde, das klingt so einfach und weil ich mir vorstellen kann, dass Sie vielleicht daran zweifeln, ob das wirklich so einfach sein kann.

Naja, ich sage ja nicht, dass das immer einfach ist. ☺ Aber der Zusammenhang, der ist so einfach. Immer wieder sehe ich diesen

Zusammenhang, bei vielen Menschen und auch in meinem eigenen Leben.

Ich habe herausgefunden: Es gibt genau EINE STIMME in uns, die, wenn wir ihr folgen, uns Schritt für Schritt durch alle Widrigkeiten hindurch, immer mehr in das Leben hineinführt, für das wir wirklich hier sind - von dem wir schon immer geträumt haben, das der Ausdruck unserer tiefsten Sehnsucht ist und das uns hochgradig erfüllt.

Gerade vor ein paar Tagen hatte ich einen Klienten hier, einen 38-jährigen Unternehmensberater, der einen starken „Burn-out“ erlebt hatte.

Viele Jahre war er einem Ehrgeiz nachgegangen, der seinen Ursprung hat in einem Programm, das er früh in seiner Kindheit kreierte hatte. Er kam zu mir, weil er den Eindruck hatte, dass er nach etwas sucht, wovon er noch gar nicht genau weiß, was es ist. Er spürte nur, er ist auf dem Weg nach seiner Berufung, nach seinem Lebensziel.

Sein „Burn-out“ hat ihm gezeigt, dass an der Art, wie er sein Leben bisher gelebt hatte, etwas falsch sein musste. Ansonsten würde es nicht zu solchen Ergebnissen führen.

Nach 1-2 Stunden stand er hier in meinem Coaching-Studio, vollkommen überglücklich, erfüllt und beseelt, weil er genau die Stimme entdeckt hatte, von der dieses E-Book handelt. Weil er eine Einsicht dahin bekommen hatte, wohin ihn diese Stimme führt.

In einer Visionsübungen erkannte er zum ersten Mal so klar und deutlich, wofür er wirklich hier ist, was sein Lebenstraum ist und welche Strategien und Schritte er wählen musste, um ihn authentisch und kraftvoll zu leben. Auch was er künftig weglassen musste, um diese Vision von seinem Leben zu realisieren.

Das ist nur ein Beispiel von vielen, die ich über die Jahre immer wieder erlebt habe. Die diesen Zusammenhang mir glasklar vor Augen führen: Es gibt genau EINE STIMME in uns, die uns mitten in unser erfülltes Leben, in die Verwirklichung unserer tiefsten Lebensvision hineinführt. Und damit auch in ein hochgradiges Lebensglück, hin zu immer mehr Erfüllung und Erfolg.

Das bedeutet nicht - das möchte ich hier noch einmal sagen - dass alles Friede, Freude, Eierkuchen ist und dass wir uns etwa immer nur wohlfühlen. Im Gegenteil: Manchmal führt uns dieser Weg vor Türen, die wir bis dahin nicht gekannt haben. Aber je mehr wir dieser inneren Stimme vertrauen, umso mehr befreien wir uns von Einschränkungen der Vergangenheit und werden die, die wir wirklich und wesentlich sind.

Damit das geschieht, müssen wir lernen, diese EINE Stimme von vielen anderen Stimmen in uns und in anderen zu unterscheiden.

Wie macht man das?

Die gute Nachricht ist: Das ist nicht schwer.

Ich habe die Erfahrung zigmal gemacht, dass Kunden, die ich noch nicht kannte, in einer einzigen Coaching-Session bei mir ihre EINE Stimme fanden. Von außen ist es oft viel leichter erkennbar als für den Menschen selbst, ob er oder sie gerade in der "richtigen" Stimme drin ist oder in einer "falschen" (jedenfalls in einer, die nicht die EINE Stimme ist).

Grundsätzlich ist es hilfreich, wenn Sie sich vorstellen, dass es drei verschiedene Arten von Stimmen gibt. Es gibt die EINE Stimme der Mitte (das ist die, die Sie in Ihr größtes Glück führt). Und es gibt Stimmen „rechts“ und „links“ davon. Sie können sich das vorstellen wie bei einer Meerenge. Ein dünner Durchfluss in der Mitte wird rechts und links von zwei großen Felsen begrenzt. Auf den ersten Blick wirkt es fast so, als wäre da kein Durchfluss. Bei näherem Hinsehen aber erkennen Sie, dass es ihn gibt.

Der eine Fels, das ist die Gruppe von Stimmen, die immer etwas wollen, was über das hinaus geht, was die EINE Stimme der Mitte zugänglich macht. Das ist immer dann der Fall, wenn wir gierig sind, haben wollen, nicht genug kriegen können oder einfach über das Ziel hinaus schießen. Der andere Fels sind die Stimmen, die zaghaft sind, zögerlich, die nicht vertrauen, die nicht daran glauben, die Angst haben, sich klein machen und so weiter. Es geht darum, die EINE Stimme der Mitte zu finden, auch wenn sie zunächst leiser in uns klingt als die Stimmen beider Felsen. Dieser Weg führt durch die beiden Felsen hindurch in ein weit offenes Meer mit herrlichem Sonnenschein. Es ist das Meer Ihrer persönlichen Freiheit. Diese innerste Stimme Ihrer Mitte fühlt sich weise an, immer liebevoll, wohlwollend und richtig. Daran können Sie sie immer und immer wieder gut erkennen.

Zurück zur guten Nachricht: Die gute Nachricht ist, dass es in der Regel reicht, in einer einzigen Intervention (Übung) in Kontakt zu kommen mit der EINEN inneren Stimme, denn die ist Ihnen immer verfügbar. Es ist nicht so, dass Sie sie erst irgendwo finden müssen, sie ist schon da. Die Kunst besteht dann darin, immer wieder und immer noch mehr, schneller und leichter den Zugang zu ihr zu finden.

Die erste gute Nachricht ist also: Sie finden sie schnell. Die zweite gute Nachricht ist: Sie erkennen zweifelsfrei, dass sie Ihre tiefste Wahrheit ist.

Oft erlebe ich, wie Menschen, nachdem Sie innerlich eine Reise in Ihre eigene Zukunft / Vision / Mission unternommen haben, vom Ende dieser imaginären Reise zurückzuschauen auf ihr heutiges Leben und auf ihr heutiges Selbst. Dann frage ich sie nach dem einenRat, den Sie aus dieser Perspektive sich selbst heute geben würden, so als ob sie aus einer höheren Weisheit aus der Zukunft an ihr heutiges Selbst einen Rat schicken. „Was ist die eine Sache, auf die Du am meisten achten solltest, damit Dir dieser Weg gelingt?“, so etwa könnte eine Frage dabei lauten.

Die meisten Klienten sagen dann aus dieser Perspektive ihrer höheren Weisheit so etwas wie „Dass Du auf die EINE Stimme hörst, die Dich mitten in diese Mission und Vision hineinführt.“

Was diese Klienten konnten, können Sie auch! Auch in Ihnen gibt es diese EINE Stimme, die Sie zu großem Lebensglück führt. Und weil sie schnell zu finden ist, liegt dieses Lebensglück nicht fern.

**2. Grund: Menschen wissen nicht, dass sie ihr Glück oder Unglück zu 90% selbst erschaffen**

Meine Erfahrung lehrt mich, dass wir – Ausnahmen bestätigen die Regel – zu 90% unser Leben selbst gestalten, auch immer schon selbst gestaltet haben. Das heißt nicht, dass alles immer angenehm war. Auch das Unangenehme haben wir uns kreierte. Nur zu 10% sind wir Umständen ausgeliefert, die wir nicht verändern können. Mit dieser Faustregel lebe ich ganz gut.

Dennoch hören wir immer wieder Stimmen von Menschen, die so tun, als sei das anders. Das Modell, das ich an dieser Stelle benutze, kommt aus der *Transaktionsanalyse* und wurde zuerst von *Stephen Karpman* beschrieben. Kennen Sie das Dreieck aus Opfer, Retter und Verfolger? Für diejenigen von Ihnen, die es noch nicht kennen, gebe ich Ihnen hier noch einmal die Essenz:

- ☞ *Opfer* sind Menschen (genauer: Stimmen in Menschen), die glauben, dass sie ein Opfer der Umstände sind. Sie glauben, dass sie selbst an den Umständen nichts ändern können, und sie glauben, dass es an den anderen liegt, wenn sie unglücklich sind. So können sie sich handlungsunfähig erklären und müssen sich dem notwendigen Kontakt mit ihrer EINEN Stimme nicht stellen.
- ☞ *Retter* sind solche, die immer fokussiert sind auf das Unglück der anderen. Sie glauben, dass sie selber einen Beitrag dazu leisten müssen, dass es diesen anderen besser geht, wenn es ihnen schlecht geht. Oft übersehen sie dabei, dass sie sich selbst überfordern und besser noch mehr auf sich selbst schauen

sollten. Sie heilen in anderen, was bei ihnen selbst ungeheilt bleibt. So können sie von sich und dem nötigen Kontakt zu ihrer EINEN Stimme ablenken, ohne es zu merken.

- ☸ *Verfolger* sind Menschen (oder Stimmen in Menschen), die kritisieren, nörgeln, angreifen, immer die anderen für alles verantwortlich machen. Sie suchen überall die Schuldigen und meinen, dass es legitim ist, diese anderen für das, was sie (vermeintlich) falsch machen, auch zu bestrafen. Dabei lenken auch sie ab von ihrem eigenen Leben und von ihrem eigenen Schicksal, indem sie sich selbst vormachen, dass immer die anderen verantwortlich sein sollen, bloß nicht sie.

Sie merken vielleicht schon beim Durchlesen dieser drei Absätze, dass alle drei Haltungen (Opfer, Retter und Verfolger) unmöglich ein Ausdruck der EINEN Stimme sein können, von der hier die Rede ist. Wir Menschen folgen oft diesen Stimmen, die Opfer-, Retter-, und Verfolger-Haltungen zum Ausdruck bringen. Und in jedem Moment, in dem wir es tun, sind wir nicht dazu in der Lage, unser Bestes zu sein.

Viele nutzen zu wenig das 90%ige Potential, mit dem wir unser Leben selbst erschaffen können. Dafür müssen wir darauf verzichten, uns solchen „falschen“ Lebenshaltungen hinzugeben und stattdessen der EINEN Stimme in unserer Mitte folgen, weil nur sie uns in unser größtes Lebensglück, in das Leben, das wir wirklich leben wollen, hineinführt.

### **3. Grund: Menschen glauben, es sei zu schwer oder unmöglich für sie, hochgradig erfüllt und erfolgreich zu sein**

Lassen Sie uns diesen Umstand noch einmal aus einer anderen Perspektive anschauen. Es gibt drei Faktoren, die dafür verantwortlich sind, dass so viele von uns nicht das Lebensglück realisieren, zu dem sie fähig sind:

- ☸ Sie glauben, dass sie das nicht *können*.
- ☸ Sie haben den Eindruck, das gar nicht zu *wollen*.
- ☸ Sie glauben, das nicht zu *dürfen*.

Wenn Sie glauben, dass Sie etwas Bestimmtes nicht *können*, und wenn Sie glauben, dass das nicht noch einmal anders werden wird, dann können Sie es irgendwann wirklich nicht mehr. Nicht, weil Sie es nicht könnten, sondern weil Ihr Glaube über das, was Sie können, entscheidend dafür ist, ob Sie es wirklich können werden. Ohne Ihren Glauben an Ihr Können können Sie nicht.

Dinge aber, die wirklich zu Ihnen gehören, die in Ihrem Potential angelegt sind, die können Sie auf jeden Fall. Unabhängig davon, was Sie darüber glauben, Sie können sie (potenziell). Aber können werden Sie sie nur, wenn Sie frei sind, daran auch zu glauben. Je mehr Sie mit Ihrer EINEN Stimme in Kontakt sind, umso mehr nutzen Sie Ihre wahren, ganzen, vollen Lebensmöglichkeiten, weil sie wagen, das zu sein, was Sie wirklich SIND. In Wahrheit können deswegen die meisten Menschen viel mehr, als sie zeigen. Aber nicht, weil sie es nicht könnten, sondern weil sie nicht daran glauben, es zu können.

Noch schwieriger zu überwinden ist der Widerstand in uns, der auftaucht, wenn wir das Gefühl haben, dass wir etwas nicht *wollen*. Etwas, das aber in Wahrheit ein Teil von unserem Leben ist.

Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Ich hatte eine Klientin, die hatte Angst, vor Menschen zu sprechen. Der Hintergrund war, dass sie in einer Familiensituation aufgewachsen war, in der sie viel Ablehnung erfahren hat. Auch viel verbale Gewalt, und das war ihr auf die Nerven gegangen. Der Überlebensmechanismus, den sie kreierte, um sich vor weiteren Verletzungen zu schützen, war, still zu werden - sich zurückzuziehen wie ein kleines Mäuschen, sich klein und kleinlaut zu machen.

Von da an hat sie in ihrem Gehirn unbewusst Menschen, die laut, selbstsicher oder „übergriffig“ daher kamen, assoziiert mit der Gefahr der herben Verletzungen, die sie früher erfahren hatte. Instinktiv vermied sie solche Menschen – und vermied dabei, ohne es zu wissen, die Begegnung mit ihrem wahren Selbst. Denn in Wahrheit war Meike ein Sprechtalent. Sie hat sogar eine ganz wunderbare Sprache, viel Ausdruckvermögen und kann Menschen berühren und leicht gewinnen wegen ihrer Art, sich auszudrücken. Aber ihre ENTSCHEIDUNG, sich nicht mehr auszudrücken, sondern zurück zu ziehen, hat ihr diese Entdeckung verbaut.

Nachdem sie sich ihrer Entscheidung von damals wieder bewusst geworden war, hat sie mir plötzlich einen Vortrag gehalten – bei dem ich fast geweint hätte, so schön war er. Ich habe sie darin gefördert, das zu üben und öfter zu machen, vor mehr Menschen. Heute ist sie Lehrerin und in der Erwachsenenbildung immer wieder damit beschäftigt, Menschen Inhalte vorzutragen.

Das bedeutet: Ein großer Widerstand in uns, der dazu führt, nicht das zu leben, was wir leben können und was unser wahres Potential ist, kommt daher, dass wir feststecken in der Entscheidung, eine bestimmte Emotion von früher nicht noch einmal erleben zu wollen. Wir merken nicht, dass wir damit auch das Potenzial, das dadurch nicht zum Ausdruck kommen kann, uns selbst wegnehmen. Was wir wirklich, wirklich wollen ist, dieses volle Potential zu sein. Also lohnt es sich, sich diese Entscheidungen anzusehen. Wo immer wir die

Konfrontation mit einer alten Entscheidung in uns vermeiden, vermeiden wir auch die Entfaltung unseres wahren Potenzials – und bleiben stecken in einer Lebensqualität, die wir nicht verdienen.

Schließlich gibt es Menschen die glauben, etwas, das zu ihnen gehört, nicht zu *dürfen*. Zum Beispiel könnte Meike (was so nicht der Fall war, aber es hätte so sein können) sich gedacht haben: „Ich darf das nicht. Ich darf mich nicht so laut machen. Das stört andere.“ Daraus hätte ein ganzes Gebäude an einschränkenden Überzeugungen entstehen können, z.B. „Das macht man nicht, da spielt man sich in den Vordergrund. Es ist besser, mit den anderen auf Augenhöhe zu bleiben, sich nicht zu erheben über die anderen“ und so weiter. Alles das wären Glaubenssysteme, die dazu führen würden, dass sie nicht ihr ganzes Potential leben kann und das Gefühl hat, dass sie so, wie sie ist, nicht sein darf. Dabei hat ihr das nie jemand verboten – nur sie selbst, mit ihrer Überleben sichernden Entscheidung als das Kind von einst.

Fazit:

Es kann sein, dass Sie sich davon abhalten, Ihr Bestes zu sein, indem Sie glauben, es nicht zu *können*, es nicht zu *wollen* oder es nicht zu *dürfen*.

In der EINEN Stimme aber ist das niemals wahr. In der EINEN Stimme wissen Sie, was Sie sind und was Sie geben. Sie geben sich dieser Stimme hin und geben sich die Erlaubnis, das zum Ausdruck zu bringen, was sie hervorbringen will. Sie lassen sich selbst überraschen, was dabei heraus kommt. Das macht sie froh.

**4. Grund: Menschen glauben, sie müssen mit ihren seelischen Problemen allein fertig werden, oder schämen sich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.**

Wir leben in einer Gesellschaft, in der die Beschäftigung mit psychischen Problemen noch sehr neu ist. Viele Erwachsene kommen heute noch aus einer Zeit, in der es galt, Schwäche nicht zu zeigen, stark sein zu sollen, stabil sein zu müssen. Wir haben hier in Deutschland erst vor wenigen Jahrzehnten mehrere Weltkriege hinter uns gebracht. Das sind Konsequenzen auch davon. Vor allen Dingen sind es aber Folgen eines Weltbildes, das sich dem inneren und der Subjektivität und der Intersubjektivität von Menschen noch nicht besonders hingewendet hat. Deshalb glauben heute viele nach wie vor, dass es ein Anerkenntnis von persönlicher Schwäche ist, zu einem Psychiater/Psychologen oder Life Coach zu gehen, und sich helfen zu lassen.

In dieser Haltung liegt ein fundamentaler Irrtum. Denn überall da, wo es Menschen darum geht, ihr Bestes zu verwirklichen, zum Beispiel ein hohes Maß an Lebensglück, ist es legitim, wenn sie sich helfen lassen von anderen, die darauf spezialisiert sind, weil sie besondere Erfahrungen und Know-how zur Verfügung stellen können. Unser bestes Potenzial kann nicht von uns allein hervorgebracht werden, wir brauchen dazu das Feedback von den anderen. Weil wir nicht nur die EINE Stimme der Mitte in uns haben, sondern auch die Stimmen in den beiden Felsen rechts und links, die Stimmen die glauben, dass wir nicht können, wollen und dürfen. Profis helfen uns, die Mitte klarer zu sehen und zu spüren – das ist notwendig und kostbar.

**5. Grund: *Es besteht eine Unterversorgung mit Profis, die Menschen helfen, das Beste aus sich und ihrem Leben zu machen.***

Neulich las ich im „Spiegel“, dass es in Deutschland ca. 18.000 approbierte Psychotherapeuten gibt. Die durchschnittliche Wartezeit eines Klienten auf ein Erstgespräch mit einem Psychotherapeuten beträgt landesweit 10 Wochen. In vielen ländlichen Gebieten sogar 25 Wochen, das heißt ein halbes Jahr. Außerdem gibt es so viele „Burn-outs“, Depressionen, neue psychische Phänomene, die damit zu tun haben, dass wir in einer sich immer schneller verändernden Welt leben, mit der immer mehr Menschen nicht klar kommen. Dass Menschen mit wirklich schweren Fällen psychischer Störungen, zum Beispiel mit Borderline, Psychosen usw., immer schwieriger eine ambulante Betreuung finden und zunehmend öfter in stationärer Behandlung landen. Gut, dass es eine steigende Anzahl von Heilpraktikern und Coaches gibt, die die Lücken, die hier entstehen, angefangen haben, immer mehr aufzufangen. Gut finde ich, dass wir uns dem Psychischen und Subjektiven in uns immer mehr zuwenden. Dass wir immer besser verstehen wollen, was es braucht, damit wir innen und außen glücklich und zufrieden leben können. Entsprechend gibt es immer mehr „neue“ Experten, neue Berufsbilder und Institutionen, die heute wie Pilze aus dem Boden schießen und die Menschen wirksam unterstützen können.

Natürlich gibt es – wie in jeder Branche – auch hier eine Spitze von Top-Leuten, ein breites Band von guten und „ok“ Anbietern, und auch die schwarzen Schafe. Aber Fakt ist: Es gibt immer mehr solcher Anbieter für immer mehr Nachfrage, die entsteht, und das ist gut und wichtig, denn ohne das wird es schwer sein, dass immer mehr Menschen ihrer EINEN Stimme folgen.

Das Leben ist besser,

- ☸ wenn man weiß, wie nah man großem Lebensglück ist
- ☸ wenn man weiß, dass man sein Glück zu 90% selber erschafft

- ☸ wenn man glaubt, dass es nicht schwer ist, ein hochgradig erfülltes Leben zu führen
- ☸ wenn man weiß, dass man mit seinen Problemen nicht alleine fertig werden muss
- ☸ und wenn man weiß, wen man dabei ansprechen und auf wen man dabei zugehen soll.

Der Schlüssel zu großem Lebensglück ist, dass Sie wissen:

- ☸ In Ihnen ist EINE Stimme, die Sie mitten in Ihr größtes Glück hineinführt.
- ☸ In Ihnen ist EINE Mission, die sich durch Sie hindurch verwirklichen will. Sie ist nicht unbedingt ein fixes Ziel oder Resultat, sondern eher ein Prozess, bei dem Sie immer mehr der Mensch werden, der Sie wirklich SIND. Und spüren, wie Sie den nächsten Schritt immer stimmiger, leichter, erfolgreicher und erfüllender setzen.
- ☸ Die wichtigste Entscheidung Ihres Lebens ist, dieser EINEN Stimme in sich auf dem Weg Ihrer Mission zu folgen.

## Diese Menschen haben ihre EINE Stimme gefunden

Seit 12 Jahren coache ich Menschen – oft Leader, Unternehmer, Freiberufler, Berater, Coaches oder Künstler. Zu mir kommen Menschen, die spüren, dass sie noch unter ihren Möglichkeiten bleiben oder dass sie an einer bestimmten Stelle in ihrem Leben oder in ihrer Person etwas verändern wollen. Etwas Neues steht an.

Immer wieder erlebe ich, wie sogar jahrzehntelang dagewesenes Leiden oder Einschränkungen fast wie auf wundersame Weise plötzlich verschwindet, sobald der Kontakt zur eigenen Mitte einmal gefunden ist und dann immer stabiler besteht.

Das haben auch viele meiner Klienten so erfahren. Ich gebe Ihnen zwei Beispiele:

*Markus*, ein 38-jähriger Unternehmensgründer, kam zu mir, weil er seine Berufung suchte. Schon seit Jahren hatte ihn die Frage danach umgetrieben. Ganz ruhelos war er in unserem ersten Kontakt am Telefon. Als wir uns trafen, war es nötig, dass ich ihn erst einmal auf „Betriebstemperatur“ herunter bringe, damit wir konzentriert und in Kontakt mit seiner Wesensmitte arbeiten konnten.

Das gelang. Und wie! An einer bestimmten Stelle im Coaching – ich glaube es war ungefähr nach 40 Minuten – überkam mich eine Idee. Ich spürte, aus welchem Ort sie kam: Aus dem Ort, der mir immer wieder „Eingebungen“ einflüstert, die sich hinterher als außerordentlich klug und weitsichtig erweisen. (Sicher erraten Sie, welche Stimme da am Werk war. ☺) Ich sah nach draußen und betrachtete einen Baum. Da merkte ich, dass wir Menschen im Grunde nichts anderes sind als Bäume. Wir sind Lebewesen, kommen aus einer Wurzel, wachsen in die Höhe, breiten unsere Arme aus und machen etwas Nützliches für andere, während wir dastehen an unserem ganz eigenen Platz und in unserer ganz eigenen Schönheit. Jeder Baum hat seine Schönheit, und jeder Baum ist anders. Einzigartig. Nicht im Sinn von „toll“, „besonders“ und „guck mal hier!“, sondern im Sinn einer einfach da-Sein, in einer natürlich schlichten und doch wunderschönen Vollkommenheit bei aller Fehlerhaftigkeit.

Ich entschied mich zu folgender Intervention (eine Intervention ist ein Tool, eine Aktion, eine Methode, die ein Coach oder Therapeut wählt, um bei seinem Klienten etwas zu bewirken):

Ich sagte: „Betrachten Sie doch bitte einmal da draußen diesen Baum!“

Markus tat es.

Ich sagte: „Und jetzt spüren Sie sich bitte einmal in die Essenz dieses Baumes hinein! Wie nehmen Sie die wahr?“

Dann geschah etwas, das ich bis heute als eine Sternstunde meiner bisherigen Coachinglaufbahn bezeichne. Markus sank in Sekundenschnelle auf die Knie, begann zu weinen, und sagte: „Mein Gott, Herr Eckstein, endlich ... das ist es GENAU, wonach ich seit Jahren gesucht habe. Ich weiß nicht warum, aber ich SPÜRE, dass es dieses Gefühl ist. So ein Gefühl von Weite, unendlicher Größe und Freiheit, von Liebe, Güte, Sinn und Frieden. Es ist, also ob ich geborgen wäre in der Welt und gehalten von einer Kraft, die immer da ist und die ICH BIN und auf die ich mich immer verlassen kann. Und die ist größer als alles, was mir in der Welt an „Kleinheit“ widerfahren kann.“

Markus war zu mir gekommen, weil er seine Berufung gesucht hatte. Er dachte, das sei etwas im Außen - ein Beruf, eine Aufgabe, ein Ziel. Das ist auch richtig, unsere Berufung ist etwas Bestimmtes ... etwas, das Ausdruck dieser EINEN Stimme ist, die uns dorthin führt. Aber was er hier fand, war eine Bereicherung für sein ganzes restliches Leben. Auf allen Ebenen wuchs er durch diese Erfahrung in den folgenden Monaten und Jahren in ein höheres Niveau an Lebenszufriedenheit, Fülle, Selbstverwirklichung und Erfolg hinein. Warum?

Weil er verstand, nein: weil er SPÜRTE, wer er ist und welche unbegrenzte Kraft, Energie, Liebe, Güte, Weisheit und Freude in seinem wahren Wesen steckt. Wer diesen Wesenskern berührt hat, lebt von da ab mit einem neuen Bewusstsein. Ein ultimativer Halt, ein Sinn, ein Boden, der über das eigene Leben hinaus reicht, bis in die Ewigkeit hinein, wird gespürt.

Sie müssen nicht auch ein solches Erlebnis haben, um sich sicher von Ihrer EINEN Stimme geführt zu fühlen. Sie finden Sie ganz einfach in Ihrer eigenen Mitte, hier und jetzt, und ich zeige Ihnen, wie Ihnen das gelingen kann. Aber beeindruckend ist es doch auch für mich immer wieder, wenn ich erlebe, wie WAHR dieser Zusammenhang ist (der mit der EINEN Stimme) und wie enorm bahnbrechend und weichenstellend sich das immer wieder auswirkt, wenn Menschen das entdecken und künftig nutzen.

Beispiel zwei: *Anna*. Auch sie war bei mir, weil sie spürte, ihr fehlt es zur Zeit an einem neuen Ziel. Das Alte trug nicht mehr, aber sie hatte auch noch keinen neuen Boden unter den Füßen. „Am Punkt null“, nannte Anna das.

Seit 12 Jahren war sie erfolgreich in ihrem Beruf tätig gewesen – wie sie sagte, in einem Beruf, den sie auch liebt. Man konnte früher sehen, dass das stimmte. Aber weil sie Sportlerin war, konnte sie ihn nicht mehr auf der Höhe der Leistung ausüben, die sie von sich kannte. Sie musste etwas Neues für sich finden.

Anna wusste, und sie spürte, dass es da aber auch noch etwas anderes zu entdecken gab für sie. Etwas, das mehr mit ihrem eigenen Sinn des Lebens zu tun hat, etwas Tieferem. Nachdem sie Webseiten von mir gelesen und einige meiner Videos betrachtet hatte, wusste sie, dass sie zu mir kommen wollte – um diesen Sprung zu machen, diesen Schritt in ihre Transformation.

Sie erkannte bald, sie suchte noch zu sehr im Außen. Solange wir „nur“ versuchen, unsere äußere Mission zu erfüllen – das, was wir hier sind zu erschaffen in der Welt –greift unser Streben noch zu kurz. Die tiefste Wahrheit ist, dass wir ein Prozess sind. Ein natürlicher, schöpferisch-evolutionärer Prozess, der so beschaffen ist, dass er aus sich heraus immer weiter wird, immer mehr umfasst und integriert, jeden Lebensbereich wachsen und sich tiefen lässt. Wir sind lebendige Schöpfung, Wachstum, Evolution.

Ich vergleiche das oft mit einem Kelch. So lange er leer ist, trauen wir uns nichts zu. Gefangen in den Fängen unseres Egos, als Folge früher einschränkender Erlebnisse, glauben wir, nicht mehr wert zu sein, und irren uns gewaltig darüber, wer wir oder andere sind. (Wenn Sie mit meiner Arbeit schon etwas vertraut sind, dann wissen Sie, dass ich das als „Level 3“ bezeichne.)

Mit etwas Beharrlichkeit und Glück erkennen wir uns besser. Der Kelch füllt sich, und wir fühlen ein stärkeres „Ich“. Das ist aber noch nicht der Weg zu tiefer Erfüllung. Dieses „Ich“ ist oft gut genährt in erfolgreichen Menschen („Level 2“).

Aber Glück, Erfüllung, Freude kommt aus einem anderen Ort. Um das zu erfahren, worum es in diesem E-Book geht, muss der Kelch erst überlaufen („Level 1“). Das tut er, wenn der Baum „begreift“, dass er nicht nur in die Höhe wächst (der Kelch füllt sich), sondern dazu da ist, anderen Lebewesen (in dem Fall z.B. Blumen oder Sträuchern) Schatten zu spenden, Sauerstoff zu ermöglichen etc. – und zwar auf eine ganz eigene, weltweit einzigartige Art. Das heißt: Dieser Baum hat, so wie er ist, einen **Sinn**! So wie der Baum einen Sinn hat, haben den auch Sie:

Sie stehen an einem be-stimm-ten Platz im Leben, so wie der Baum an einem be-stimm-ten Platz steht, nicht irgendwo!

Ihre EINE Stimme führt Sie an diesen Platz. Genauer: Sie haben da schon immer gestanden. Aber Sie wussten es nicht, es war Ihnen nicht so klar. So wie es eine Kraft gibt, eine Bewegung, die den Baum von innen heraus weiter wachsen lässt, die dafür sorgt, dass er Äste treibt und Zweige, dass an ihm Blätter wachsen und später wunderbare Früchte, genau so ist das auch bei Ihnen und mir. Aus unserer Mitte heraus bewegt uns diese selbe Kraft, die auch den Baum bewegt. Wir sind – zutiefst – genau jene authentische Bewegung des Lebens, die schon immer alles hervorgebracht hat und erschaffen wird.

Das größte an dieser Entdeckung ist: Diese Kraft ist unendlich. Unser wahrer Lebenskern stirbt nie. Weil er ein- und derselbe Prozess ist, der Sie und mich und den Baum und alles, was lebt, von innen heraus „bewegt“.

Im Fall von Anna ging die Sache dann so weiter: Wir stellten fest, dass etwas Bestimmtes dem im Weg stand, dass sie sich selbst als dieser Wesenskern erlebt. Das ist immer so, Tony Robbins (ein berühmter US-amerikanischer Life Coach) nannte das einmal die „*Crazy Eight*“.

Warum die „verrückte Acht“?

Weil bei jedem Menschen der Blick auf seine größte Freude, Kraft und Energie und der Zugang zu dieser EINEN Stimme größter Stimmigkeit und Weisheit verstellt ist durch das, was ich die beiden Torwächter nenne – hier taucht es wieder auf, das Bild der zwei Felsen. Immer wieder, so scheint es, müssen wir die Mitte neu gebären – durch eine Enge, eine Beklemmung von zwei Seiten.

Erinnern wir uns noch einmal an die beiden großen Felsen. Hinter ihnen liegt das große ersehnte Meer (das große Glück). Der Weg

dorthin ist eine Meerenge, wie ein kleiner Fluss. So wie diese beiden Felsen den Zugang zum Meer verstellen, genau so ist es psychisch in uns selbst.

Der Begriff *Crazy Eight* beschreibt die Tatsache, dass es in uns allen ein zentrales Muster gibt, einen Zusammenhang, mit dem wir uns in der Tiefe davon abhalten, unser Bestes zu leben – das, was unsere EINE Stimme aus der Mitte zu uns sagt. Die *Crazy Eight* besteht aus zwei gegensätzlichen Teilen, von denen man auf Anhieb oft nur einen von außen leicht erkennt.

Was bedeutete das nun im Fall von Anna? Wie sah ihre *Crazy Eight* aus?

Anna war schon immer sehr ehrgeizig. In ihr gab es eine Stimme, die sie permanent zu Höchstleistungen antreibt. Nichts war ihr gut genug, sie hatte hohe Ansprüche an sich selbst und auch an andere. Auf diese Art hatte sie es weit gebracht, viel Erfolg gehabt und die Anerkennung dafür (auch das Geld, das sie verdiente) sehr genossen. Sie konnte sich mit den Fehlern anderer noch arrangieren, aber sich selbst konnte sie nicht akzeptieren, wenn sie nicht gut war. Immer musste es noch mehr sein, noch perfekter ...

Als wir dieser Stimme auf den Grund gingen, stellten wir fest, dass diese treibende Stimme in ihr nie zufrieden zu stellen war. Egal, was Anna in ihrem Leben gelungen wäre, diese Stimme hätte immer gewusst, wie Anna noch eins draufsetzen kann, was es noch zu erreichen gäbe usw. Diese Stimme war unersättlich, ein Fass ohne Boden, man konnte sie nie zufrieden machen. Das war im Alltag nicht so leicht erkennbar, aber als Anna sich diese Stimme zum ersten Mal klar ansah, da begriff sie, dass es so nicht bleiben konnte.

Diese Stimme in Anna war ihre Stimme der Gier – ein Teil ihres Egos, der Forderungen stellt, und dem es nie genug sein konnte. In Anna gab es – deshalb *Crazy Eight* – aber auch noch eine andere Stimme, und die sah vollkommen anders aus. Dieser Teil in ihr hatte Angst vor dem Leben, vor den Menschen. Hier glaubte sie nicht daran, dass die Menschen auf sie gut reagieren. Sie war misstrauisch, vermied es, offen in die Welt und in ihr Leben zu gehen. (Das Überraschende dabei war, dass Anna mehr als 10 Jahre lang viel in der Öffentlichkeit gewesen war. Viele kannten sie. Und doch gab es in ihrer Tiefe unerkannt diese Stimme, diese Angst davor, nie gut genug zu sein, um von den Menschen angenommen zu werden.)

Stellen sie sich das Lebensgefühl, das Anna's *Crazy Eight* kreierte, bitte einmal vor: Einerseits „Hey, Du musst dies noch und Du musst das, das ist alles im Rahmen Deiner Möglichkeiten. Du bist nicht gut genug, auf geht's ...“, andererseits: „Ich habe Angst. Das wird sowieso nicht klappen. Man kann den Menschen nicht trauen. Vor allem: Ich

traue mir nicht, es mir nicht zu..." Gefangen in den Fängen ihrer lauten und vom Weg der Mitte wegführenden Ego-Stimmen lebte Anna unfrei, zögerlich, strebend, unzufrieden, unerfüllt. Das ist das Lebensgefühl des Egos – das sich einstellt, wenn wir der *Crazy Eight* erliegen, den Stimmen unserer Torwächter, der Felsen.

Denn jedes Muster besteht – das ist meine Erfahrung aus vielen Coachings in mehr als 10 Jahren – aus diesen beiden Teilen. Und den Durchgang zu unserer EINEN Stimme schaffen wir nur, wenn wir BEIDE Teile des Ego-Musters erkennen, ihre Absichten würdigen, sie akzeptieren, aber mit einer neuen Entscheidung überwinden. Dann geht die Tür auf, und wir fahren ins weite Meer.

Als Anna ihre *Crazy Eight* erkannte und feststellte, dass 90% ihrer Lebenswirklichkeit über viele Jahre von dieser *Crazy Eight* in ihr bestimmt worden waren (das ist üblicherweise so), beschloss sie, endlich über dieses Muster hinaus zu wachsen und weiter, freier und (lebens)froher zu werden. Sie tat es, und ihr Leben wurde von da ab immer besser! Ein neues Ziel tat sich auf, und sie konnte die hingebungsvolle Anna der Vergangenheit, die sich Ziele setzt und sie erreicht, mit der neuen Anna verbinden, die weiß, wer sie ist, das Leben liebt und dankbar ist, die präsent ist bei allem, was sie macht, und die jedes Muster wandelt, innen und außen, das sich vor sie stellt.

So wie Markus und Anna habe ich viele Menschen den Weg durch dieses Tor immer mehr gehen sehen – zu Erfüllung UND Erfolg!

### **Das können Sie auch!**

Wenn Sie sich dazu ENTSCHEIDEN (das ist das Wichtigste), nicht den falschen Stimmen, sondern der richtigen EINEN Stimme Ihrer Mitte zu folgen, werden auch Sie den Weg gehen zu Ihrem größten Glück. Wie viele meiner Klienten werden auch Sie begeistert sein von dem Leben, das Sie dann erwartet.

# 2

## Die „5 Mythen“– und wie Sie ihnen begegnen

In diesem Kapitel erzähle ich Ihnen meine eigene Geschichte mit meiner Mission, und was das für mich verändert hat. Darauf aufbauend möchte ich mit Ihnen sprechen über das, was ich die „5 Mythen“ nenne– die 5 häufigsten Irrtümer darüber, was die Mission ist. Und darüber, wie Sie mit diesen Mythen umgehen sollten, wenn sie Ihnen begegnen und vielleicht dabei sind, Sie an der einen oder anderen Stelle mutloser zu machen, als mir das richtig erscheint.

Steigen Sie also mit ein in meine „Story“ – in eine Zeit in meinem Leben, die nicht leicht war, weil ich nicht wusste, was ich wollte ... die zur Geburtsstunde wurde eines neuen, zweiten Lebens ... von dem ich jetzt weiß, da ging es erst richtig los ...

## Meine Story

Mein Leben begann sehr vielversprechend. In der Schule fiel mir das Lernen leicht, Ich hatte früh eine Klasse übersprungen, war mit 8 auf dem Gymnasium gelandet, ging von da ab auf das beste humanistische Gymnasium weit und breit. Mein Abi gelang mir mit 17, mit meiner geliebten Rockband (ich war Songschreiber und Leadgitarrist) veröffentlichte ich eine CD/LP, wir tourten im Vorprogramm der Rodgau Monotones, spielten live vor bis zu 5.000 Fans.

Im Alter von 20 ging ich für zwei Jahre nach Marokko, dann an eine der besten Wirtschafts-Hochschulen im Land, absolvierte Praktika in USA, Kanada und der Schweiz, hatte eine schöne, liebe Freundin, einen tollen 3er BMW und viel Erfolg. Alles gut ...

Doch dann kam schleichend etwas Neues in mein Leben. Ich war knapp 30, als ich es bemerkte. Plötzlich fühlte ich mich morgens nicht mehr so wohl. Ich ging immer weniger gerne ins Büro. Das stresste mich, denn meine Arbeit wurde nicht weniger – eher mehr, denn ich sollte (man achte auf den Wortlaut: mein Gefühl war *sollte*, nicht *wollte*!) Projektleiter werden. Ich hielt durch, verdrängte meine Gefühle, wollte glänzen, hatte Angst vor dem, was sich da Neues in mein Leben schlich. Mir war das unheimlich. Ich wollte nicht, dass meine Karriere-Performance sinkt. Aber sie tat es, ob ich wollte oder nicht. Meine Motivation und Lust am Job sank zunehmend tiefer. Eine Krise zog herauf, und mit ihr verbunden tauchte eine große Sinnfrage in mir auf ...

### **...und dann kam der Crash ...**

Wie aus dem Nichts, plötzlich, unerwartet, erlebte ich einen „Burnout“. Jene Volkskrankheit, die heute viele Menschen eine zeitlang lähmt. Ich

hatte zu selten Nein gesagt, mich überfordert, meine EINE Stimme überhört. Nun musste ich im Bett liegen bleiben und kam mir dabei näher ...

Nachdem ich mich von meinem physischen Zusammenbruch am Mittagstisch (so habe ich den Burnout bemerkt) zwei Wochen lang erholt hatte, ging ich zum ersten Mal in meinem Leben in ein Kloster. Nicht für immer, nur für ein paar Tage. Ich wollte innehalten, in mich lauschen, mich selbst - und was passiert war - mehr verstehen. Das war der Anfang eines Weges, der mein Leben bis heute prägt.

Ich suchte Sinn – war auf der Suche nach meiner Be-stimm-ung. Ich wollte wissen, wofür ich hier bin und wer ich war. Ich suchte Antworten auf die fundamentalsten Fragen meines Lebens:

- ☸ Wer bin ich?
- ☸ Warum bin ich hier?
- ☸ Was gibt meinem Leben Sinn?
- ☸ Was ist das Werk, das ich wirklich tun will?

Mein Leben war aufgebrochen und dabei, sich gehörig zu weiten. Mein inneres Wesen wollte raus aufs Meer, nicht in der Sicherheit des gewohnten Hafens bleiben.

Dann, nach und nach, erhielt ich neue Antworten. Ich entdeckte plötzlich in mir EINE Stimme, die mich immer und in jedem Moment stimmig führt! Ich bemerkte, SIE ist in Wahrheit meine Be-stimm-ung! Und dass es viele andere Stimmen in mir gibt, die ständig etwas wollen – aber oft etwas anderes als die EINE, die weiß, was „stimmt“. Ich machte lebensverändernde Erfahrungen, die mein Leben neu erfüllten, die mich tieften, überprüften und für immer zu bereichern begannen. Ich lernte, wer ich wirklich bin (wer wir alle sind) und was dem Leben Sinn gibt. Ich bekam, wonach ich mich so sehr gesehnt hatte: Eine tiefe Ausrichtung für mein Leben, eine Kompass, eine Klarheit.

Später lernte ich mein Wissen zu differenzieren: Ich lernte, es gibt eine innere *und* eine äußere Be-stimm-ung in uns: Je mehr wir unserer inneren Stimme folgen, umso authentischer verwirklichen wir uns außen.

Ich hatte Geld für das, was ich brauchte. Obwohl ich niemals dazu überging, mich darum groß zu kümmern. Es reichte immer, mein Überleben kam nie in Gefahr. Ich konnte nach und nach immer tiefer in das Mysterium vordringen – und habe Schale um Schale die Zwiebel meines Egos mehr transzendiert. Ich habe Angenehmes erlebt und

Unangenehmes – aber alles hatte Sinn. Den ich fast immer gleich erkannte, und das half.

Ich habe gelernt, mich dafür zu entscheiden, diesen Prozess der fortwährenden persönlichen Transformation zum höchsten Ziel und wichtigsten Wert in meinem Leben zu machen. Ich wusste, hier entsteht eine Meisterschaft, die auf rein „äußerem Weg“, wie ich ihn bis 30 beschritten hatte, nicht möglich war.

Immer mehr durchdrang mich eine große Freude – die nicht gebunden ist an ein bestimmtes Ergebnis im Außen. Eine Lebensfreude und ein Vertrauen, dass gut für mich gesorgt ist.

Ich machte Erfahrungen, die mich immer mehr spüren ließen, dass das, was alle Religionen uns nahebringen, wahr ist. Dass es diese EINE große Kraft gibt, die alles von innen durchdringt. Ich verstand, dass durch uns alle dieser große Prozess wirkt, der Dinge erschafft, wieder zerstört, neu entstehen lässt. Meine Beziehung zu krisenhaften Entwicklungen hat sich verändert – ich sehe die Chancen darin, die Perlen und Schätze, die es immer wieder zu heben gibt.

Ich begann, die Welt und alle Menschen immer mehr zu sehen wie EIN Prozess – der alles „lebt“, in allem lebt und alles erfüllt.

Wie bei allen, die auf dieses Mysterium stoßen, wuchs auch in mir der Wunsch, dieses Bewusstsein in anderen Menschen zu fördern. Ihnen zu helfen, Ihr Bestes zu sein, in Leben und Beruf.

Ich coachte Menschen, die ihre Berufung entdecken und meistern wollten. Ich half Menschen auf der Suche nach tieferem Sinn. Ich half Unternehmern, eine Vision zu finden, die sie erfüllte – und sich strategisch dadurch optimal zu positionieren. Ich half Menschen, einschränkende Muster aus ihrer Kindheit zu verlassen. Ich half vielen Leadern, immer mehr Ihr Bestes in Ihrem Leben zu zeigen. Auch wenn die Anlässe für Coachings oft zunächst anders klangen (z.B. Kommunikationsstil ändern, Mitarbeiterführung verbessern, Krise überwinden, Burnout usw.) – am Ende des Tages ging es immer um die EINE Stimme ... und um die Muster, die uns daran hindern, sie freier zu entfalten.

Vor allem begann ich, immer mehr und immer tiefer zu begreifen, dass JEDES Symptom, JEDER Mangel und JEDES Leid ein Ausdruck davon ist, dass diese freie Entfaltung der EINEN Stimme nicht gelingt. Weil sie „blockiert“ ist, weil wir uns mit den falschen Stimmen in uns identifiziert haben. Mit den Stimmen der beiden Felsen, der Mythen, der Muster, des Egos, nicht mit der EINEN Stimme unseres wahren, großen Selbst. Ich erkannte, das ist das Grundproblem allen Leidens – und begriff immer besser die enorme Tragweite dieses Zusammenhangs.

Die überraschenden Ergebnisse, die der Weg der EINEN Stimme in mein Leben gebracht hat, würde ich so zusammen fassen:

- ☸ Ich werde in allen Lebensbereichen zunehmend „besser“ und „besser“ – im Sinne von „stimmiger“ und „stimmiger“, und so, dass es sich wohler und wohler anfühlt.
- ☸ Ich weiß, dass sich Leid in Freude wandeln lässt, und wie es geht. Ich habe das hunderte von Malen gemacht. Deshalb geht es jetzt immer besser und schneller ...
- ☸ Ich weiß, wer ich bin. Ich weiß, was meine Mission ist. Ich weiß, wie ich sie mache. Ich kenne meine Ziele, innen und außen.
- ☸ Ich kenne die EINE Stimme, die mich führt. Ich folge ihr und führe aus ihr mich selbst, mein Leben und mein Business.
- ☸ Ich lebe immer mehr erfolgreich *und* erfüllt.
- ☸ Ich bin immer mehr und besser in der Lage, anderen schnell dabei zu helfen, sich zu finden und ihre Mission im Innen und Außen zu leben.
- ☸ Ich bin immer kompetenter darin geworden, in mir und anderen die Stimmen der Egos von der EINEN Stimme der Mitte zu unterscheiden.
- ☸ Ich habe die Beziehungen in meinem Leben, die belastet waren von Mißverständnissen, Verstrickungen und Leid, überführen können in mehr authentischen, gesunden, wertschätzend und respektvollen Kontakt.
- ☸ Ich habe Dinge gewagt, vor denen ich mein Leben lang Angst hatte – und die Erfahrung gemacht, dass meine Angst ganz unbegründet war.

Mein Leben hat sich von Grund auf verändert. Innere Ruhe ist eingekehrt, eine Geborgenheit, die über dieses Leben hinausreicht. Diese tiefe Erfüllung im Leben beschert mir sehr viele Momente der Freude. Und ich weiß, ich bin (und Sie auch!) eine Kraft, die Galaxien sprengt – in jedem Augenblick neu ...

Manchmal fragen mich Menschen danach, wie das gelingen konnte und wie sie es selbst so machen können in ihrem Leben. Wenn Sie mich fragen nach meiner **geheimen Offenbarung**, würde ich sie so beschreiben heute, jetzt und hier:

- ☸ Das, worauf man sich lange konzentriert, wird man.
- ☸ Erfüllung und Erfolg widersprechen sich nicht, im Gegenteil: Sie bedingen einander, das eine spielt dem anderen zu. Weil sie zwei Seiten sind von ein- und derselben Medaille: Dem authentischen Ausdruck der EINEN Stimme im Innen und im Außen.  
Es gibt viele, die nur das eine, nicht das andere suchen. Wir Menschen wollen, brauchen und verdienen aber immer beides, anstatt das eine dem anderen zu opfern (wie viele das tun).
- ☸ Man muss nicht in einem Beruf bleiben, den man nicht liebt. Man sollte dem Ruf seines Herzens folgen. Denn nichts bereut man mehr am Ende des Lebens, als wenn man nicht gemacht hat, was einem be-stimm-t war. Von da aus kommt der Rest von ganz allein.
- ☸ Die Familie und unsere Nächsten sind nicht allein der Ort der allergrößten Liebe. Sie sind der Ort der größten Liebe zwischen Menschen. Die Liebe zum Leben, zu dem Prozess, der wir alle tief sind, sprengt das um eine grundlegende und ewig währende Dimension. Dieser Prozess drückt sich in allem aus, in jeder Blume. Das Leben selbst kann ich so spüren und lieben in allem. Diese direkte Berührung mit dem Leben – die ständig erfahren werden kann, wenn wir diese Ebene wahrnehmen – ist das Wunderbarste, Größte, Vollste und Schönste, das ich kenne. Das schon zu Lebzeiten so erfahren zu haben, ist eine große Gnade, die meinem Leben Halt gibt, ein unzerstörbares Fundament.
- ☸ Ihr Denken erschafft Ihr Erleben. Das, was Sie über sich und die Welt denken, wovon Sie überzeugt sind, treffen Sie an. In Ihnen ist das Potential, das, was Sie wollen, auch zu kreieren – sofern es stimmig im Einklang ist mit Ihrer tiefsten, lebendigen Spur – der EINEN Stimme.
- ☸ Alles ist durchdrungen von dem EINEN. In allem kommt das EINE zum Ausdruck. Je bewusster sich die Vielen darüber sind, dass sie alle das EINE verwirklichen, umso mehr Chance auf das Leben haben wir, das wir Menschen alle wirklich wollen: Ein Leben in Frieden, in dem wir die Unterschiede respektieren, in dem Verantwortungsträger dem Wohl des Ganzen dienen, und in dem jeder seine Einzigartigkeit zum Nutzen aller sinnvoll lebt.
- ☸ Am wichtigsten ist die Unterscheidung zwischen der EINEN Stimme (des Selbst) und den anderen Stimmen (des Egos).
- ☸ Die Mission zu leben (innen und außen) ist die wichtigste Entscheidung unseres Lebens – weil sie die folgenreichste ist

und sich auf alle Bereiche unseres Lebens gleichermaßen auswirkt.

Noch gibt es nicht viele, die bewusst nach diesen Prinzipien leben. Zu anders tickt der Zeitgeist, den wir noch gewohnt sind. Aber diese Themen, dieses Bewusstsein, hat begonnen, immer mehr Menschen zu erfassen. Millionen Deutsche suchen heute nach Sinn. Die zentrale Frage dabei ist:

### **Als wer verstehst Du Dich – als Dein Ego oder als Dein Selbst?**

Wenn ich wach hinschaue, dann begegnen mir oft „**5 Mythen**“ – weit verbreitete Irrtümer darüber, wer wir sind und was wir vermögen. Im folgenden Abschnitt will ich sie Ihnen darstellen und Ihnen jeweils meinen Rat dazu geben, wie Sie meiner Ansicht nach optimal damit umgehen können, wenn Ihnen diese Ansichten durch andere Menschen begegnen.

## **Die 5 Mythen - und wie Sie damit umgehen sollten**

Hier sind 5 Irrtümer über Ihre Mission, die Ihnen in unserer Gesellschaft oft begegnen dürften:

1. **Das Leben ihrer Träume können nur ganz wenige leben – dafür braucht man eine besondere Begabung, Geld, Kontakte, Beziehungen usw.:** “Die meisten von uns müssen sich doch zufrieden geben mit dem, was eben geht. Wenn jeder mit so einem hohen Anspruch unterwegs wäre, nur noch das zu leben, was er wirklich will, wo kämen wir denn da hin?”
2. **Ich muss das Beste aus dem machen, was mir am Anfang meines Lebens mitgegeben worden ist – von den Eltern, in der Schule usw.:** “Man kann doch nicht mehr alles in Frage stellen. Man hat doch ein Leben, hat eine Familie, hat Verpflichtungen. Wenn jetzt jeder „ausstiege“ und einen auf Selbstverwirklichung machte, wo kämen wir denn da hin?”
3. **Erfüllung ist etwas für esoterische Romantiker – das wahre Leben ist doch das, was man sehen und messen kann:** “Was interessiert mich das Gesülze von diesem spirituellen Psychokram? Damit habe ich nichts am Hut, damit kann ich und will ich nichts anfangen. Das Leben ist auch so schon schwer genug, da muss man sich nicht noch zusätzlich destabilisieren.

Außerdem: Was sollen denn die anderen sagen – wenn ich jetzt hier anfangen, das alles grundlegend zu hinterfragen?“

4. **Erfolg zu schaffen ist schon schwer genug – das gelingt nur wenigen. Da muss man nicht auch noch Erfüllung wollen oder erstreben:** “Es geht doch darum, dass man im Leben ordentlich durchkommt. Es macht Spaß, mit anderen zu konkurrieren und dabei zu gewinnen. Ist mir doch egal, wenn der andere dabei verliert. Ich akzeptiere ja auch, wenn der mich irgendwo schlägt, dann muss ich eben sehen, wie ich damit klar komme.”
5. **Meine Liebsten würden es nicht wollen, dass ich jetzt an mich denke:** “Nein, nein, damit darf ich nicht nach Hause kommen. Da würde mein Partner / meine Eltern / meine Kinder mir was husten. Mit welchem Recht soll ich es mir denn nehmen, mich selbst jetzt zu verwirklichen? Da könnten sie doch alle kommen und sagen: „Ich bin dran.“

Vielleicht kennen auch Sie solche Stimmen aus Ihrem Umfeld? Oder haben Sie sie sogar in sich selbst? Ich kenne sie auch, solche Nörgler, Leugner, Zweifler. Aber ich habe entdeckt, dass sie sich oft fundamental irren. Sie haben alle gute Absichten, das ehre ich, und ich empfehle Ihnen auch, das zu ehren. Sonst haben diese Stimmen Sie am Wickel! Aber diese Mythen sind Ausdruck einer Haltung, die nicht den Mut hat, konsequent Erfüllung zu denken. Mit der Haltung dieser weit verbreiteten Mythen können Sie Ihre wahren Lebenswünsche garantiert nicht realisieren – obwohl das Ihr natürliches Geburtsrecht ist, als Wesen, das Sie sind von dieser Welt.

Wenn Sie ihr Leben meistern wollen (Erfolg **und** Erfüllung), dann müssen Sie sich über das Niveau solcher Stimmen erheben – und sich ernst nehmen, sich und Ihr Leben ... wirklich ernst!

Ich möchte nicht falsch verstanden werden: Diese Stimmen sind nicht böse. Aber sie wissen nicht, was sie sagen und was sie tun. Sie sind keine guten Ratgeber für jemanden, der das Beste aus seinem Leben machen möchte. Genau davon halten sie Sie ab, auch wenn sie es gut meinen.

Die gute Nachricht ist: Es geht auch anders!

Ich will versuchen, Ihnen mit ein paar Worten Tipps zu geben zum Umgang mit diesen 5 Mythen, und wie Sie sie kontern können. Was ich Ihnen jetzt gleich unter 1. schreibe, ist meine Empfehlung zum Umgang mit Mythos 1., unter 2. steht etwas zum Umgang mit Mythos 2. usw. Auf geht's:

1. **Das Leben seiner Träume kann jeder leben – dafür braucht man nichts Besonderes, nur den Mut, ehrlich zu sein:** "Das Leben, das Sie wirklich möchten, ist leichter für Sie zu leben als jedes andere. Weil jedes andere eine Verbiegung bedeutet, eine Unehrllichkeit, ein Entferntsein von dem, was durch Sie leben möchte. Das kostet Zeit, Energie, Integrität, Liebe und Geld. Alles Dinge, die in dem erfüllenden Leben Ihrer Mission Sie fortwährend mehr nähren. Es ist die Seele in Ihnen, Ihr Tiefstes, die natürlich danach trachtet, sich ganz zu entfalten und hinzugeben. Ihre Seele ist es, die von Ihnen will, dass Sie Ihr wahres Potential verwirklichen und meistern. Jedes Maß an Glück, das geringer ist als das, ist eine Folge davon, dass die unendliche Lebensenergie, die in Ihnen vorhanden ist, sich in etwas wandelt, das gegen Sie und andere destruktiv wirkt. Was Sie nicht konstruktiv verwirklichen, wird zu etwas Destruktivem, Leidspendenden! Sie haben immer diese Wahl – Positivspirale oder Negativspirale, was bringen Sie in die Welt? Der Weg Ihrer Erfüllung ist das einzige gesunde Maß für alle! Alles andere ist Raubbau an allen, heftige Selbstvernachlässigung."
2. **Ich muss das Beste aus dem machen, was mir am Anfang meines Lebens mitgegeben worden ist – es integrieren, aber im stimmigen Sinn transzendieren:** "Wir lernen und erhalten viel von unseren Eltern. Wir bekommen oft viel Liebe, Gutes und Sinn. Wir erhalten aber auch Prägungen, die uns nicht entwickeln – kreieren uns unsere eigenen Päckchen, Muster und *Crazy Eights*, von denen wir uns später wieder befreien müssen. Weil ansonsten ein erfülltes Leben nicht gelingt. Die Rückverbindung zu unserer eigenen ursprünglichen Natur, zu dem Wesen, das wir sind und das wir werden, ist jener Weg, der zu Erfolg und Erfüllung führt. Mit Methoden von heute ist die Sache leichter als früher. In wenigen Stunden kann sich ein Mensch grundlegend erkennen. Das, was wir früh bekommen haben, ist eine Startrampe, nicht weniger, aber auch nicht mehr. Das, was wir später aus unserem Leben machen, kann weit mehr oder etwas ganz anderes sein. Wenn die Menschen um Sie herum Sie nicht gesehen haben, dann müssen Sie sich das Geschenk machen, sich zu sehen. Dann tun es andere auch, und Sie werden dadurch glücklich."
3. **Erfüllung ist eine Notwendigkeit für jeden:** "Erfüllung ist unser natürlicher Zustand. Alles, was unerfüllt ist, kommt aus einer tiefen Illusion – der Illusion, dass wir ein von ALLEM und allen anderen getrenntes Wesen seien. Das ist eine grundlegende Täuschung in unserem Bewusstsein, denn das sind wir nur vordergründig. Wer tiefer schaut, entdeckt: Wir alle sind EINS. In dem Sinn, dass in uns allen dasselbe Kernwesen lebt – ein unaufhörlicher, schöpferischer Prozess mit unendlichem

Potential und Energie. So lange wir das von uns nicht wissen, täuschen wir uns auf einer tiefen Ebene über uns selbst (und alle anderen täuschen wir dadurch mit). Aus diesem – abgetrennten – Blickwinkel heraus glauben wir, Erfüllung sei nicht möglich. Weil wir uns der natürlichen Erfüllung, die immer da ist, nicht bewusst sind. Man kann sagen: Wenn Menschen sich selbst und die Welt TIEF sehen, dann erkennen sie, dass Erfüllung eine natürliche Bewegung ist. Dieser EINE schöpferische Prozess erfüllt alles, was lebt, ständig und in Ewigkeit, außer Raum und Zeit. Bei FLACHER Betrachtung erkennen wir das nicht. Dann meinen wir, es fehlt uns noch an vielem, und wir denken uns in eine unvollkommene Welt. Je mehr es uns gelingt, aus der EINEN Stimme zu handeln, umso mehr werden wir das erschaffen, was wir sind und was uns nachhaltig tief und für immer erfüllt.“

4. **Erfolg zu schaffen ist das eine. Erfüllung zu schaffen ist das andere. Beides zu verbinden ist der Weg unserer Mission:** “Viele Menschen streben nach Erfolg. Erfolg verschafft angenehme Gefühle, wir mögen den hohen Selbstwert und die Anerkennung, die sich uns so erschließen. Erfüllung ist das Einssein mit dem Leben. Es reicht tiefer, weil es nicht aufhört mit dem Tod. Wenn ein Mensch nun extrem nach Erfolg strebt, ohne im Wissen der Erfüllung zu ruhen, dann wird er – egal wie erfolgreich er ist – in den Fängen seines strebenden Ichs gefangen bleiben. Sein Fundament als Mensch bleibt fragil. Das Gefühl von Erfüllung hat dann keine Chance. Wenn ein Mensch meint, Erfolg sei nicht wichtig, und es ginge nur darum, im Erfülltsein zu schwelgen, übersieht er auch einen wichtigen Teil des Weges. Denn wir sind SOWOHL in der unsichtbaren Welt des Seins ALS AUCH in der sichtbaren Welt der Formen zuhause. Die Gesetze beider Welten miteinander zu vereinen – im Wissen des Erfülltseins Erfolg zu schaffen – ist die Kunst, die unser Leben zur Entfaltung bringt.“
5. **Meine Liebsten sind die, die wollen, dass ich ich selbst bin:** “Beobachten Sie bitte einmal einen Menschen, der ganz und gar in dem aufgeht, was er tut! Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sich so dermaßen gut behandelt gefühlt haben – vielleicht von einem Arzt oder einer Kellnerin – dass Ihnen das Herz dabei aufging! Machen Sie sich bewusst, wann Sie zum letzten Mal in Ihrer Arbeit richtig DA waren, darin aufgeblüht sind und alles gegeben haben, was Sie hatten und nichts zurück gehalten haben in diesem Augenblick! Was haben diese Momente gemeinsam? Diese Menschen geben alles! Sie geben 100% ihres Geistes, 100% ihres Herzens, 100% ihres Körpers und 100% ihrer Seele in diesem einen Augenblick – und machen ihr Geschenk sich und den anderen. DAS bedeutet es, man selbst zu sein und die eigene Mission zu leben. Man nimmt die

Herausforderung an, in jedem Augenblick neu bewusst, wach und präsent zu sein, und alles zu geben, was man ist und was man hat. Das Ergebnis ist ein Zustand von Glück, von Flow, von Liebe und von Großmut – und Momente der Erfüllung und der Freude. Das Selbst ist der Ort, aus dem heraus wir die Dualitäten der Welt, die Trennungen in gut und böse, in angenehm und unangenehm überwinden – und nach Hause kommen in einen tiefen Frieden jenseits solcher Wertungen.“

Was sagen Sie: Klingt das gut oder gut? Vielleicht sagen Sie: "Ja, das klingt schon gut, und das würde ich auch gern so erleben und über mich sagen können." Dann habe ich jetzt eine gute Nachricht für Sie: Sie brauchen nicht den gleichen mühseligen Weg zu gehen wie ich. Sie können es leichter haben und viel einfacher. Schon in diesem E-Book hier machen wir den Anfang.

Ich bin meinen Weg für Sie mitgegangen, so wie wir alle unseren Weg für alle gehen. Im nächsten Kapitel zeige ich Ihnen 7 Wege, die Ihnen dabei helfen, Ihre EINE Stimme zu finden, ihr zu folgen und sich und Ihr Leben immer mehr aus ihr heraus zu führen.

Bleiben Sie wach, Stifte raus, Notizen in den Seitenrand gemacht, jetzt kommen wir zum Kern der Angelegenheit. Alles andere bis hierher war nur zum Aufwärmen ☺.

# 3

Ihre EINE Stimme finden und  
ihr folgen - 7 Lebensstrategien

In diesem Kapitel gehen wir noch einen Schritt weiter: Ich stelle Ihnen jetzt „7 Lebensstrategien“ vor, die Ihnen dabei helfen werden, immer mehr aus Ihrer EINEN Stimme zu leben.

\* **TIPP** \*

Beobachten Sie, wo sich bei Ihnen ein besonders starker innerer Einklang, so ein tiefes, kraftvolles „Ja“ bemerkbar macht, während Sie lesen. Und nehmen Sie genau so achtsam wahr, wo sich Widerstände in Ihnen regen: In Ihren Gedanken, in Ihren Gefühlen und in Ihren Körperempfindungen. All das sind Signale, die Ihnen zeigen, an welchen Stellen Sie etwas wahrnehmen, das tief mit Ihnen „zu tun hat“. Bei angenehmen solchen Resonanzen rate ich Ihnen „Tun Sie davon mehr!“ – was immer der konkrete Sachverhalt ist, um den es dabei inhaltlich geht. Bei unangenehmen Resonanzen lade ich Sie ein, ihnen tiefer auf den Grund zu gehen und zu erforschen, was es ist, das Sie daran stört. Diese Stellen geben Ihnen die direktesten Hinweise darauf, wo Sie das nächste Stück blockierte Energie sich wieder zurück holen können.

Wie das geht, davon sprechen wir noch einmal an anderer Stelle. Jetzt erst einmal zu den 7 Lebensstrategien:

## Strategie 1: Alles ist EIN schöpferischer Prozess

Vielleicht finden Sie, das ist jetzt eine Wiederholung. Das stimmt. Aber diese Sache mit dem EINEN Prozess ist so wichtig und fundamental, dass ich sie auch hier bei den 7 Lebensstrategien ganz oben an stelle.

Ich mache es an der Stelle aber kurz und nenne Ihnen nur noch einmal das aus meiner Sicht Wesentliche, das Sie brauchen, um den größtmöglichen Nutzen hieraus jetzt zu ziehen:

Machen Sie sich bewusst, dass es in jedem Moment eine Kraft gibt, die durch Sie hindurch wirkt, die Sie zutiefst sind, und dass das dieselbe Kraft ist, die die Wolken bewegt, Ihren Atem in Bewegung bringt, tektonische Platten verschiebt und den nächsten Gedanken in Ihrem Kopf jetzt gerade entstehen lässt.

Wenn Sie jetzt nicht gleich dazu ein Gefühl oder eine Resonanz zu dem wahrnehmen, was ich Ihnen eben gesagt habe, dann ist das völlig okay. Dadurch geht Ihnen nichts verloren. Denn in den nächsten 6 Lebensstrategien finden Sie alles, was Sie brauchen, um von da aus, wo Sie jetzt sind, einen guten nächsten Schritt zu dem Ziel zu machen, zu dem Sie aufbrechen möchten.

Wenn Sie aber hierzu eine Resonanz empfinden oder wenn Ihnen dieses Gefühl und Bewusstsein schon vertraut ist, dann möchte ich Sie einfach nur daran erinnern, dass das der wesentliche Urgrund ist, aus dem Sie handeln, denken, fühlen – und dass es nichts Wesentlicheres für Sie gibt, als immer wieder wahrzunehmen: „Ist es diese EINE Mitte, meine Mitte, die durch mich hindurch etwas zum Ausdruck bringt gerade?“ (dann fühlt es sich wohl, weit, gütig, stark und frei an), oder sind es Gedanken meiner *Crazy Eight*, meines Egos (dann fühlt es sich entweder eng oder getrieben, unfrei oder gehetzt, ängstlich, rücksichtslos, über- oder unterfordernd an).

Die nächste Strategie ist die Strategie des „Inneren Königs“ bzw. der „Inneren Königin“. Mit ihr können Sie, vor allem in komplexen Lebenslagen und Entscheidungssituationen, in denen Sie lieber klarer sehen wollen, den Sinn und den stimmigen Weg in Ihrer Situation finden – auch wenn Sie zunächst nicht wissen, wo Ihnen der Kopf steht (vor lauter widersprüchlichen Impulsen und Gedanken).

## Strategie 2: Der Königsprozess

Wenn Sie in einer Lage sind, in der Sie nicht genau wissen, wie Sie sich jetzt richtig verhalten ... in der verschiedene Stimmen in Ihnen sind, die Sie in verschiedene Richtungen ziehen, dann kann Ihnen diese Strategie immer wieder sehr wertvolle Hilfe leisten.

Ich habe damit in Telefon- und persönlichen Coachings für Klienten lebenswendende Klarheiten und Entscheidungen herbeiführen können – die Dinge waren dann nie wieder dieselben wie vor dieser kraftvollen Intervention (und das nach manchmal nur 40 Minuten).

Der *Königsprozess*, wie ich dieses Tool auch nenne, bringt Sie mit Ihrer EINEN Stimme mehr in Kontakt. Sie fangen an zu spüren, wie es sich ANFÜHLT, aus dieser EINEN Stimme zu handeln – und dieses Wissen ist das Wichtigste, was Sie brauchen, um immer mehr Ihr Bestes zu sein. Denn diese EINE Stimme ist keine Stimme im Kopf, es ist die Stimme Ihrer Intuition, das was man auch Ihre „innerste Stimme“ nennen könnte. Denn sie ist tiefer in Ihnen verwurzelt als die Stimmen Ihres Egos.

Doch zurück zum *Königsprozess*:

Stellen Sie sich bitte einmal einen Raum vor – einen Raum in Ihrem Geist, den Sie vor Ihrem geistigen Auge vor sich sehen. In diesen Raum (das kann ein Zimmer sein, ein Saal, eine Wiese, eine Landschaft oder was Ihnen sonst spontan in den Sinn kommt) werden Sie gleich mehrere innere Stimmen / Teilpersönlichkeiten von sich einladen. Sie werden eine nach der anderen an einem bestimmten

Platz in diesem Raum sein, und sie werden etwas sagen. Einer nach dem anderen.

Sie sitzen auf dem Königsstuhl. Sie beobachten die Teile, die etwas sagen, und hören zunächst nur zu. Danach werden Sie den Teilen Fragen stellen, und die Teile werden Ihnen diese Fragen beantworten. Nachdem alle Teile geantwortet haben, werden Sie sich zurück ziehen für eine kurze Beratung mit sich selbst (oder mit einem erdachten inneren Coach, Hofnarr oder Berater), und werden danach zurück in diesen Raum gehen und den Teilen Ihre Strategie verkünden. Eine ENTSCHEIDUNG, die Sie getroffen haben, nachdem Sie den Teilen zugehört haben.

Ganz wichtig für diese Übung ist: Sie haben die Macht als König (bzw. als Königin - Wenn ich hier immer wieder nur in der männlichen Form des Königs spreche und nicht auch die Königin namentlich erwähne, liebe Damen, bitte sehen Sie es mir nach und fühlen sich selbstverständlich gleichermaßen angesprochen). Sie sind der EINZIGE im Raum, der die Verantwortung für das GESAMTWOHL trägt, also für das gesamte Königreich (= Ihr Leben, Ihr Business ... – je nachdem, was das Thema der Audienz ist). Die Teile vor ihnen vertreten alle nur ihre eigenen Interessen, aber Sie haben die Verantwortung für das gesamte Königreich. Und weil Sie diese Verantwortung haben, haben Sie auch die Macht. Die Macht zu entscheiden, wie es weitergeht. Nicht die Teile oder einzelne von ihnen werden sich dabei durchsetzen, sondern Sie – der König, der die Gesamtverantwortung trägt.

Wenn Sie diese Rolle des Leaders im Raum akzeptieren, dann kann der Königsprozess Ihnen sehr powervoll helfen, das habe ich viele Male so erlebt. Wenn nicht, dann wird Ihnen dieses Tool nur einen Teil des Nutzens bringen können, das in ihm steckt. Es ist also entscheidend, dass Sie diese Rolle des inneren Leaders akzeptieren und bereit sind, sie von Anfang bis Ende gütig und stark auszuführen.

Das ist aber noch nicht die einzige Regel, die Sie als König haben. Es gibt auch einen klaren Prozess für den Dialog, den Sie mit Ihren Teilen führen. Der Ablauf der Königsaudienz ist immer gleich:

1. Zuerst **laden Sie einen Teil nach dem anderen ein**, in den Raum hinein zu kommen. Nehmen Sie wahr, wie die Teile aussehen, wie sie sich verhalten, wie verbunden sie zu anderen Teilen im Raum sind oder wie isoliert. Wenn Sie jeden Teil mit einem einzigen Wort zu beschreiben hätten, WIE wäre dieser Teil, so wie Sie als innerer König diesen Teil gerade erleben? ... Wie Sie die Teile in den Raum holen? Ganz leicht: Nehmen wir an, Sie stehen vor der Entscheidung, ob Sie Ihre unternehmerische Idee X verwirklichen sollen oder lieber noch 2-3 Jahre mehr Zeit mit Ihren Kindern und der Familie verbringen und vom angesparten Geld eine Zeit entspannter

leben. Dann gibt es dazu jetzt verschiedene Stimmen in Ihnen. Eine sagt vielleicht „Mach das Unternehmen!“, eine sagt vielleicht „Sei mehr bei der Familie!“. Um das aufzulösen, gehen Sie in den Raum der Audienz. Nehmen Sie Platz auf dem Königstuhl und bitten einen ersten Teil, in dem Raum vor Ihnen zu erscheinen. Der Teil kommt, Sie nehmen ihn wahr und fragen ihn, was er jetzt (von Ihnen) will. Sie lassen ihn reden und hören dabei sehr gut zu (worauf Sie hören, dazu kommen wir gleich noch). Dann stellen Sie eine Frage, der Teil antwortet, Sie danken dem Teil, und der nächste kommt rein ...

2. Was also genau ist der **Dialog**, den Sie mit jedem der Teile haben? (Es kommen manchmal zwei Teile, manchmal bis zu sieben, meistens sind es nicht mehr als drei, das müssen Sie jedesmal neu auf sich zukommen lassen. Der Prozess bleibt aber immer derselbe, egal wie viele Teile in den Raum kommen und mit Ihnen reden.) Sie fragen, nachdem Sie zunächst zugehört haben, was der Teil (von Ihnen) will oder vorschlägt, immer nur ein und dieselbe Frage:

***„Was ist Deine positive Absicht – für Dich selbst, für mich als König / Königin und für unser ganzes Königreich?“***

Es ist wichtig, weil es Ihnen sehr nützt, wenn Sie die Frage an alle Teile genau so stellen.

3. Die Teile antworten, und das ist der Moment, an dem Sie das beste Oberhaupt sein sollten, der Sie sein können, ganz in der Rolle drin, wie ich sie eingangs definiert habe. Hören Sie jetzt hellwach hin, wie gut es diese Stimme jeweils mit sich selbst meint (also was der Teil für sich selbst will), was die Stimme für Sie als König will und was der Teil für das gesamte Königreich will. Hier werden Ihnen alle nur möglichen Kombinationen begegnen – manche Teile haben **positive Absichten** für sich, König / Königin und das Land, andere nur für sich selbst usw. Lassen Sie sich überraschen und hören Sie genau hin. Versuchen Sie vor allem jene positiven Absichten genau zu hören, die für Sie und für Ihr Königreich etwas Gutes bezwecken wollen. Mit der Zeit werden Sie feststellen, dass das die meisten sind.
4. Notieren Sie sich – und das ist ganz wichtig – auf einem königlichen **Notizblock** NUR diese **positiven Absichten**, die Ihnen oder/und dem ganzen Königreich dienen. Nicht die, die ein Teil nur für sich selbst will, und Sie brauchen auch die Vorschläge, das was sie vorher gesagt haben, nicht auf Ihrem Notizblock aufzuschreiben.

5. Weiter: Wenn Sie das getan haben, ziehen Sie sich für einen Moment zurück. Schauen Sie auf Ihren Notizblock und stellen Sie sich selbst diese eine, alles zusammen führende Frage:

**„Welche Strategie erfüllt alle diese Absichten?“**

Das, was Ihnen dann als erstes „hochkommt“, notieren Sie darunter. Nehmen Sie das erste, was kommt, intuitiv und ganz spontan. Das ist das, was Ihre EINE Stimme Ihnen sagt. Da es gilt, auf sie zu hören, und nicht auf die vielen anderen Stimmen vor sich im Raum, kommt jetzt die Schlüsselstelle im *Königsprozess* ...

6. **Verpflichten** Sie sich dazu, auf jeden Fall das zu tun, was die EINE Stimme Ihnen eben gesagt hat. Auch wenn es sich fremd anfühlt oder neu ist oder ungewohnt ... selbst wenn es sich erst einmal unangenehm anfühlt, unvertraut oder komisch – tun Sie das, was die **EINE Stimme** Ihnen gesagt hat. In dem **Vertrauen** und dem Bewusstsein, das ist Ihr Weg in größtes Glück!
7. Dann treten Sie vor Ihre Teile und nehmen wieder auf Ihrem Stuhl Platz. **Verkünden** Sie den Teilen Ihre neue Strategie. Stellen Sie sicher, dass jeder Teil Ihr **Urteil** gehört hat, und stellen Sie sicher, dass jeder Teil damit einverstanden ist. (Sie werden überrascht sein, wie oft das der Fall ist. Die innere Stimme hat die geniale Qualität, unsere Teile tief zu integrieren.) Wenn ein Teil nicht mitzieht, dann fragen Sie ihn diese Frage:

*„Was brauchst Du von Dir oder von mir, damit Du diesen Weg ab sofort mit uns anderen zusammen voll mitgehst?“*

Nun lassen Sie sich überraschen. Ab diesem Zeitpunkt gehen Sie ein bißchen intuitiv vor. Oft sagt der Teil etwas, von dem Sie spüren: „Ja, das macht Sinn. Ich denke, das sollte ich ihm zusagen.“ Oft ist es nämlich so, dass einzelne Teile Aufgaben von Ihnen übernommen haben, weil Sie nicht präsent oder zuverlässig da waren. Das führt Sie und Ihr Leben ins Chaos.

**Verhandeln** Sie mit den Teilen nach, aber seien Sie NIEMALS dazu bereit, Ihr königliches Urteil infrage zu stellen. Handeln Sie mit dem widerspenstigen oder noch unsicheren Teil eine **Bedingung** aus, unter der er bereit ist mitzumachen. Meistens braucht es nicht viel. Wenn Sie das geschafft haben, nehmen die Dinge ihren Lauf.

8. Beginnen Sie sofort, diese Strategie mit dem **ersten Schritt** umzusetzen.

Hier noch einmal der Ablauf der Übung im Schnelldurchlauf:

1. Teile in den Raum einladen
2. Positive Absicht erfragen
3. Positive Absicht wahrnehmen
4. Positive Absicht notieren
5. Strategie aus der EINEN Stimme empfangen
6. Umsetzung committen
7. Ggf. Bedingungen verhandeln, aber nie die Strategie!
8. Den ersten Schritt umsetzen

Wenn Sie mögen, können Sie dieses Notizblatt hier verwenden:

	Die Stimmen	Ihre Vorschläge	Ihre positiven Absichten
1			
2			
3			
4			
5			
6			

König/Königin entscheidet:

## Strategie 3: Leben Sie aus „Level 1“!

Bevor wir auf die wichtigsten Bereiche Ihres Lebens miteinander schauen, möchte ich Ihnen ein Modell vorstellen, das Ihnen einen wichtigen Zusammenhang verdeutlichen wird. Sie und ich und alle Menschen wechseln permanent zwischen drei unterschiedlichen Zuständen hin und her. Ich nenne diese Zustände Level 3, Level 2 und Level 1. Was bedeutet das:

### **Level 3**

Wenn Sie aus diesem Zustand heraus leben, dann tun Sie das, weil Sie einer Frage nachgehen. Die Frage in Level 3 lautet:

#### **„Was kann ich kriegen?“**

Wann immer wir uns so verhalten – ganz gleich in welchem Zusammenhang – dass wir darauf abzielen, in erster Linie etwas für uns zu bekommen, und wenn es uns egal ist, was die anderen bekommen oder welche Wirkung davon für das Leben selbst ausgeht, dann handeln wir aus dem, was ich „Level 3“ nenne.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie wären die ganze Zeit über nur aus diesem Zustand unterwegs. Es würde nur immer darum gehen „Was kann ich bekommen?“, „Was kann ich von anderen kriegen?“, „Wie kann ich dafür sorgen, dass ich etwas habe, was ich jetzt nicht habe, egal wie es anderen dadurch geht?“ Wenn Sie sich diese Sätze auf der Zunge zergehen lassen, dann merken Sie, dass darin eine Haltung zum Ausdruck kommt, die annimmt, dass man selbst nicht genug hat und dass man von anderen oder von der Welt etwas bekommen muss, was einem fehlt. Deswegen ist Level 3 ein Zustand von Mangel und Ohnmacht, ganz gleich wie „stark“ wir uns nach außen aus diesem Zustand heraus gebärden. Es ist das, was wir tun, weil wir, ohne dass uns das bewusst ist, davon ausgehen, dass wir irgendetwas brauchen (zum Glück). Man könnte sagen, dass wir in Level 3 „nehmen **müssen**“. Das beschreibt den Zwang, der in diesem Zustand herrscht, recht gut.

### **Level 2**

Level 2 geht einen Schritt weiter als Level 3. In Level 2 sehen wir zu, dass unser Geben und Nehmen im Einklang ist. Viele Businessdeals z.B. kommen aus diesem Zustand. Die leitende Frage hier lautet:

#### **„Was muss ich geben, damit ich kriege, was ich will?“**

Level 2 ist insofern wertvoller (weil für mehr Beteiligte am Leben nützlich) als Level 3, weil man in Level 2 schon besser für sich sorgt, schon besser definiert, welchen Beitrag zu leisten man bereit ist, und auch mehr darauf achtet, was man dafür bekommen möchte. In Level 2 passt man gut darauf auf, dass keiner den anderen übervorteilt. Level 2 ist die Welt des „Fair Deal“, der Gleichberechtigung, der Gerechtigkeit usw.

Stellen Sie sich bitte einmal vor, Sie lebten Ihr Leben komplett aus diesem Zustand, „Level 2“. Was für ein Leben wäre wohl die Folge davon? Vermutlich ein Leben, in dem Sie gut darauf achten können, was Sie selbst brauchen, sich gut also mit dem versorgen, was nötig ist. Indem weder Sie noch jemand anders jemand anderen übervorteilt.

Aber Sie spüren schon, wenn Sie sich diese Formulierung auf der Zunge zergehen lassen, dass es zu wirklichem Überfluss aus diesem Zustand heraus nicht kommt. Dafür ist auch Level 2 als innerer Zustand zu klein, zu eng, zu klammernd.

Das führt uns zu dem Zustand, aus dem allein ein erfülltes Leben mit immer mehr Glück und Überfluss hervor gehen kann:

### **Level 1**

Egal aus welchem Zustand heraus Sie leben, immer leitet Sie dabei eine zentrale Frage. Die zentrale Frage auf Level 3 ist: „Was kann ich kriegen?“, die zentrale Frage auf Level 2 ist: „Was muss ich geben, damit ich das kriege, was ich will?“. Die handlungsleitende Frage auf Level 1 ist:

### **„Was kann ich beitragen?“**

Während es in Level 3 also darum geht, nehmen zu müssen, und Level 2 der Zustand des Aufrechnens ist, ist Level 1 ein Zustand, in dem Sie sich hingeben wollen und können. Es ist der Zustand, aus dem Sie einen Beitrag leisten **für sich und für andere**.

Ich verwende dafür gern das Bild eines Kelches. Stellen Sie sich einen Kelch vor, den Sie mit Wasser füllen. Je mehr Wasser Sie hineinfüllen, umso voller und voller wird der Kelch.

Lassen Sie uns mit diesem Bild zusammen durch die 3 Levels gehen. Level 3 ist ein Kelch, der fast leer ist, bei dem Sie das Selbstgefühl haben: „Mir fehlt viel, und das brauche ich von außen. Bitte füllt mir meinen Kelch voll!“, sagt man dann. S lebt man. Kennen Sie jemanden, der sich immer wieder so verhält?

Level 2 ist ein Zustand, bei dem Sie sagen: "Ich habe schon einiges in meinem Kelch drin, und ich passe gut darauf auf, dass nicht zuviel wieder rausschwappt. Ich gebe dosiert etwas ab, aber nicht dass der Füllstand in meinem Kelch zu wenig wird!"

Level 1 ist ein anderer Zustand. In Level 1 sorgen Sie selbst gut dafür, daß Ihr Kelch voll ist. So voll, dass er überläuft nach außen, und dass er immer wieder aus Ihnen selbst heraus neues Wasser produziert, um immer wieder neu überzulaufen, etwas zu spenden auch an das Leben um ihn herum.

Sie sorgen in Level 1 gut für sich, aber nicht im Sinn einer Übervorteilung von anderen, sondern mit einem Verständnis von "Wenn ich mich erfülle, indem ich das tue, wozu ich hier bin, wenn ich meine Mission lebe und den Weg meiner EINEN Stimme, dann weiß ich, das nutzt am Ende nicht nur mir selbst, sondern auch der Welt und allen anderen, die ich damit berühre.

In Level 1 geht es nicht mehr um die Aufrechnung von ich und Du (Level 2), sondern es ist immer ein Ich UND ein Du, getragen von der Überzeugung: „Ich und Du sind EINS – ein Ausdruck der inneren Quelle, die unseren Kelch füllt und uns so gestaltet, dass wir nützlich und produktiv werden für die anderen und für das Leben selbst.

Level 1 ist der Weg zu tiefer Erfüllung. Aber es ist noch mehr als das ... Was passiert auf Level 1 eigentlich genau?

## Was ist „Level 1“?

Level 1 ist eine Frage der Bewusstseinsentwicklung. Level 1 ist eine Haltung, die sich in einem von den beiden anderen Zuständen unterscheidet: Level 1 geht davon aus, dass wir das Glück zuerst in uns selbst finden können, bevor wir es nach außen und zu anderen und in die Welt weitergeben werden. Das genau ist das Wesen der EINEN Stimme.

In Level 3 ist das vollkommen anders. Der Zugang zu der EINEN Stimme fehlt – Level 3 glaubt, das Glück gibt es nur im Außen. Level 3 muss versuchen, es sich dort zu holen. Level 3 macht die Erfahrung, dass das niemals geht. Level 3 bleibt immer stecken in seinen Mustern und in seinem Leid. Level 3 zieht immer wieder die gleichen unglücklich machenden Erfahrungen an. Level 3 sucht das Glück nicht da, wo es gefunden werden kann.

Zu Level 3 passen zum Beispiel folgende Überzeugungen:

- ☸ Wenn ich endlich den richtigen Partner/die richtige Partnerin gefunden habe, dann werde ich endlich glücklich
- ☸ Wenn ich endlich reich und erfolgreich bin, dann geht es mir endlich gut
- ☸ Wenn ich endlich am richtigen Ort lebe/im richtigen Haus lebe, dann habe ich inneren Frieden
- ☸ Wenn ich endlich ein Kind habe, dann werde ich glücklich sein

Merken Sie, wie weit verbreitet das Leid von Level 3 ist?

Es ist erschreckend, aber wahr, aber es ist für uns heute der **Normalfall!**

Dafür, dass wir alle die EINE Stimme, die Quelle unserer besten Strategien, in jedem Moment in uns haben und uns dafür entscheiden können, sie zu leben, kann es uns erschrecken zu sehen, wie wenig von unserem besten Potential wir leben.

Worin sehen Sie den gemeinsamen roten Faden zwischen all diesen Aussagen, die typisch sind für eine Lebenshaltung auf Level 3?

Level 3 ist ein Zustand, in dem wir glauben, daß sich ERST etwas im Außen für uns erfüllen muss, bevor wir INNEN die Chance haben, glücklich zu sein.

Und genau DAS ist der folgenreiche Irrtum – der sich niemals, niemals, nie erlösen lässt! Ich wage zu behaupten, das ist der folgenreichste Irrtum von uns Menschen!

Die Wahrheit ist genau anders herum: Die Wahrheit ist, dass wir zuerst dafür sorgen müssen, daß es uns mit uns selbst in unserem INNEREN gut geht (indem wir aus der EINEN Stimme leben), und dass wir von da aus nach AUSSEN das Leben gestalten, das wir SIND.

Wir müssen ZUERST ein Kelch sein, der überläuft, bevor wir in Lebensbereichen wie Finanzen, Partnerschaft, Berufung unser Bestes sein und Erfüllung mit Erfolg vereinen können. Es geht um die Entfaltung unseres Wesenskerns, so dass andere davon auch etwas haben.

Deshalb ist kein Unternehmer erfolgreich, der seinen Kunden nicht etwas anbietet, das ihnen etwas nutzt.

Level 1 ist eine unternehmerische Gesinnung. Man kann nach innen und nach außen unternehmerisch sein. Unternehmerisch bedeutet, dass Du weißt, wer Du bist (USP/Positionierung), dass Du weißt, wem Du dienst (Zielgruppe/Positionierung), dass Du weißt, wie Du Deinem

Kunden optimal sein Problem lösen kannst (Hingabe, der Kelch läuft über).

Nicht viele Leader sind Unternehmer aus Level 1 (bereichern sich zu oft selbst aus Level 3), deshalb sind sie nicht sehr beliebt bei vielen Menschen. Deswegen schätzen Menschen Leader aus Level 1 – bei denen man spürt, dass sie sich entschieden haben (der Welt) zu dienen, sich hinzugeben für Werte, die dem Gesamtwohl nützlich sind.

Das heißt nicht, dass man aus Level 3 nicht sehr reich und erfolgreich sein kann oder sollte. Es gibt Millionäre und Milliardäre auf allen drei Ebenen. Es ist eine Frage der Haltung, mit der ein Vermögen verdient und wie es verwendet wird. Die Persönlichkeit entscheidet, das Bewusstsein einer Person.

## Die 3 wichtigsten Entscheidungen des Lebens

Immer wieder macht es mich betroffen zu sehen, wie wenige von uns ihr Lebenspotential und damit auch ihr Lebensglück wirklich hochgradig ausschöpfen. Es gibt zu wenig „Lebensunternehmer“, die ihr Leben aus Level 1 leben, der EINEN Stimme folgen und sich und andere führen, indem sie ihnen und dem Großen Ganzen dienen.

Konkret mache ich drei Beobachtungen:

1. Weniger als 5% der Menschen leben begeistert auf in einem **Beruf**, den sie lieben. Nicht viele sind im Feld ihrer Arbeit leidenschaftlich beseelt und dadurch auch ultimativ erfolgreich (und erfüllt).
2. Weniger als 5% der Menschen sind hochprozentig zufrieden in ihren **Partnerschaften**. Nicht viele schaffen es, ein Miteinander zu kreieren, das zum Ausdruck wachsender Liebe, Selbstverwirklichung und Lebensenergie geworden ist.
3. Weniger als 5% der Menschen meistern den Umgang mit **Geld**. Die meisten von uns sind entweder zu gierig oder ängstlich, oder sie lehnen Geld rundherum ab. Ich finde diesen Umstand schade, weil Geld etwas Wichtiges ist in unserer Gesellschaft, so dass ich es für sehr wertvoll halte, wenn man sein Verhältnis zu Geld und Reichtum aus Level 1 geklärt hat.

Beruf, Partnerschaft und Geld – für viele von uns sind das 3 wichtige Bereiche. Denn je besser es uns gelingt, hier aus Level 1 zu leben, umso mehr blüht unser Leben insgesamt.

Ich erlaube mir daher, auch wenn es etwas vereinfachend wirkt, an dieser Stelle von den „3 wichtigsten Entscheidungen Ihres Lebens“ zu sprechen.

Gehen wir alle drei an dieser Stelle jetzt gemeinsam durch:

1. Welche Arbeit mache ich? (die Frage nach Ihrer Berufung)
2. Mit welchem Menschen lebe ich? (die Frage nach Ihrem Lebenspartner)
3. Welchen Umgang mit Geld pflege ich? (die Frage nach Ihrer Haltung zu Geld)

Je „richtiger“ ein Mensch sich in diesen drei Lebensbereichen zu entscheiden lernt, umso glücklicher wird sein Leben.

Schauen wir uns also alle 3 Bereiche Ihres Lebens einmal an! Was ist wichtig, damit Sie diese 3 „wichtigsten Entscheidungen Ihres Lebens“ richtig treffen?

## Strategie 4: Lebensentscheidung „Berufung“

Welche Arbeit ist die, die Sie wirklich erfüllt? Die Sie leidenschaftlich gern tun, weil sie Sie beseelt? In der Sie Ihr Bestes immer wieder geben, weil Sie lieben, was Sie tun, und weil es Ihnen so tief viel bedeutet, dass Sie es morgens nicht abwarten können, sich Ihrer Arbeit zu widmen und Gutes für andere und für die Welt damit zu tun?

Auch wenn das jetzt vielleicht weh tut: Alles, was Sie weniger erleben als das, ist ein Verrat an Ihrer menschlichen Natur.

Ich sage das nicht, um Sie zu verletzen.

Ich sage das, um Sie daran zu erinnern. Denn tief in sich wissen Sie das genau so gut wie ich.

Gehen wir zum Thema Berufung die 3 Levels durch:

Aus Level 3 ist der Weg der Berufung schlicht nicht möglich. Alles was Level 3 interessiert, ist, Geld zu bekommen für sein Überleben. Level 3 ist nicht beschäftigt mit der Frage, was man der Welt zu geben hat und warum usw.

Level 2 ist der "normale" Zustand, in dem viele leben. Level 2 ist ein Deal, die Gabe einer Leistung für einen Preis.

Erst Level 1 integriert die Absichten aller 3 Wege: Man sorgt fürs innere und äußere Überleben (der Kelch füllt sich), man geht in faire Deals (fruchtbarer Austausch mit anderen), und man stellt sicher, dass man sich voll erfüllt hingibt an das, was man liebt, damit man sein Bestes abrufen und es den anderen gibt.

Level 1 ist der Weg der Mission.

In Kontext von Berufung bedeutet Level 1: Ich leiste begeistert meinen Beitrag. Ich tue, was ich liebe, und was mich erfüllt. Ich realisiere den Traum, den ich immer schon geträumt habe. Ich begreife, daß ich dafür hier bin, dass ich diesen Traum realisiere. Ich höre damit auf, daran zu zweifeln, es kleiner zu machen oder größer, oder mich oder andere durch Zögern oder überambitioniertes Streben davon abzulenken. Ich fühle, daß es richtig ist und stimmt, wenn ich mich dieser tiefsten Wahrheit von mir öffne und hingebe, und wenn ich es zulasse, dass sie sich immer mehr durch mich hindurch in meinem Leben und zum Wohl des Lebens vieler anderer Wesen entfaltet.

## Strategie 5: Lebensentscheidung „Partnerschaft“

Viele Verhaltensweisen im Beziehungsbereich kommen aus Level 3. Wir sagen: "Gib mir, was ich haben will". Wir sagen: "Sei anders, damit ich Dich genießen kann". Wir sagen: "Sei der/die, den/die ich mir wünsche". All das ist Level 3. Und damit hat all das keine Chance auf Erfüllung.

Level 2, im Kontext von Beziehung, ist eine sehr viel modernere Vorstellung – im Sinn von Gleichberechtigung, Geben und Nehmen – und hat zur Folge, daß Beziehungen, in denen das klappt, eine gewisse Stabilität bekommen können. Sie können überleben und brechen nicht, wie auf Level 3, nach einer Zeit entzwei.

Das ist ein Kennzeichen von Level 2: Man lässt sich leben. Man greift nicht ein in die Sphäre des anderen, man bleibt außen vor. Level 2 führt aber auch dazu, daß eine Beziehung zwar überlebt, aber nicht ihre höchste Qualität entfalten kann. Das gelingt erst mit dem Zustand von Level 1.

Level 1, im Kontext von Beziehung, bedeutet: "Ich sehe, wer ich bin, und ich sehe, wer Du bist. Ich verpflichte mich dazu, dafür zu sorgen, so gut ich kann, daß mein und Dein Wesenskern sich kontinuierlich und bestmöglich entfalten. Ich erkenne, das auch unsere Beziehung ein eigenes Wesen ist. Ich fühle auch sie mit und gebe ihr das, was sie braucht. Ich erkenne, daß alles EIN großer, kreativ sich entfaltender Prozess ist, der durch mich, durch Dich und durch uns hindurch wirkt.

Diesen Prozess des Lebens selbst, den will ich achten, der EINEN Stimme folgen, denn die hat uns alle im Blick ...

Level 1 ist das Bekenntnis dazu, sich der EINEN Stimme hinzugeben – in allen Lebensbereichen.

Dann gibt es da noch den Aspekt der Partnerwahl. Gibt es ihn überhaupt: den richtigen Partner, die richtige Partnerin?

Welcher Mensch passt so gut zu Ihnen, dass nach vielen Jahren, die Sie miteinander leben, Sie sagen: Das war die perfekte Wahl!

Die Partnerwahl ist ein enorm wichtiger Lebensfaktor. Wir teilen unser Leben mit einem Menschen, wir teilen mit ihm auch das Ausagieren noch unbewusster Elemente der Levels 3 und 2 (daher der Schmerz, der nirgends so groß werden kann wie in intimen Beziehungen).

Diese Entscheidung ist nicht profan, sondern macht am Ende ganz viel Lebensglück aus oder nicht. Auch wenn wir uns immer wieder „arrangieren“ können –uns geht es besser, wenn wir wissen, wer wir sind und welche Partnerschaft und welchen Partner wir wirklich brauchen.

Bei vielen ist es ein Suchprozess, ähnlich der Suche nach der Berufung. Man erfährt sich, lernt sich kennen, macht den nächsten Versuch. Und irgendwann, da sind wir bei uns gelandet ... Da macht es „Bong“, und wir wissen, wie es uns und unserem Partner gut tut. Dann entfaltet sich das Leben weiter friedlicher, und mit einer Effektivität, die es bis dahin so nie gab. Mit einem Menschen, der dazu passt.

Es stellen sich Ihnen an der Stelle ein paar Fragen:

- ❁ Wie wichtig ist es Ihnen, dass ihr Leben in Ihrer Partnerschaft hochgradig erfüllt ist?
- ❁ Wie sicher sind Sie, dass Sie und Ihr Partner die richtige Wahl füreinander sind, d.h. dass das Potential in Ihnen ist für eine Beziehung aus Level 1?
- ❁ Wie klar sehen Sie die Vision für Ihre Partnerschaft? Wissen Sie, was Sie gemeinsam wollen, welchen Preis Sie dafür bereit sind zu zahlen, was Sie darin geben und was Sie erhalten, und hat alles einen (höheren) Sinn, zu dem Sie beide als Paar sich gemeinsam verpflichtet fühlen? Einen Sinn, der über Sie beide hinausreicht – der das Leben und die Welt mit einschließt, mehr als nur Sie zwei?
- ❁ Gehören Sie zu den Menschen, die sich in diesem Lebensbereich „arrangiert“ haben - mit Umständen, die Ihnen nicht gefallen,

aber Sie meinen, Sie müssen das tun? Spüren Sie, dass sie hier nur mit einer Halbherzigkeit LEBEN?

- ☸ Auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 10 (hoch), wo liegt aktuell Ihre Lebenszufriedenheit im Bereich Lebensbeziehung? Geht es Ihnen wie vielen, sind Sie jetzt bei einer 6, bei einer 5 oder auch bei einer 7?

(Die 6 ist die gefährlichste Zahl! Denn die 6 ist die Komfort-Zone, in der wir uns eingerichtet haben, einrosten auf einem Niveau „normal“, ohne uns und den Partner ernst genug zu nehmen, mehr zu wollen. Hier muss man nicht großartig wagen, radikal etwas zu verändern, weil das, was einen dazu führt, hier eine 6 zu geben, ja verloren werden kann.)

Für Menschen, die Ihr Bestes leben wollen (am Ende sind wir das alle), wird es auf Dauer nicht genügen, im „Arrangement“ einer Lebenszufriedenheit 6 für immer zu sein. Denn wir sind Lebewesen, können nur wachsen, oder etwas stirbt ab in uns. Das heißt nicht, dass man ehrgeizig jeden Partner ablehnen sollte, nur weil er nicht den eigenen Bedürfnissen entspricht. Das wäre egoistisch – Level 3. Es geht um einen tieferen und wertvolleren Anspruch, um den Anspruch einer transformierten Beziehung aus Level 1.

## Strategie 6: Lebensentscheidung „Reich sein – aber richtig“

Reich sein wollen, Geld haben wollen, im Lotto gewinnen wollen, all das sind oft Motive aus Level 3. Denn in allen diesen Motiven geht es um das "Haben wollen".

Geld aus der Sicht von Level 2 sieht schon anders aus. In Level 2 sind wir uns darüber bewusst, dass Geld nicht einfach nur unser Leben schöner zu machen verheißt, sondern dass Geld ein Austauschmittel ist für eine Leistung (Level 2), die im Wert im Idealfall dem entsprechen sollte, was ein anderer uns dafür bezahlt.

Der Umgang mit Geld aus Level 1 ist etwas anderes.

Auf Level 1 weiß ich, dass es am Ende nicht in erster Linie darum geht, durch das, was ich tue, viel zu bekommen. Auf Level 1 weiß ich, dass mehr Geld mich nicht ewig immer glücklicher machen wird (es sei denn, ich habe zu wenig davon und muss den Kelch erst einmal auffüllen – dann bringt mehr Geld oft auch mehr Glück).

Auf Level 1 habe ich aufgehört, mich nach Geld zu sehnen, verbunden mit der Hoffnung, dass ich dadurch ein glücklicherer Mensch oder dass

mein Leben dadurch besser oder geheilt würde. Ich habe erkannt, dass Geld ein Austauschmittel ist (Level 2), und ich habe verstanden, für mein Auskommen zu sorgen (Level 3). Ich erkenne, dass Geld etwas ist, das zu mir fließt, weil ich anderen Wertvolles gebe, und dass es eine Möglichkeit ist, Gutes in der Welt zu fördern (Level 1). Geld ist eine Energie – und je reicher ich innerlich bin (= je mehr ich aus Ebene 6 lebe), umso reicher kann ich auch außen sein, so, dass es mich und andere erfüllt. Der innere Weg dazu ist erst auf Level 1 frei.

Ein Mensch mit dem Bewusstsein von Level 1 sieht Geld als eine Energie, als einen Wert, der ihm zugekommen ist für eine Leistung, die er für andere erbracht hat. Es ist sein Ziel, sich hinzugeben an die Aufgabe, die ihn beseelt. Das Geld, das er damit verdient, setzt er nicht nur zu seinem eigenen Wohl ein, sondern auch zum Wohl seiner Lieben (z.B. großzügig sein) und zum Wohl des Ganzen (z.B. Stiftung).

Ich habe manche meiner Klienten gesehen, die Multimillionäre waren, aber in sich weder glücklich noch stabil.

Mit einem Bewusstsein aus Level 1 wird es möglich, dass wir aus einer stabilen inneren Mitte heraus immer lebendiger, kraftvoller, erfüllter und produktiver werden, und damit auch oft erst in die Lage kommen, das Maß an selbstbestimmtem Erfolg zu erreichen, das uns erfüllt.

## Strategie 7: Erfolg UND Erfüllung

Erfolg ist, was viele wollen.

Erfüllung ist, was jedem gut tut.

Viele Menschen streben nach Erfolg und übersehen die Erfüllung. Andere streben nach Erfüllung und vernachlässigen den Erfolg.

Wir Menschen wollen, verdienen und brauchen aber immer BEIDES.

Auf dem Weg der EINEN Stimme und bei kontinuierlicher Anwendung der 7 Lebensstrategien entfalten Sie Ihr Bestes in allen Lebensbereichen – erschaffen Sie das Leben, das Sie wirklich wollen.

Der Schlüssel dazu liegt in Ihnen selbst: Finden Sie die EINE Stimme, lernen Sie zunächst, ihr zu folgen und dann führen Sie sich selbst und Ihr Leben immer mehr aus ihr heraus:

**Finden, Folgen, Führen** – die 3 Phasen Ihres erfüllten *und* erfolgreichen Lebens.

# 4

## Erfolgs-Tipps, Do's & Dont's - Worauf es ankommt

Ich möchte Sie an dieser Stelle mit 6 weiteren Empfehlungen vertraut machen, von denen jede einzelne – wenn Sie sie kontinuierlich jeden Tag anwenden – Ihr Leben auf ein völlig neues Niveau an Zufriedenheit, Erfolg und Erfüllung bringen kann:

- ☸ 3 Wege, wie Sie alles erreichen, was Sie WIRKLICH wollen
- ☸ 3 Wege, wie Sie das Leben erschaffen, das Sie verdienen

## 3 Wege, wie Sie alles erreichen, was Sie WIRKLICH wollen

Dieser Titel ist missverständlich. Es geht mir nicht darum, Sie darin zu bestärken, zu glauben, dass Sie all das erreichen können, was Ihr Ego erreichen will. Mittlerweile wissen Sie, das wäre Stoff aus Level 3.

Aber Sie können all das erreichen, was wirklich in Ihnen angelegt ist, und was Sie (und andere) tatsächlich und nachhaltig erfüllt. Sie können all das erreichen, was die EINE Stimme Ihnen zur Verfügung stellt und wo Ihre EINE Stimme Sie hinführt: Ihre Be-stimm-ung!

In diesem Kapitel geht es um Erfolgsfaktoren. Um das, was Ihnen dabei hilft, den Weg der EINEN Stimme und der 7 Lebensstrategien immer wieder erfolgreich zu gehen.

Hier entscheidet sich, ob Sie den Weg Ihr Leben lang immer erfolgreicher gehen werden oder nicht. Hier entscheidet sich, ob Sie es sich wert sind, Ihr wirklich Bestes zu sein oder nicht.

Hier entscheiden Sie über den Zustand Ihres Königreichs.

Neulich fragte mich ein Interviewer, was die 3 Dinge seien, mit denen ein Mensch „alles erreichen könne, was er wirklich will“.

Das habe ich ihm geantwortet:

1. Lernen Sie Ihren **Wesenskern** kennen und die ihm innewohnende **Mission und Vision** für Ihr Leben!
2. Haben Sie ein **Zielbild** vor Augen und eine innere **Haltung**, dann **lernen** Sie immer bessere **Strategien und Wege**, beide in ihrem Leben wahr zu machen („Lebensunternehmer sein“)!
3. Gehen Sie immer wieder neue Schritte, stets im bestmöglichen Kontakt mit Ihrer **EINEN Stimme**!

## 3 Wege, wie Sie das Leben erschaffen, das Sie verdienen

Nach allem, was wir bis zu dieser Stelle gesagt haben, möchte ich Ihnen auch diese Essenz meiner Erfahrung nicht vorenthalten:

Für mich sind es **drei wesentliche Fähigkeiten**, die Sie im Verlauf Ihres Lebens immer besser entwickeln können, um in Ihr größtes Glück und Ihre größte Erfüllung mehr und mehr hinein zu wachsen:

1. Achtsam unterscheiden
2. Stimmig entscheiden
3. Ihren wahren Kern leben

### Achtsam unterscheiden

Hier geht es nicht um irgendein „achtsam sein“, sondern um ein achtsam sein im Sinn der EINEN Stimme.

Je besser Sie mit ihr in Verbindung sind und wissen, wie sich das anfühlt, und je besser Sie diesen Zustand von anderen unterscheiden können, umso besser wissen Sie immer mehr genau, was jetzt zu tun ist. Umso besser gelingt es Ihnen, die Stimmigkeit in allem zu erkennen.

Jenes Flösschen, das durch die beiden Felsen ins Meer führt.

### Stimmig entscheiden

*Das ist die Schlüsselstelle im ganzen Prozess!*

Immer wieder erlebe ich, dass es für Menschen nicht schwer lernbar ist, die EINE Stimme zu finden und zu vernehmen, was sie „sagt“. Das, worum es geht, ist dieser Stimme zu **vertrauen**, daran zu glauben, dass Sie Ihre tiefste Wahrheit ist – und Ihre wichtigsten Lebensentscheidungen aus ihr heraus zu treffen.

*Das ist die Stelle, an der sich alles für Sie entscheidet!*

Meine Erfahrung zeigt, dass es manchmal einige Zeit in Anspruch nehmen kann, bevor ein Mensch mehr und mehr dieses Vertrauen lernt. Aber wenn Sie dranbleiben, weiter machen, sich dieser EINEN Stimme immer mehr überlassen, dann kommt der Tag, da kippt die Wippe auf 51%. Und in dem Moment, in dem das passiert, ändert sich Ihr Leben. Sie wissen, dass Sie innerlich geführt sind. Ihre Zweifel sind gewichen, Sie sind im „Flow“. Immer öfter – und dadurch immer mehr.

Das ist das Leben, das Sie wirklich führen wollen

## Ihren wahren Kern leben

Wenn man mir früher etwas sagte wie: „Du musst Dein Bestes sein!“, dann habe ich dabei oft Leistungsdruck verspürt. Solche Sätze haben einen Widerstand in mir ausgelöst, doch zugleich auch eine Faszination.

Die Faszination bestand darin, zu sagen: „Oh ja, ich finde es toll, mein Bestes zu sein, das ist bestimmt klasse!“. Eine andere Stimme aber sagte in mir zugleich: „Oh nein! Mein Bestes, das klingt zu anspruchsvoll, nach so einer Hochdrucksuperleistung. Da hab ich keine Lust!“

So eine gesplante Reaktion ist ein typisches Beispiel für unser Ego, das auf diesen Satz reagiert wie die beiden Felsen links und rechts.

Wenn Sie der EINEN Stimme folgen, ist das anders. Das Beste, das Sie dann geben, hat nicht den Anspruch, hochgradig leistungsorientiert, besser als andere usw. zu sein. Es bedeutet, dass Sie das, was aus Ihrer Mitte heraus verwirklicht werden möchte, hingebungsvoll tun.

Dann greift das, was ich die „Positivspirale“ nenne: Sie geben Ihr Bestes, Sie kreieren ein gutes Ergebnis, das motiviert Sie wieder, Ihr Bestes zu geben, das Ergebnis in der Welt ist noch besser usw.

Diese Erfolgsspirale gilt zwar auch, wenn Sie ihr Bestes geben im Sinn Ihres Egos (Level 3). Aber erst, wenn Sie Ihr Bestes tiefer verstehen - als den Ausdruck der EINEN Stimme Ihrer Mitte - können Erfolg und Erfüllung zusammen kommen, und Sie werden persönlich frei(er).

## Mein persönlicher Rat

Sie könnten nach der Lektüre bis hierher versucht sein, einen Lebensbereich nach dem anderen „aufzurollen“ und zu sagen "Jetzt muss ich aber ganz schnell Level 1 realisieren!"

Sie ahnen, welches Bewusstsein das wäre? Natürlich: Level 3!

Meine Erfahrung im Umgang mit der Entfaltung des Wesenskerns ist, dass zu verschiedenen Zeitpunkten verschiedene Lebensbereiche unterschiedlich stark entwickelt werden.

Es mag sein, dass - je mehr Sie Ihrer EINEN Stimme folgen - zum Beispiel für eine Zeit der Bereich Berufung stark in den Mittelpunkt Ihrer Aufmerksamkeit rückt. Es kann sein, dass danach eine Zeit kommt, in der das Thema Partnerschaft oder Familie mehr in den Fokus kommt. Dann gibt es vielleicht eine Zeit, in der Sie sich Ihrer Gesundheit oder Ihrem finanziellen Wohlstand stärker widmen.

Fakt bleibt: Je mehr sich Ihr Bewusstsein von Level 3 durch Level 2 hin zu Level 1 entwickelt hat, umso mehr wird Ihr gesamtes Leben von dieser Qualität durchdrungen.

Reifes Lebensmanagement bedeutet daher

- ☸ nicht alles auf einmal entwickeln zu wollen (Level 3)
- ☸ keinen angestregten Work-Life-Ausgleich herzustellen, z.B. erst hart arbeiten und dann noch mords viele Kilometer laufen, Hauptsache Beruf und Privatleben sind zu ihrem Recht gekommen (Level 2)
- ☸ uns hinzugeben an das, was die EINE Stimme jetzt als nächstes auf den Plan ruft, und im Einklang mit ihrer langfristigen Vision und ihren Kernwerten zu sein (Level 1)

## Ihr nächster Schritt

Den letzten Abschnitt dieses E-Books habe ich in zwei Teile unterteilt.

Im ersten Teil lade ich Sie zu einem Selbst-Workshop ein, in dem Sie einen ehrlichen Blick auf Ihr Leben tun können – um für sich zu überprüfen, wie erfüllt Sie heute sind und welche Schritte Ihnen noch gut tun würden.

Im zweiten Schritt wird es mein Anliegen sein, Sie zu motivieren, diese notwendigen Schritte auch zu gehen.

## Selbstworkshop

Auf einer Skala von 0 bis 10 (10 = absolut erfüllt, 0 = überhaupt nicht erfüllt): Wie erfüllt ist Ihr Leben heute – in den folgenden Lebensbereichen:

### Lebensbereiche / Bewertung (0-10):

**Berufung** \_\_\_\_\_

**Lebenspartnerschaft** \_\_\_\_\_

**Reichtum& Wohlstand** \_\_\_\_\_

**Gesundheit& Fitness** \_\_\_\_\_

Schauen sie sich Ihre Zahlen bewusst an, und lassen Sie sie einen Moment lang auf sich einwirken.

Dann fragen Sie sich bitte die Frage, die ich Ihnen gleich geben werde. Notieren Sie spontan alles, was Ihnen dazu einfällt!

Je mehr Sie sich den Schmerz bewusst machen, den Sie sich ggf. immer wieder antun, umso leichter wird es Ihnen fallen, Ihr Leben zu verändern. Lassen Sie Ihren Stift einfach „fliegen“, gehen Sie in „Brainstorming-Modus“ und sammeln Sie alles, wirklich ALLES, was Ihnen dazu einfällt. Sie werden vielleicht mehr Platz brauchen als diese paar Zeilen – nehmen Sie sich zusätzliche Blätter und notieren Sie alles, leeren Sie sich ganz aus ... bis Ihnen wirklich nichts mehr weiter einfällt. Das ist ein Reinigungsprozess, der Platz für Neues schafft!

Beantworten Sie jetzt bitte diese Frage:

*Was kostet es mich, wenn ich dieses Leben – so wie es ist – weiter führe, und nicht dafür Sorge, dass ich in jedem der vier Lebensbereiche mindestens 8 von 10 erfüllt lebe?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Und weiter:

*Was kostet es meine Liebsten/andere mir wichtige Menschen, wenn ich mein Leben so weiter führe wie bisher, anstatt dafür zu sorgen, dass ich in allen vier Lebensbereichen mindestens 8 von 10 erfüllt lebe?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Nun gönnen Sie sich eine Viertelstunde Pause (machen Sie sie bitte wirklich – denn Ihr Ergebnis in der nächsten wichtigen Übung wird dadurch besser)!

*(15 min. später)*

Jetzt geht es weiter:

Für jeden Lebensbereich, in dem Sie sich aktuell weniger als 8 von 10 erfüllt fühlen, führen Sie jetzt bitte die nun folgende Übung durch. Achten Sie darauf, dass Sie nur Schritte notieren, die in Ihrem Einflussbereich liegen, d.h. die Sie glauben, erreichen oder zumindest deutlich dazu beitragen zu können.

\* TIPP\*

**Zur Erinnerung: 90% Ihres Schicksals gestalten Sie selbst!**

Auf geht 's ...

## Berufung

1) Ihre Bewertung (0-10): \_\_\_\_\_

2) *Was ist der erste Schritt, der Ihnen einfällt, um von dieser Zahl möglichst nahe in Richtung 10 zu kommen?*

---

---

---

3) *Auf welche Zahl würde sie das bringen:* \_\_\_\_\_

4) *Was ist der nächste Schritt, der Ihnen einfällt, um von dieser Zahl möglichst nahe in Richtung 10 zu kommen?*

---

---

---

5) *Auf welche Zahl würde sie das bringen:* \_\_\_\_\_

6) (Wenn Sie jetzt noch immer eine Zahl von weniger als 9 haben:)  
*Was ist der nächste Schritt, der Ihnen einfällt, um von dieser Zahl möglichst nahe in Richtung 10 zu kommen?*

---

---

---

7) *Auf welche Zahl würde sie das bringen:* \_\_\_\_\_

## Partnerschaft

1) Ihre Bewertung (0-10): \_\_\_\_\_

2) *Was ist der erste Schritt, der Ihnen einfällt, um von dieser Zahl möglichst nahe in Richtung 10 zu kommen?*

---

---

---

3) *Auf welche Zahl würde sie das bringen:* \_\_\_\_\_

4) *Was ist der nächste Schritt, der Ihnen einfällt, um von dieser Zahl möglichst nahe in Richtung 10 zu kommen?*

---

---

---

5) *Auf welche Zahl würde sie das bringen:* \_\_\_\_\_

6) (Wenn Sie jetzt noch immer eine Zahl von weniger als 9 haben:)  
*Was ist der nächste Schritt, der Ihnen einfällt, um von dieser Zahl möglichst nahe in Richtung 10 zu kommen?*

---

---

---

7) *Auf welche Zahl würde sie das bringen:* \_\_\_\_\_

## Reichtum & Geld

1) Ihre Bewertung (0-10): \_\_\_\_\_

2) *Was ist der erste Schritt, der Ihnen einfällt, um von dieser Zahl möglichst nahe in Richtung 10 zu kommen?*

---

---

---

3) *Auf welche Zahl würde sie das bringen:* \_\_\_\_\_

4) *Was ist der nächste Schritt, der Ihnen einfällt, um von dieser Zahl möglichst nahe in Richtung 10 zu kommen?*

---

---

---

5) *Auf welche Zahl würde sie das bringen:* \_\_\_\_\_

6) (Wenn Sie jetzt noch immer eine Zahl von weniger als 9 haben:)  
*Was ist der nächste Schritt, der Ihnen einfällt, um von dieser Zahl möglichst nahe in Richtung 10 zu kommen?*

---

---

---

7) *Auf welche Zahl würde sie das bringen:* \_\_\_\_\_

## Gesundheit

1) Ihre Bewertung (0-10): \_\_\_\_\_

2) *Was ist der erste Schritt, der Ihnen einfällt, um von dieser Zahl möglichst nahe in Richtung 10 zu kommen?*

---

---

---

3) *Auf welche Zahl würde sie das bringen:* \_\_\_\_\_

4) *Was ist der nächste Schritt, der Ihnen einfällt, um von dieser Zahl möglichst nahe in Richtung 10 zu kommen?*

---

---

---

5) *Auf welche Zahl würde sie das bringen:* \_\_\_\_\_

6) (Wenn Sie jetzt noch immer eine Zahl von weniger als 9 haben:)  
*Was ist der nächste Schritt, der Ihnen einfällt, um von dieser Zahl möglichst nahe in Richtung 10 zu kommen?*

---

---

---

7) *Auf welche Zahl würde sie das bringen:* \_\_\_\_\_

Ich gratuliere Ihnen!

Wenn Sie diese Übung bis hierher durchgeführt haben, liegen jetzt alle notwendigen Schritte vor Ihnen, die Ihr Leben in Richtung Erfüllung verändern können.

### **Jetzt fehlt nur noch Ihre eigene Entscheidung!**

Immer wieder sagen mir Kunden, die mich als Coach buchen, dass sie das vor allem deswegen tun, weil sie nicht wissen, warum sie in ihrem Leben an einer bestimmten Stelle stecken bleiben. Sie würden gern weiterkommen, aber sie wissen nicht, wie. Ich antworte meinen Klienten dann meistens: „Das stimmt nicht, die Antwort liegt schon in Ihnen. Ich kann Ihnen dabei helfen, sie Ihnen noch mehr zugänglich zu machen, aber Sie wissen selbst, was Sie brauchen, damit sich Ihr Leben für Sie und andere erfüllt.“

Genau dasselbe gilt jetzt hier: Vermutlich haben Sie in den wenigen Zeilen, die Sie eben geschrieben haben, und in den Schritten und Zahlen in der Übung schon alle wichtigen Strategien, Veränderungen und Wege vor sich liegen, die Sie brauchen. Die Frage ist: Werden Sie diese Schritte auch tun?

Das ist die Stelle, an der ich Sie an etwas Wichtiges erinnern möchte, liebe Leserin, lieber Leser:

### **Der Schlüssel für Ihr Glück liegt in Ihnen selbst!**

Es gibt einen Grund, warum Sie dieses E-Book in Händen halten. Es gibt einen Grund, warum Sie dieses E-Book bis hierher gelesen haben. Der Grund ist, dass Sie sich nach einer Veränderung in Ihrem Leben sehnen. Ich gehe davon aus, dass sie jetzt schon wissen, welche Veränderungen Sie zu Ihrer Erfüllung brauchen.

Aber die Strategie ist schneller entwickelt als umgesetzt. Vermutlich gibt es Gründe, die in Ihnen (und vielleicht auch in Ihrer Umgebung) liegen, warum die Schritte, die sie hier notiert haben, bis jetzt noch keine Wirklichkeit in ihrem Leben sind.

Wie viel ist es Ihnen wert, ein Leben zu leben, das sich so anfühlt:

- ☛ „Ich weiß genau, wer ich bin und wofür ich hier bin.“
- ☛ „Ich kenne meine Mission in jedem einzelnen Lebensbereich.“
- ☛ „Ich habe eine Vision für mein Leben insgesamt und eine Vision für jeden Lebensbereich.“
- ☛ „Ich kenne die wichtigsten Ziele, Strategien, Schritte und Wege dorthin.“

- ✿ „Ich habe beschlossen, mein Bestes dafür zu geben, dass sie wahr werden.“
- ✿ „Ich bin darauf konzentriert und dazu entschieden, die EINE Stimme, die ich in mir gefunden habe, sich entfalten zu lassen und ihrem Ruf vertrauensvoll zu folgen.“
- ✿ „Ich vertraue zutiefst darauf, dass diese EINE Stimme mich immer mehr an genau die Orte führt, die mein Leben mehr und mehr zur Erfüllung bringen.“
- ✿ „Ich weiß: Je mehr ich das mache, umso erfüllter werden auch die Menschen, die ich berühre, im Umgang mit mir. Ich strahle das aus und bekomme es gespiegelt.“
- ✿ „Ich habe den Schlüssel zu meinem erfüllten Leben gefunden, und ich Sorge dafür, dass ich ihn an andere authentisch weitergebe.“
- ✿ „Ich sehe, dass nicht viele Menschen erfüllt leben, und ich sehe, Erfüllung ist unser natürlicher Zustand. Ich Sorge dafür, dass auch andere Menschen in sich so erfüllt sind, denn mit jedem, der so lebt, wird die Welt ein Stück besser.“

**Fühlen sie bitte für einen Moment einmal ganz tief in dieses Lebensgefühl hinein!**

Wie fühlt sich das an? Ist das nicht ein Leben, wie Sie es sich erträumen? Ist das nicht die Erfüllung Ihrer WIRKLICH größten Wünsche? Kommt hierin nicht zum Ausdruck, was sich hinter all den Wünschen, Hoffnungen und Begierden, die Sie von sich kennen, verbirgt?

Erasmus von Rotterdam (1466-1536), ein bedeutender Gelehrter, Philosoph, Theologe und Autor sagte einst:

**„Das höchste Glück erfährt der Mensch,  
wenn er bereit ist, der zu sein, der er ist.“**

Wie viel ist es Ihnen wert, dieses Leben zu leben, für das Sie WIRKLICH hier sind? Sind Sie der Typ, der seine Erfüllung in die Hand nimmt? Reicht Ihr (unternehmerischer) Spirit dafür, Ihre Kraft, und Ihr Wille zum Erfolg? Dann freue ich mich sehr für Sie und wünsche Ihnen alles Gute!

Wenn Sie aber jetzt an dieser Stelle hier noch hadern, wenn Sie glauben

- ✿ dass Sie dieses Glück nicht verdienen
- ✿ dass Sie es selbst nicht aus eigener Kraft schaffen können
- ✿ dass Sie mit den Herausforderungen, vor die Sie Ihr Leben stellt, nicht gut genug umgehen können

- ☛ dass es Ihnen an Zeit fehlt, an Geld, an Kontakten oder anderen Ressourcen oder Voraussetzungen

dann möchte ich Ihnen aus tiefster Seele zurufen – und zwar ganz einfach, schlicht und kraftvoll, klipp und klar: **Sie irren!**

Denn wer die EINE Stimme in sich findet, weiß: Es fehlt keinem von uns irgendetwas Elementares! Sie sind, so wie Sie sind, mit allem ausgestattet, das Sie für Ihren Weg brauchen.

Wenn Sie jetzt dazu entschlossen sind, Ihre EINE Stimme noch klarer zu finden und ihr zu folgen, dann verspreche ich Ihnen jetzt und hier: **Das ist Ihr Weg in größtes Glück** und fordere Sie auf, ihn zu gehen!

Wenn Sie an dieser Stelle noch unsicher sind oder Lust dazu haben, noch viel genauer zu wissen, was Ihre Mission ist und wie Sie sie erfolgreich meistern, dann schauen Sie sich bitte auf meinen Webseiten um ([www.holgereckstein.de](http://www.holgereckstein.de))! Dort gibt es die richtige Antwort für Sie. Weil alle Produkte, Events und Coachingprogramme von *My Mission* nur dies eine Ziel verfolgen: Ihnen dabei zu helfen, Ihre EINE Stimme zu finden und für den Rest Ihres Lebens nie mehr diesen Pfad zu verlassen!

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt für Ihre Erfüllung! Egal wie alt oder jung Sie sind, egal wie reich oder arm, egal wie dick oder dünn ...Es ist NIE zu spät, um in diese tiefste lebendige Spur Ihres Lebens einzusteigen. Die Beispiele in der Geschichte hierfür sind zahlreich.

Am Ende führt an Ihrer Mission kein Weg vorbei. Sie zu entdecken, sie zu leben und zu meistern ist der Weg zu ultimativem Glück und Lebenserfolg. Gehen Sie ihn!

Ich wünsche Ihnen für Ihre nächsten Schritte gutes Gelingen, viel Glück und den Zugang zu der (unendlichen) Kraft, die Sie und ich und alle Lebewesen in Wahrheit sind.

Ich freue mich darauf, Ihnen bald persönlich zu begegnen – vielleicht bei einem meiner Seminare, Vorträge, Coachings oder bei Webinaren im Internet?

Bis dahin:

**Leben Sie Ihre Mission,  
zeigen Sie Ihre Wahrheit  
und erfüllen Sie Ihr Leben ... immer mehr!**